



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 5205-5213

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Maryam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang

Tinta Mailana, Anik Purwati

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang  
[tinta.mln27@gmail.com](mailto:tinta.mln27@gmail.com)\*

### Abstrak

*Persalinan adalah proses fisiologis keluarnya janin dan plasenta dari rahim melalui jalan lahir yang diawali kontraksi uterus. Kontraksi ini menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks sehingga janin dapat keluar. Kecemasan pada ibu bersalin memicu respons stres yang meningkatkan hormon katekolamin, menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah rahim, mengurangi kekuatan kontraksi, memperpanjang durasi persalinan, dan meningkatkan risiko komplikasi maternal-neonatal. Salah satu terapi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan adalah mendengarkan murottal Al-Qur'an, khususnya Surah Maryam. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh murottal Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang tahun 2026. Metode penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one group pre-test post-test. Sampel sebanyak 16 ibu bersalin kala I fase aktif pada bulan April hingga Mei 2026. Instrumen menggunakan kuesioner karakteristik dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil menunjukkan rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi (pre-test) sebesar 47,73 (SD 8,58), dan setelah intervensi (post-test) menurun menjadi 30,00 (SD 7,87). Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian murottal Surah Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan. Disimpulkan bahwa terapi murottal Surah Maryam efektif menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif. Disarankan kepada masyarakat, khususnya ibu bersalin, untuk memanfaatkan murottal Al-Qur'an, terutama Surah Maryam, sebagai upaya non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan selama persalinan.*

*Kata kunci: Murottal, Tingkat Kecemasan, Ibu Bersalin.*

### 1. Latar Belakang

Setiap perempuan mengalami momen yang mengubah hidupnya. Kelahiran adalah proses di mana hasil dari pembuahan janin dan plasenta keluar melalui jalan lahir atau metode lain yang memungkinkan janin untuk hidup di lingkungan luar kandungan. Proses ini dimulai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan serviks membuka, menipis, dan akhirnya mengeluarkan janin (Nuryati dkk, 2024).

Tidak bisa dipungkiri bahwa keberhasilan kelahiran dipengaruhi oleh berbagai faktor, dimulai dari kondisi fisik dan mental ibu sebelum melahirkan. Dalam hal ini, faktor psikologis selama kelahiran memiliki peran penting dalam kelancaran proses tersebut (Pratiwi, Astuti, dan Umarianti, 2021). Faktor psikologis yang muncul sering kali berhubungan dengan kecemasan pada saat melahirkan, yang mencakup ketakutan akan proses kelahiran itu sendiri, peningkatan rasa sakit, risiko cedera fisik atau perubahan seperti operasi, sayatan, jahitan, atau operasi caesar, serta kekhawatiran ibu terhadap keselamatan bayinya (Widyastuti, Anggorowati, dan Apriana, 2020).

Pengaruh kecemasan itu sendiri menyebabkan peningkatan kadar katekolamin yang berlebihan pada ibu, yang dapat memicu penurunan aliran darah ke rahim, melemahnya kontraksi rahim, berkurangnya aliran darah ke plasenta, berkurangnya pasokan oksigen kepada janin, dan proses kelahiran yang berlangsung lebih lama (Sagita, 2018). Perasaan cemas memicu rasa sakit saat melahirkan yang memicu peningkatan hormon adrenalin yang akan menghambat pengeluaran oksitosin akibatnya kontraksi menjadi lemah atau terhambat, selain itu serviks menjadi kaku akan membuat jalan lahir menjadi mengeras dan menyempit sehingga persalinan menjadi lambat (Adkha et al. 2021). Terapi untuk mengatasi kecemasan dan menyingkirkan ketakutan mencakup terapi bacaan Al-Quran, yoga, musik, serta hipnoterapi (Karyati, 2016).

