

PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QURAN DAN PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB BIDAN S KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2024

Oleh

Siti Silva Lestari¹, Fenni Valianda Amelia Ramadhan², Retno Sugesti³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹silvaspu@gmail.com, ²ramadhanamelia207@gmail.com,

³teresayugi@gmail.com

Article History:

Received: 09-02-2025

Revised: 19-02-2025

Accepted: 12-03-2025

Keywords:

Kecemasan, Murotal Al-quran, Prenatal Yoga

Abstract: Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan (World Health Organization, 2020). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi Murotal al-quran dan prenatal yoga kepada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan desain penelitian case study dilaksanakan di PMB Siti Silva Lestari dengan jumlah responden 2 orang ibu hamil Trimester III. Hasil studi kasus produksi ASI pada ibu hamil Trimester III yang di berikan terapi Murotal alquran pada kunjungan pertama mengalami kecemasan berat dan pada kunjungan ke 3 sudah tidak mengalami kecemasan lagi. Sedangkan kecemasan pada ibu hamil Trimester III yang di berikan terapi prenatal yoga pada kunjungan pertama mengalami kecemasan berat dan pada kunjungan ke 3 kecemasan ringan. Kesimpulan studi kasus ini terdapat pengaruh terapi Murotal al-quran dan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III. Diharapkan pasien atau ibu hamil yang sedang mengalami keluhan kecemasan berat dapat menerapkan terapi Murotal al-quran dan prenatal yoga secara mandiri dirumah karena terapi ini sudah terbukti memiliki efektivitas menurunkan kecemasan dan sangat mudah dilakukan.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan-perubahan baik perubahan fisik, fisiologis maupun psikologis, terlebih bila kehamilan tersebut merupakan peristiwa yang pertama kali, yang

merupakan pengalaman baru dan dapat menjadi faktor yang menimbulkan kecemasan, dimana beberapa stresor dapat diduga dan ada yang tidak terduga (tidak terantisipasi) misalnya komplikasi kehamilan. Perubahan psikologis pada masa kehamilan yang tidak dapat ditangani oleh ibu umumnya akan menyebabkan terjadinya kecemasan pada ibu hamil (Hayatun, 2023)

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya (Yusuf, 2018). Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil di usia kehamilan trimester I biasanya akan merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, hingga rasa sedih. Sementara pada ibu hamil trimester II keadaan psikologis ibu akan tampak lebih tenang dan mulai mampu beradaptasi dengan kondisi yang dimilikinya. Sedangkan pada ibu hamil trimester III perubahan psikologis ibu akan lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya akibat kondisi kehamilan yang sudah semakin membesar. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan tersebut, perubahan psikologis yang paling dominan dirasakan ibu hamil adalah rasa cemas yang akan terus dirasakan hingga masa persalinan (Elvina dan Rosdiana, 2022)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan (*World Health Organization*, 2020). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7% (Dinas Kesehatan Prov, 2021)

Di Indonesia, terdapat sekitar 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, dan 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Angka kematian Ibu (AKI) di Indonesia secara Nasional hingga tahun 2020 masih tinggi yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (KH), sedangkan target AKI RPJMN 2024 adalah 183 per 100.000 KH dan target AKI Global SDGs adalah 70 per 100.000 KH. Di Indonesia berdasarkan data Sampling Registration System (SRS) pada 2018, dari 76% kematian ibu, sekitar 36% terjadi saat melahirkan. (Kemenkes RI, 2020)

Hasil survey yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2021, dengan hasil 798 orang (27%) dari 2.928 ibu hamil menunjukkan terdapat tanda gangguan psikiatri yang berupa kecemasan menjelang persalinan. (Dinas Kesehatan Prov, 2021). Sedangkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur tahun 2020, cakupan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebanyak 37,12%. Data Puskesmas Muka didapatkan ibu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 25,4% tahun 2020. Pada tahun 2021 sebanyak 89 orang ibu hamil dengan kehamilan trimester ketiga sebanyak 41 orang. (Dinas Kesehatan Cianjur, 2022)