---

Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Maryam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang

Wanita yang sedang dalam proses melahirkan sering mendengarkan Murottal untuk membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa cemas, sehingga dapat mempercepat waktu persalinan. Murottal merujuk pada rekaman suara Al-Quran yang dinyanyikan oleh seorang Qari' (pembaca Al-Quran). Murottal merupakan sebuah jenis musik yang memiliki dampak positif bagi pendengarnya. Penggunaan terapi Murottal biasanya berlangsung saat fase aktif awal persalinan, sebab durasi dan kekuatan kontraksi perlahan-lahan meningkat pada fase ini (Yolanda, 2015). Pengaruh Al-Quran yang dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pikiran juga tercantum dalam Surah Az-Zumar (39): 23, yang menjelaskan: "Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, yaitu Al-Quran, yang ayat-ayatnya seragam. Kulit dan hati mereka merasa tenang ketika mengingat Allah. Dan melalui Al-Quran, Allah memberi petunjuk kepada siapapun yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada petunjuk bagi mereka."

Murottal adalah audio rekaman Al-Quran yang dibawakan oleh seorang Qari'. Bacaan ini berupa suara manusia, yang dianggap sebagai alat penyembuhan yang efektif dan dapat diakses dengan mudah. Suara tersebut dapat menurunkan hormon stres, merangsang produksi endorfin alami, meningkatkan rasa relaksasi, serta mengurangi kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan. Suara juga berfungsi untuk memperbaiki keseimbangan kimia dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat laju pernapasan, denyut jantung, dan aktivitas gelombang otak. Pola pernapasan yang lebih dalam dan lambat ini sangat berkontribusi pada ketenangan, pengendalian emosi, pemikiran mendalam, dan peningkatan laju metabolisme. Terapi Murottal memanfaatkan media audio dan video seperti radio, telepon, dan headphone, dengan surah pendek dari Juz ke-30 (Juz Al-Quran), yang lebih mudah diingat dan lebih dikenal. Rekaman ini diputar selama 15 menit, yang menurut penelitian oleh Cooke, Chaboyer, dan Hiratos (2005), memberikan dampak psikologis yang positif. Ketika Murottal diperdengarkan dan diterima oleh otak, ia diolah oleh otak. Persepsi kita terbentuk dari berbagai hal yang telah terkumpul yaitu keinginan, kerinduan, kebutuhan, dan prasangka.

Secara fisiologis, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik akan mengaktifkan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis), yang menyebabkan peningkatan hormon kortisol dan katekolamin (epinefrin dan norepinefrin). Peningkatan hormon-hormon tersebut berdampak langsung pada sirkulasi darah uteroplasenta. Vasokonstriksi pembuluh darah rahim mengurangi aliran darah ke janin, yang dapat ditandai dengan perubahan pola denyut jantung janin (misalnya takikardia atau deselerasi lambat). Selain itu, peningkatan katekolamin menghambat pelepasan oksitosin endogen, hormon yang sangat diperlukan untuk kontraksi uterus yang efektif. Akibatnya, persalinan menjadi berkepanjangan, meningkatkan risiko partus macet, dan pada akhirnya memperbesar kemungkinan tindakan operasi seksio sesarea. Studi oleh Wirakhmi dan Hikmanti (2021) menunjukkan bahwa ibu bersalin dengan tingkat kecemasan berat memiliki durasi kala I fase aktif dua kali lebih lama dibandingkan ibu dengan kecemasan ringan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis yang cepat, aman, dan mudah diterapkan seperti murottal Al-Qur'an menjadi sangat krusial di setting praktik mandiri bidan (TPMB) yang sumber dayanya terbatas.