Berdasarkan data Profil Kesehatan RI pada tahun 2022 jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 4.884.771, dengan cakupan trimester III sebesar 4.336.254 (88,8%). Dan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30%

mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat (Kesemkes RI, 2021).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB di peroleh data dari 45 ibu hamil trimester III yang berkunjung melakukan speksi terdapat 15 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang ibu hamil trimester III, 6 orang (60%) ibu belum ada kesiapan dalam menghadapi persalinan karena ini merupakan proses kelahiran pertama kali sehingga belum ada pengalaman, dan ibu yang hamil kedua atau ke tiga ada yang mengalami trauma saat persalinan sehingga sangat cemas menghadapi persalinan nanti. Sementara 4 orang (40%) ibu persalinan sudah memiliki pengalaman, dan persalinan yang lalu juga dilalui tanpa ada masalah. Akan tetapi sedikit rasa cemas juga dirasakan ibu jika memikirkan sakitnya proses melahirkan secara normal.

Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan akan meningkat pada kehamilan trimester III dan akan berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan yang terjadi terus menerus juga dapat menyebabkan kesejahteraan janin menurun. Faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu kepercayaan tentang persalinan merupakan tanggapan percaya atau tidak percaya dari ibu hamil mengenai mitos yang didengar dari orang lain. Perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan perasaan takut atau tidak takut yang dialami oleh ibu menjelang persalinan, rasa nyeri saat persalinan. Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan, informasi dari tenaga kesehatan terkait persalinan, dan dukungan suami maupun keluarga saat akan menghadapi persalinan (Hanifah, D., & Utami, 2022)

Dampak perubahan psikologi pada trimester ketiga menyebabkan ibu hamil mengalami rasa sensitif, cenderung malas, butuh perhatian lebih, mudah cemburu, rasa ansietas (kecemasan) dan kadang ibu khawatir bahwa bayi akan lahir sewaktu-waktu. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan (Nurfadriah, 2023)

Jangka panjang terapi murotal al-quran dan prenatal yoga yaitu dapat membantu mengurangi kecemasan ibu hamil trimester 3 dalam jangka panjang dengan cara Meningkatkan keseimbangan emosi dan mengurangi risiko depresi postpartum, Meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi stres dalam jangka panjang, Meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan tentang peran sebagai ibu, Meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan dengan sabar dan tawakal sedangkan jangka pendek murotal al-quran dan prenatal yoga adalah mengurangi stres dan kecemasan dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang menenangkan, meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan tentang persalinan, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan, meningkatkan rasa tenang dan damai dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang memuji kebesaran Allah (Wiulin & Nurul, 2020)

Tingkat kecemasan pada ibu dengan kehamilan trimester III dapat diminimalisir menggunakan tindakan nonfarmakologi. Beberapa contoh tindakan nonfarmakologi yang dapat mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III yaitu prenatal yoga, terapi aroma, terapi uap, sentuhan teraupetik, terapi murotal Al- Quran dan lain sebagainya. Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada

ibu hamil selain mudah di peragakan juga dapat dilakukan dirumah yaitu terapi murottal Al-Quran dan prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman (Budyarti, Y., 2023)

Terapi Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan karena dapat menimbulkan respon relaksasi bagi yang mendengarkannya. Murottal adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dinyanyikan oleh seorang pembaca Al-Qur'an, direkam dan didengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis. Terapi murottal Al-Qur'an bekerja pada otak, yang merangsang otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, zat kimia tersebut akan memberikan umpan balik berupa rileksasi atau kenyamanan. Saat seseorang mendengarkan suara (murottal Al-Qur'an), gelombang suara ini tersebar di udara lalu diterima oleh telinga, kemudian berubah menjadi isyarat-isyarat elektronik dan melalui syaraf pendengaran dan melalui syaraf pendengaran dengan panduan selaput pendengaran di dalam otak menyebabkan sel-sel tubuh memberi respon. Selanjutnya gelombang suara beralih ke berbagai wilayah otak bagian depan yang secara bersama-sama memberikan respon terhadap isyarat-isyarat tersebut kemudian diterjemahkannya ke dalam bahasa yang dapat dipahami manusia (Yuliani & Makiah, 2022)