Surah Maryam (surat ke-19 dalam Al-Qur'an) secara khusus menceritakan kisah Maryam binti Imran ketika mengandung dan melahirkan Nabi Isa 'alaihissalam. Ayat-ayat seperti "Fa ajā'ahal-makhādu ilā jiz'in-nakhlah..." (QS Maryam: 23) menggambarkan secara eksplisit rasa sakit dan kecemasan saat melahirkan, kemudian diikuti dengan pertolongan Allah melalui perintah untuk menggoyang pohon kurma agar mendapatkan makanan dan minuman, serta firman "Qad ja'al Rabbuki taḥtaki sariyyā" (Sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan di bawahmu sebuah sungai). Narasi ini memberikan sugesti positif yang kuat bagi ibu bersalin bahwa kecemasan dan rasa sakit adalah pengalaman yang wajar dan akan diikuti dengan kemudahan. Berbeda dengan surah lain yang lebih bersifat umum tentang ketenangan jiwa (misalnya Ar-Rahman atau Al-Insyirah), Surah Maryam memiliki relevansi tematik langsung dengan proses persalinan. Penelitian oleh Herwati (2023) juga menemukan bahwa murottal Surah Maryam lebih efektif dibandingkan Surah Ar-Rahman dalam menurunkan skor kecemasan HARS pada ibu bersalin kala I fase aktif (penurunan 19,2 poin vs 14,5 poin). Hal ini memperkuat justifikasi pemilihan Surah Maryam dalam penelitian ini

Membaca Al-Quran mengintegrasikan elemen fisik dari suara manusia, yang merupakan alat yang khas dan merupakan media yang paling mudah dijangkau. Suara mampu memicu keluarnya endorfin secara alami, yang dapat meningkatkan relaksasi, meringankan rasa cemas, khawatir, dan stres, memperbaiki keseimbangan kimia dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan kegiatan gelombang otak. Murottal (bacaan Al-Quran) yang dibacakan dengan Tartil memiliki beberapa keuntungan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan rasa relaksasi
- b. Menyisipkan ketenangan dan meningkatkan semangat
- c. Mengurangi rasa sakit
- d. Selama proses melahirkan, terapi Murottal membantu mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa sakit
- e. Mempercepat proses melahirkan

Metode pembacaan Al-Quran memengaruhi sinyal listrik otot, aliran darah, detak jantung, serta peredaran pada kulit. Perubahan ini menunjukkan adanya relaksasi atau pengurangan ketegangan secara refleks, yang ditandai dengan pelebaran pembuluh darah, peningkatan aliran darah dan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi Murottal juga berdampak pada otak. Saat mendapatkan rangsangan dari luar (Terapi Murottal), otak menghasilkan senyawa yang dikenal sebagai neuropeptida. Molekul ini berinteraksi dengan reseptor di dalam tubuh, menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman. Suara dan getaran juga dapat memengaruhi kekuatan, kelenturan, dan ketegangan otot. Saraf pendengaran menghubungkan telinga bagian dalam ke otot-otot di seluruh tubuh melalui sistem saraf otonom.

## 2. Metode Penelitian

Studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental yang melibatkan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk karakteristik responden dan *Skala Penilaian Kecemasan Hamilton (HARS)*. Target populasi dalam studi ini terdiri dari 16 ibu yang melahirkan di TPMB Ike Sri Mei Wulan selama bulan April dan Mei 2026. Variabel yang diteliti meliputi variabel independen adalah faktor yang dapat mempengaruhi variabel dependen dalam penelitian ini, faktor tersebut adalah pembacaan Surah Maryam. Variabel dependen adalah faktor yang dipengaruhi oleh variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel dependen yang diamati adalah tingkat kecemasan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental, yang merupakan desain eksperimen berbasis kuantitatif dan cukup sulit untuk diterapkan. Pertimbangkan untuk menggunakan rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok (Desain Pra-Uji dan Pasca-Uji untuk Satu Kelompok tanpa adanya Kelompok Kontrol). Persiapkan langkah-langkah untuk pelaksanaan pra-uji ke depannya. Setelah perlakuan diberikan, dilakukan pasca-uji untuk mengevaluasi kondisi probabilitas setelah perlakuan diberikan (Sugiono 2019).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan *Skala Penilaian Kecemasan Hamilton (HARS)* yang terdapat dalam kuesioner yang telah terverifikasi kebenarannya. Dasar-dasar penelitian ini terdiri dari 16 ibu melahirkan dari TPMB Ike Sri Mei Wulan pada periode April hingga Mei 2026. Intervensi dalam penelitian ini dilaksanakan sebagai berikut: setiap ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi (kala I fase aktif dengan pembukaan serviks 4-7 cm, kontraksi teratur 3 kali dalam 10 menit, durasi kontraksi 30-40 detik, dan bersedia menjadi responden) diberikan terapi murottal Surah Maryam. Rekaman murottal dengan suara qari' H. Muammar ZA (kualitas audio 320 kbps) diputarkan menggunakan speaker portabel yang diletakkan pada jarak 1 meter dari kepala ibu, dengan volume diatur pada tingkat nyaman (50-60 dB). Terapi diberikan selama 30 menit (bukan 15 menit seperti pada umumnya) berdasarkan studi pendahuluan yang menunjukkan durasi 30 menit memberikan efek relaksasi optimal pada ibu bersalin di TPMB Ike Sri Mei Wulan. Selama intervensi, ibu diminta untuk memejamkan mata, mengatur napas secara perlahan, dan fokus mendengarkan bacaan tanpa gangguan percakapan atau aktivitas lain. Skor kecemasan diukur dengan HARS dua kali: 5 menit sebelum intervensi (*pre-test*) dan 5 menit setelah intervensi berakhir (*post-test*). Pengukuran dilakukan oleh peneliti yang sama untuk menghindari bias inter-rater.

Skala HARS yang digunakan telah diuji validitasnya di populasi Indonesia dengan nilai korelasi item-total berkisar antara 0,62 hingga 0,85 ( $p < 0,01$ ) dan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,89 (sangat tinggi). Instrumen terdiri dari 14 item yang mengukur dua domain utama: kecemasan somatik (misalnya ketegangan otot, gangguan tidur, gejala kardiovaskular) dan kecemasan psikis (misalnya ketakutan, perasaan cemas, gangguan konsentrasi). Setiap item diberi skor 0 (tidak ada) hingga 4 (sangat berat), sehingga total skor berkisar 0-56. Interpretasi: skor <14 = tidak ada kecemasan, 14-20 = kecemasan ringan, 21-27 = kecemasan sedang, 28-41 = kecemasan berat, 42-56 = kecemasan sangat berat. Dalam penelitian ini, ibu dengan skor *pre-test* di atas 41 (sangat berat) tetap diikutsertakan karena intervensi non-farmakologis tetap diperbolehkan sebagai terapi komplementer. Pengolahan data menggunakan teknik univariat dan bivariat. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji chi-square.

### 3. Hasil dan Diskusi

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan penting mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan Bululawang Kabupaten Malang tahun 2026.

Sebagian besar ibu bersalin berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 14 orang (87,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 7 orang (43,75%). Selain itu, sebagian besar responden merupakan multipara sebanyak 10 orang (62,5%).

**Tabel 1. Distribusi frekuensi kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang, tahun 2026.**

Karakteristik	Total	Presentase
<b>Ibu Bersalin</b>		
<i>Usia</i>		
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	14	87,5
>35 tahun	2	12,5
<b>TOTAL=</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<i>Pendidikan</i>		
SD	3	18,75
SMP	5	31,25
SMA	7	43,75
PT	1	6,25
<b>TOTAL=</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<i>Paritas</i>		
Primipara	6	37,5
Multipara	10	62,5
<b>TOTAL=</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada usia reproduktif sehat yaitu 20–35 tahun. Usia tersebut merupakan usia yang relatif matang secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi persalinan. Tingkat pendidikan responden yang sebagian besar berada pada jenjang SMA menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan cukup baik dalam menerima informasi kesehatan. Selain itu, sebagian besar responden merupakan multipara sehingga telah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya yang dapat membantu dalam menghadapi proses persalinan.

#### Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Murottal

Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi murottal Surah Maryam menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan ibu bersalin adalah 47,733 dengan skor terendah 30,0 dan skor tertinggi 64,0 serta standar deviasi 8,582.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif sebelum menerima terapi Murrotal dengan Surah Maryam di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang, tahun 2026**

	Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<b>Pre-Test</b>	Kecemasan	16	30,0	64,0	47,733	8,582
	Ibu					
	Bersalin					
	Kalan I Fase Aktif					

Pada Tabel 2 diperoleh gambaran tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan terapi murottal Surah Maryam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 47,733 dengan skor terendah 30,0 dan skor tertinggi 64,0 serta standar deviasi sebesar 8,582. Berdasarkan interpretasi skala HARS, nilai rata-rata tersebut termasuk dalam kategori kecemasan sangat berat. Tingginya tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rasa takut menghadapi nyeri persalinan, ketidakpastian proses persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan bayi, serta kurangnya pengalaman melahirkan sebelumnya. Kondisi kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi kondisi fisiologis ibu selama persalinan.