Seorang perempuan yang memasuki masa kehamilan, disarankan untuk selalu mendengarkan surah-surah tertentu dalam Al-Qur'an, salah satunya adalah surah Maryam. Surah Maryam adalah salah satu surah yang dikenal untuk bacaan ibu-ibu hamil. Penamaan surat ini dengan surah Maryam karena perjuangan Maryam dalam menjalani masa kehamilan tanpa bantuan seorangpun, cacian masyarakat sekitarnya setelah kelahiran putranya dan keteguhan imannya memberikan banyak pelajaran yang luar biasa. Tujuan membaca surah tersebut, selain untuk beribadah (tabarruk) juga untuk memohon kebaikan atas bacaan AlQur'an (Wiulin & Nurul, 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulkahfi dan Ilham (2022) tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Meninting", didapatkan hasil P-value = 0,0005 maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi

Hasil penelitian Maharani dan Hayati (2020) yang melakukan penelitian di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019 mendapatkan hasil prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang melakukan penelitian di Puskesmas I Kembaran, Banyumas yaitu ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III Yoga Prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat diterima dan dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul Pengaruh MUROTAL Al-Quran Dan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpmb Bidan S Kabupaten Cianjur Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus, dan *literatur review* dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus (Sugiyono, 2019) Populasi pada penelitian ini berjumlah 2 orang ibu hamil trimester III dengan Kecemasan

Sampel pada penelitian ini adalah Ibu Hamil dengan kecemasan di TPMB S Penentuan sampel pada studi kasus ini menggunakan teknik purposive sampling, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Hasil Penelitian Perbandingan Intervensi Murotal Alquran

	Responden 1		
	Evaluasi Ke-1	Evaluasi Ke-2	Evaluasi Ke-3
Total Skore	28 (Kecemasan Berat)	22 (Kecemasan Sedang)	14 (Tidak Ada Kecemasan)

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner HARS pada kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi murotal alquran terjadi kecemasan dengan score 28 atau kecemasan ibu hamil berat, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi murotal alquran pada kunjungan 2 adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil dengan score 22 atau kecemasan sedang, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 14 atau Kecemasan tidak ada lagi dan keluhan pasien berkurang

Tabel 2
Hasil Penelitian Perbandingan Intervensi Prenatal Yoga

	Responden 2		
	Evaluasi Ke-1	Evaluasi Ke-2	Evaluasi Ke-3
Total Skore	25 (Kecemasan Berat)	23 (Kecemasan Sedang)	17 (Tidak Ada Kecemasan)

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner HARS pada kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi Prenatal yoga terjadi kecemasan dengan score 25 atau kecemasan ibu hamil berat, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi prenatal yoga pada kunjungan 2 adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil dengan score 23 atau kecemasan sedang, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 17 atau kecemasan ringan dan keluhan pasien berkurang.

Tabel 3

Hasil Penelitian Perbandingan Intervensi Murotal Alquran dan Prenatal Yoga

	Responden 1 Diberikan Murotal Alquran			Responden 2 Diberikan Intervensi Prenatal Yoga		
	Evaluasi Ke-1	Evaluasi Ke-2	Evaluasi Ke-3	Evaluasi Ke-1	Evaluasi Ke-2	Evaluasi Ke-3
	Total Skor	28 (Kecemasan Berat)	22 (Kecemasa n Sedang)	14 (Tidak ada kecemasan)	25 (Kecemasa n Berat)	23 (Kecemasa n Sedang)

Dari hasil perbandingan intervensi murotal Alquran dan Prenatal Yoga di dapat perbedaan hasil yang dilakukan responden dengan murotal alquran lebih efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di banding dengan intervensi prenatal yoga, tetapi kedua intervensi ini bisa menurunkan rasa kecemasan pada ibu hamil

Pembahasan

1. Pengaruh Murotal Alquran Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB S Kabupaten Cianjur Tahun 2025

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner HARS pada kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi murotal alquran terjadi kecemasan dengan score 28 atau kecemasan ibu hamil berat, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi murotal alquran pada kunjungan 2 adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil dengan score 22 atau kecemasan sedang, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 14 atau Kecemasan tidak ada lagi dan keluhan pasien berkurang. Terapi murotal alquran pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti, meningkatkan energi, melepaskan stress, meningkatkan kecemasan, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan (atik ismiyanti, 2020).