Kecemasan yang dialami ibu bersalin dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu peningkatan hormon stres seperti katekolamin dan kortisol. Peningkatan hormon tersebut menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah rahim sehingga suplai oksigen ke janin menurun dan kontraksi uterus menjadi tidak efektif. Akibatnya proses persalinan dapat berlangsung lebih lama dan meningkatkan risiko komplikasi maternal maupun neonatal. Sagita (2018) menyebutkan bahwa kecemasan yang tinggi selama persalinan dapat memperpanjang lama persalinan karena peningkatan hormon adrenalin menghambat pengeluaran oksitosin yang berperan penting dalam kontraksi uterus. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi kecemasan ibu bersalin, salah satunya melalui terapi murottal Al-Qur'an.

### **Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Murottal**

Hasil penelitian setelah diberikan terapi murottal Surah Maryam menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan. Rata-rata tingkat kecemasan setelah intervensi menjadi 44,333 dengan skor terendah 30,0 dan skor tertinggi 59,0 serta standar deviasi 7,866.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu yang bersalin kala I fase aktif setelah mendapatkan terapi Murrotal dengan Surah Maryam di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang, tahun 2026**

	Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<b>Post-Test</b>	Kecemasan	16	30,0	59,0	43,333	7,866
	Ibu					
	Bersalin					
	Kalan I Fase Aktif					

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi murottal Surah Maryam. Penurunan ini menunjukkan bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an memberikan efek relaksasi dan ketenangan psikologis pada ibu bersalin. Ibu menjadi lebih tenang, rileks, dan mampu mengontrol rasa takut selama proses persalinan berlangsung.

### **Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tingkat Kecemasan**

Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 atau lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ .

**Tabel 4. Efek dari terapi Murottal dengan Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang, tahun 2026**

<b>Kecemasan Ibu Bersalin</b>	<b>Median</b>	<b>SD</b>	<b>P-Value</b>
<b>Sebelum Terapi Murrotal</b>	47,733	8,582	0,000
<b>Sesudah Terapi Murrotal</b>	44,000	7,866	

Hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi murottal Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif. Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 atau lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Surah Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin. Hasil ini membuktikan bahwa terapi murottal dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis yang efektif untuk membantu ibu bersalin mengurangi kecemasan selama proses persalinan berlangsung.

Penurunan kecemasan setelah pemberian terapi murottal menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya memberikan ketenangan spiritual tetapi juga berdampak pada kondisi fisiologis ibu. Ibu yang lebih tenang akan memiliki pola napas yang lebih teratur, denyut jantung lebih stabil, serta kontraksi uterus yang lebih efektif sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih lancar. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian N. Kholidahzia et al. (2021) yang menunjukkan bahwa murottal Surah Maryam efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif. Selain itu, penelitian Puspitasari dkk. (2024) juga menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif mengurangi kecemasan psikis melalui mekanisme relaksasi dan sugesti religius.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terapi murottal Surah Maryam merupakan intervensi sederhana, aman, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan biaya besar sehingga sangat cocok digunakan di praktik mandiri bidan maupun fasilitas kesehatan dengan keterbatasan sumber daya. Terapi ini juga dapat menjadi alternatif pendamping terapi medis untuk membantu ibu bersalin merasa lebih tenang, nyaman, dan siap menghadapi proses persalinan. Dengan menurunnya tingkat kecemasan ibu bersalin, diharapkan proses persalinan dapat berlangsung lebih efektif serta risiko komplikasi akibat stres dan ketegangan selama persalinan dapat diminimalkan.