Kecemasan yang dialami ibu hamil akan meningkat ketika usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Menjelang hari-hari terakhir sebelum melahirkan, seorang calon ibu sering kali dilanda kecemasan menghadapi masa persalinan. Kecemasan ini disebabkan oleh ketidak tahuan sesuatu atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya, ketakutan ibu jika bayinya lahir sewaktu-waktu atau lahir tidak normal, meningkatnya kewaspadaan untuk melindungi bayi, merasa aneh dan jelek, serta akan kehilangan bayi dan perhatian dari keluarga (Hatini, 2022).

Terapi Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan karena dapat menimbulkan respon relaksasi bagi yang mendengarkannya. Murottal adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dinyanyikan oleh seorang pembaca Al-Qur'an, direkam dan didengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis. Terapi murottal Al-Qur'an bekerja pada otak, yang merangsang otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, zat kimia

tersebut akan memberikan umpan balik berupa rileksasi atau kenyamanan. Saat seseorang mendengarkan suara (murottal Al- Qur'an), gelombang suara ini tersebar di udara lalu diterima oleh telinga, kemudian berubah menjadi isyarat-isyarat elektronik dan melalui syaraf pendengaran dan melalui syaraf pendengaran dengan panduan selaput pendengaran di dalam otak menyebabkan sel-sel tubuh memberi respon. Selanjutnya gelombang suara beralih ke berbagai wilayah otak bagian depan yang secara bersama-sama memberikan respon terhadap isyarat-isyarat tersebut kemudian menterjemahkannya ke dalam bahasa yang dapat dipahami manusia (Yuliani & Makiah, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulkahfi dan Ilham 2021, tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Meninting", didapatkan hasil P-value = 0,0005 maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi. (Zulkahfi,2021)

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Setiowati dan Asnita (2020) dengan judul "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III" dengan 20 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terbanyak pada responden ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu cemas berat sebanyak 14 orang (70%) dan cemas sedang sebanyak 6 orang (30%). Setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu cemas ringan sebanyak 9 orang (45%), cemas sedang sebanyak 9 orang (45%) dan cemas berat sebanyak 2 orang (10%). Dari hasil uji statistik diperoleh hasil penelitian bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai p-value 0,000 (Asnita, 2020)

Menurut Asumsi Peneliti terapi yoga dapat membantu meningkatkan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan kecemasan pada ibu hamil.

2. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB S Kabupaten Cianjur Tahun 2025

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner HARS pada kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi Prenatal yoga terjadi kecemasan dengan score 25 atau kecemasan ibu hamil berat, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi prenatal yoga pada kunjungan 2 adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil dengan score 23 atau kecemasan sedang, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 17 atau kecemasan ringan dan keluhan pasien berkurang. Terapi prenatal yoga pada trimester 3 sangat penting untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan mengurangi stress, mengurangi kaki bengkak, mengurangi resiko bayi lahir premature dll.

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya (Maharani & Hayati 2020), Terutama bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini disebabkan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya (Yuniarti & Eliana, 2020)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sulisti yaningsih & Ana (2020) diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga, Penelitian Yuniarti dan Eliana (2020) diperoleh ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menangani persalinan, Penelitian Davis, dkk) Yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat dikaitkan diterima dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi dan Penelitian Newham menunjukkan Prenatal yoga berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi. (Newham, 2022)

Hal ini sesuai dengan teori Pratigyo dalam Dewie (2020) Dalam Gerakan senam prenatal yoga terdapat relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam pernafasan, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberi rasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi penyampaian. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat setelah melakukan senam prenatal yoga ibu hamil lebih siap dalam melakukan persalinan karena dalam gerakan-gerakan senam prenatal yoga dapat membuat ibu lebih rileks sehingga tingkat kecemasan menurun (Pratigyo, 2020)

Menurut Asumsi Peneliti, pijat ibu hamil dapat membantu meningkatkan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan kecemasan

3. Perbandingan pengaruh pemberian mural alquran dan prenatal Yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III

Jadi hasil pengamatan bahwa pemberian terapi mural alquran lebih berpengaruh dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil, karena mural alquran meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, serta melalui mural alquran hati ibu lebih tenang dan rileks mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh MUROTAL Al-Quran Dan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Tpm Bidan S Kabupaten Cianjur Tahun 2024 diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Peningkatan kecemasan pada ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan mural alquran didapatkan hasil setelah diberikan intervensi selama 2 minggu dan dilakukan pemantauan dengan 3 kali kunjungan mengalami penurunan kecemasan yaitu pada kunjungan ke 1 dengan score 28 dan kunjungan ke 3 dengan score 14 setelah diberikan mural alquran dan keluhan yang dirasakan sudah tenang dan nyaman
2. Peningkatan kecemasan pada ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan terapi prenatal yoga didapatkan hasil setelah diberikan intervensi selama 2 minggu dan dilakukan pemantauan dengan 3 kali kunjungan mengalami penurunan kecemasan yaitu pada kunjungan 1 dengan score 25 dan kunjungan ke 3 dengan score 17 setelah diberikan terapi prenatal yoga dan keluhan yang dirasakan berkurang.
3. Perbandingan pengaruh pemberian mural alquran dan prenatal yoga terhadap

peningkatan kecemasan lebih efektif menggunakan terapi murotal alquran untuk meningkatkan kecemasan ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aniroh, U. dan Fatimah, R. F. (2023). "Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi," Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 2(2), hal. 11. doi: 10.32584/jikm.v2i2.374.
- [2] Asnuriyati Wahyu dan Lenny Fajri. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cempaka Tahun 2020. Journal Nursing Army, Volume 1 No 2, Hal 01-08, April 2020.
- [3] Budiarti, Y., & M. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii D I Wilayah Puskesmas Pekauman. In Jurnal Citra Keperawatan (Vol. 6). Retrieved from <http://www.ejurnal-citrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/88>.
- [4] Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2022). Kehamilan, Asuhan Kebidanan pada. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- [5] Dinas Kesehatan Cianjur. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Cianjur Tahun 2022.
- [6] Dinas Kesehatan Prov. (2021). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- [7] Elvina dan Rosdiana. (2022). Pengaruh dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan pada kehamilan usia dini di wilayah kerja Puskesmas Ujan Mas. EJournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2 Mei 2022.
- [8] Fatimah. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- [9] Handayani, R. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022. Ners Jurnal Keperawatan, 1(11).
- [10] Hanifah, D., & Utami, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. J Kebidanan Malahayati, 5(1), 16-23.
- [11] Hayatun, dkk. (2023). Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Pratama Alviah, Pekanbaru. 50-68.
- [12] Hidayat. (2020). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.
- [13] Idatul Awaliyah. (2021). Pengaruh Alunan Murrotal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.
- [14] Jatu Safitri Cahyhati, Apoina Kartini, M. Z. R. (2018). HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN (LEMAK, NATRIUM, MAGNESIUM) DAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DAERAH PESISIR (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). 6.
- [15] Mastitah Siti. (2021). Hubungan Status Ekonomi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dala Menghadapi Persalinan Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Labu. Skrips.
- [16] Nurfadriah, S. (2023). Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. Jurnal Keperawatan UNSRAT, 1(1), 1-7.
- [17] Oktaviani, I. (2022). Kebidanan Asuhan dan Teori Volume 1. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [18] Prawiroharjo, S. (2021). Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal . Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

-
- [19] Romauli, S. (2022). Buku Ajar Asuhan kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan Yogyakarta: Nuha Medika.
- [20] Wiulin & Nurul. (2020). Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Ngesrep. Skripsi. Semarang. Universitas Diponegoro.
- [21] Yuliani & Makiah. (2022). Efektivitas Terapi Murotal Al-Qur'an dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan. Jurnal Ilmiah Kesehatan.