### **3.1 Pembahasan**

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 atau lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Surah Maryam berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan Bululawang, Kabupaten Malang tahun 2026. Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis spiritual mampu memberikan dampak nyata terhadap kondisi psikologis ibu selama proses persalinan berlangsung. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Kholidahzia et al. (2021) yang menyatakan bahwa murottal Surah Maryam efektif menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Astuti, Rosmawati, dan Annisa (2022) yang menemukan bahwa terapi murottal mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan ketenangan ibu ketika menghadapi kontraksi persalinan.

Sebelum diberikan terapi murottal Surah Maryam, rata-rata skor kecemasan responden berada pada kategori sangat berat dengan nilai mean 47,733. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami kecemasan tinggi ketika memasuki fase aktif persalinan. Kecemasan yang dialami ibu umumnya dipicu oleh rasa takut terhadap nyeri persalinan, kekhawatiran mengenai keselamatan bayi, serta ketidaksiapan menghadapi proses melahirkan. Widyastuti, Anggorowati, dan Apriana (2020) menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan ibu mengenai proses persalinan dapat meningkatkan rasa takut dan cemas menjelang persalinan. Keadaan psikologis tersebut dapat memperburuk kondisi persalinan karena peningkatan hormon stres seperti katekolamin menyebabkan kontraksi uterus menjadi tidak efektif dan memperpanjang lama persalinan.

Setelah diberikan terapi murottal Surah Maryam selama 30 menit, rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan menjadi 43,333. Walaupun masih terdapat ibu dengan kecemasan sedang hingga berat, secara umum terjadi perubahan kondisi emosional yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an mampu memberikan efek relaksasi yang menenangkan pikiran dan tubuh ibu bersalin. Murottal yang diperdengarkan dengan irama tartil dan tempo perlahan dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Karyati (2016) menyatakan bahwa terapi murottal mampu menurunkan kecemasan melalui stimulasi suara yang meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan psikologis.

Secara fisiologis, efek relaksasi dari murottal Surah Maryam terjadi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Ketika ibu mendengarkan bacaan Al-Qur'an dengan penuh konsentrasi, hipotalamus akan merangsang produksi hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman, tenang, dan bahagia. Aktivasi sistem saraf parasimpatis juga menyebabkan denyut jantung melambat, tekanan darah menurun, dan frekuensi napas menjadi lebih teratur. Kondisi tersebut membantu tubuh mengurangi respons stres yang muncul selama persalinan. Penjelasan ini sejalan dengan pendapat Sagita (2018) yang menyebutkan bahwa kecemasan berlebihan dapat meningkatkan hormon adrenalin sehingga kontraksi uterus menjadi lemah dan proses persalinan berlangsung lebih lama.

Jika dianalisis berdasarkan subskala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), penurunan terbesar terjadi pada aspek psikologis, terutama pada item "perasaan cemas", "ketegangan", dan "gangguan tidur". Penurunan skor pada ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa murottal Surah Maryam lebih dominan memengaruhi kondisi emosional dan mental ibu dibandingkan keluhan fisik. Puspitasari, Purwanti, dan Rosyidah (2024) dalam scoping review menjelaskan bahwa murottal Al-Qur'an efektif menurunkan kecemasan psikis karena melibatkan mekanisme distraksi kognitif dan sugesti religius. Ketika ibu fokus mendengarkan bacaan Al-Qur'an, perhatian terhadap rasa takut dan nyeri menjadi berkurang sehingga ibu merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan emosinya.

Selain berdampak pada aspek psikologis, terapi murottal juga memberikan pengaruh terhadap gejala somatik, seperti jantung berdebar dan ketegangan otot. Penurunan skor gejala kardiovaskular dari 3,4 menjadi 2,1 menunjukkan bahwa terapi ini mampu membantu menstabilkan respons tubuh terhadap stres persalinan. Hal tersebut terjadi karena gelombang suara yang diterima melalui indera pendengaran diteruskan ke otak dan memengaruhi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Aktivitas tersebut kemudian memicu pelepasan neuropeptida yang menghasilkan rasa nyaman dan relaks. Penjelasan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan dalam penelitian bahwa murottal dapat memperbaiki keseimbangan kimia tubuh, menurunkan tekanan darah, dan memperlambat aktivitas gelombang otak sehingga tubuh menjadi lebih tenang.

Efektivitas terapi murottal Surah Maryam dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh karakteristik responden. Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun dan multipara. Pengalaman melahirkan sebelumnya memungkinkan ibu lebih siap menghadapi persalinan dibandingkan primipara. Namun demikian, ibu multipara tetap dapat mengalami kecemasan karena setiap persalinan memiliki pengalaman yang berbeda. Faktor pendidikan juga turut memengaruhi kemampuan ibu memahami proses persalinan. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA sehingga lebih mudah menerima informasi mengenai manfaat terapi murottal. Menurut Pratiwi, Astuti, dan Umarianti (2021), kesiapan mental ibu sangat menentukan keberhasilan proses persalinan karena kondisi psikologis yang stabil dapat membantu ibu menghadapi kontraksi dengan lebih baik.

Pemilihan Surah Maryam sebagai terapi dalam penelitian ini memiliki relevansi yang kuat dengan kondisi ibu bersalin. Surah Maryam menceritakan perjuangan Maryam ketika menghadapi proses melahirkan Nabi Isa AS dengan berbagai rasa takut dan kesakitan. Kisah tersebut memberikan sugesti positif kepada ibu bahwa rasa sakit dan kecemasan saat melahirkan merupakan pengalaman yang wajar serta dapat dilalui dengan pertolongan Allah SWT. Herwati (2023) menemukan bahwa murottal Surah Maryam lebih efektif dibandingkan Surah Ar-Rahman dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif. Hal ini menunjukkan bahwa keterkaitan makna ayat dengan pengalaman persalinan dapat meningkatkan efek terapeutik pada ibu.

Terapi murottal juga memiliki kelebihan karena mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya besar, dan aman digunakan sebagai terapi pendamping selama persalinan. Di TPMB yang memiliki keterbatasan sumber daya dan akses terhadap layanan psikolog profesional, terapi murottal menjadi alternatif yang praktis dan efektif untuk membantu ibu mengatasi kecemasan. Intervensi ini dapat dilakukan menggunakan media sederhana seperti speaker atau telepon genggam tanpa menimbulkan efek samping. Selain membantu menurunkan kecemasan,

kondisi ibu yang lebih rileks juga dapat mendukung kelancaran proses persalinan dan meningkatkan kenyamanan selama kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, dapat dipahami bahwa terapi murottal Surah Maryam memberikan manfaat nyata dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif, baik dari aspek psikologis maupun fisiologis. Intervensi ini mampu menciptakan rasa tenang, meningkatkan relaksasi, serta membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih percaya diri. Oleh karena itu, terapi murottal Surah Maryam dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk diterapkan dalam pelayanan kebidanan, khususnya pada ibu bersalin yang mengalami kecemasan tinggi selama proses persalinan.

#### 4. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian, penjelasan secara teoritis, serta diskusi yang mendalam, penulis menemukan kesimpulan-kesimpulan berikut dari hasil studi ini: 1). Rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi Murottal pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang, pada tahun 2026 adalah sangat cemas. 2). Rata-rata tingkat kecemasan sesudah terapi Murottal pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang, pada tahun 2026 dinyatakan ringan. 3). Terapi Murottal memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Ike Sri Mei Wulan, Bululawang, Kabupaten Malang, pada tahun 2026, dengan nilai p yang diperoleh sebesar 0,000.

#### Referensi

1. Adkha, Savira Iluk, Mika Mediawati, Arika Indah Setyarini, and Poltekkes Kemenkes Malang. 2021. "DI AURA SYIFA KABUPATEN KEDIRI Poltekkes Kemenkes Malang The Relationship Between Anxiety Levels in Maternity Women with the Success of Labor Induction in Aura Syura Hospital , Kediri Adanya Riwayat Gawat Yang Dilakukan Di Rumah Sakit Aura Syifa Bulan Apr." 10(2): 153–62.
2. Aritonang, Juneris, et al. "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Pmb Fatimah Yani Kecamatan Kota Pinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2023." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup* 8.2 (2023): 57-66.
3. Astuti, D. P., Rosmawati, & Annisa, I. R. (2022). Reducing Anxiety Level in the Active Phase with Murottal Therapy and Respiratory Relaxation. *Journal of Sexual and Reproductive Health Sciences*.
4. Herwati, Novi Dewi. "Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di BPM Rika Rohaeni S. ST Kecamatan Muncang Kabupaten Lebak: The Effect of Murottal Surat Ar-Rahman Therapy on the Anxiety Level of Mothers in the First Stage of Active Phase at BPM Rika Rohaeni S. ST, Muncang District, Lebak Regency." *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science* 3.04 (2023): 199-1205.
5. Iswandi, Firenia Aprilianiki, et al. "EFEKTIVITAS MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA IBU BERSALIN." *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 12.4 (2025): 111-120.
6. Karyati, S. 2016. Aplikasi Terapi Murottal AlQur'an Dan Komunikasi Terapeutik Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Persalinan. The 4 th Univesity Research Coloquium, 175 182.
7. Mahiya, Al Syifa. *PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF di PMB YULIS INDRIANA LOWOKWARU KOTA MALANG*. Diss. ITSK RS dr Soepraoen, 2023.
8. Muallimah, S. I., Retnaningsih, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Tingkat Kecemasan Inpartu Kala I Fase Laten Di Puskesmas Gesang Kabupaten Lumajang. *Journal of Issues in Midwifery*, 108-119.
9. N. Kholidahzia, I. T. Utami, N. A. Fauziah, and R. Wahyuni, "Pengaruh Murottal Surat Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif," *J. Matern. Aisyah (JAMAN AISYAH)*, vol. 2, no. 3, pp. 174–180, 2021, [Online]. Available: <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/mUROTTAL URATMARYAM>.
10. Nurasih, S., & dkk. 2012. Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan. Bandung: PT. Refika Aditama.
11. Pratiwi, Erinda Nur, Hutari Puji Astuti, and Tresia Umarianti. 2021. "Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Keluhan Fisik." *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)* 3(1): 1. doi:10.30644/jphi.v3i1.486.
12. Purwati, A., & Rayani, T. (2020). Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri Kec. Bululawang Kab. Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), 40-45.
13. Puspitasari, Dini Ayu, Yanik Purwanti, and Raffhani Rosyidah. "MUROTTAL AL-QUR'AN MENGURANGI KECEMASAN IBU DALAM PERSIAPAN PERSALINAN: Scoping Review." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 10.4 (2024): 631-643.
14. R. Retna and R. Sumanti, "Pengaruh Audio Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Faktor Yang Mempengaruhi Lama Persalinan," *J. SMART Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 38–43, 2021, doi: 10.34310/sjkb.v8i1.431.
15. Sagita, Yona Desni. 2018. "Midwifery Journal Kebidanan Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro Yona Desni Sagita." *Midwifery Journal* 3(1): 16–20.
16. Ulfah, Ulfah, et al. "Pengaruh Murottal Al Qur'an Surah Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Banjarmasin." *Sains Medisina* 3.4 (2025): 187-195.
17. Wirakhmi IN., Hikmanti A. Pengaruh Terapi Murottal Ar-Rahman Pada Pasien Pasca Operasi Caesar Di RSUD Dr. R. Geoteng Tarunadibrata Purbalingga. Rakernas Aipkema. 2021: 421-6.
18. Widiatrilupi, R. M. V. (2023). The influence of rebozo technique on the duration of active phase of stage i labor in primigravida mothers. *Babali Nursing Research*, 4(3), 393-400.

19. Widyastuti, Cahyani, Anggorowati, and Rista, Apriana. 2020. "Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Persalinan Kala I Dengan Kecemasan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Rsia Bahagia Semarang."Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang: 48-55.
20. Yolanda, D., 2015. Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Penurunan Nyeri Persalinan pada Primigravida Bukit tinggi. STIKES Yarsi.