



Volume 10 Nomor 2 (2020) 109-116

# JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<https://dx.doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6313>



## The Effect Murottal of Quran Therapy and Benson Relaxation on Anxiety Level of High-Risk Pregnancy

Anida Izatul Islami<sup>1</sup> Dede Gantini<sup>2</sup> Endang Astiriyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

Jl. Cilolohan no.35 Kec. Kahuripan, Kec.Tawang Kota Tasikmalaya Jawa Barat 46115

Corresponding author Anida Izatul Islami

Email: [anidaizatul@gmail.com](mailto:anidaizatul@gmail.com)

Received: September 11<sup>th</sup>, 2020; Revised: September 24<sup>th</sup>, 2020; Accepted: October 12<sup>th</sup>, 2020

### ABSTRACT

Pregnancy can be in a high-risk category, which is grouped according to Poedji Rochjati Scoring Card that causes anxiety. Anxiety in a pregnant woman can trigger contractions, abortus, increasing blood pressure that can trigger the occurrence of preeclampsia, etc. One of the therapies to deal with anxiety is murottal of Quran therapy and Benson relaxation. Murottal of Quran therapy is a complementary therapy that is applied by listening to the passage of Ar Rahman letter, whereas, Benson relaxation is a complementary therapy that is done by guiding clients to unite beliefs and regulate breathing. Both therapies have a relaxing effect, which can reduce stress and anxiety. The purpose of this research is to know the influence of therapeutic murottal Quran and Benson relaxation on pregnancy anxiety high-risk. This research use Quasy experimental design with the design of two group pretests and a posttest involving 39 respondents with the criteria of high-risk expectant mothers experiencing anxiety in Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Tasikmlaya City. The analysis of data in this study used quantitative analysis by describing the characteristics of each research variable and assessing the influence of therapy Murottal Quran and Benson relaxation of high risk expectant pregnant mothers using paired T-test samples. The result of this study was obtained that the anxiety of pregnant mothers high-risk decreased after intervention in each group. Based on the explanation above, it can be concluded that there is a therapeutic influence of murottal Quran and Benson relaxation to the anxiety of high-risk expectant mothers.

Keywords: Anxiety; Murottal Quran; Benson relaxation; Pregnancy

### Pendahuluan

Kehamilan seorang ibu dapat berada dalam kategori risiko tinggi, menurut Kartu Skor Poedji Rochjati yang dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan ibu hamil dapat memicu terjadinya kontraksi rahim, bayi lahir belum cukup bulan, bayi lahir dengan berat rendah, keguguran (abortus), gangguan tumbuh kembang pada bayi, peningkatan aktifitas hipotalamus hipofisis adrenal yang memicu perubahan hormon steroid, meningkatkan frekuensi mual muntah, lemahnya ikatan *bounding attachment* antara ibu dan anak,

menimbulkan sikap negatif terhadap bayinya, dapat menjadi faktor risiko atau gejala awal postpartum blues, meningkatkan tekanan darah sehingga memicu terjadinya preeklampsia [1-4].

Penelitian Rizqia tahun 2018 mengenai Gambaran Kecemasan Ibu Hamil total sampel 71 orang dengan hasil penelitian 85,5% ibu hamil mengalami cemas ringan, 13,4% cemas sedang dan 2,55% cemas berat [5].

Terdapat beberapa terapi non farmakologis yang dapat digunakan oleh masyarakat sehari-hari untuk mengurangi kecemasan, mengingat minimnya dampak yang dapat diakibatkan dari

terapi non farmakologi ini dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan risiko tinggi ketergantungan obat, BBLR, bayi lahir prematur sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan ibu hamil risiko tinggi [6]. Terapi non farmakologi tersebut yaitu terapi Murottal Al Quran dan relaksasi Benson, kedua terapi tersebut baik diberikan kepada ibu hamil risiko tinggi sebagai upaya dalam mengurangi kecemasan [7].

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat menciptakan suatu lingkungan internal yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Relaksasi Benson bekerja menginduksi sekresi katekolamin yang menyebabkan ketegangan otot berkurang, pengaturan fisiologis tekanan darah, keteraturan pernafasan dan denyut nadi [8].

Terapi non farmakologi lainnya yaitu terapi murottal merupakan salah satu metode penyembuhan dengan menggunakan Al-Quran dapat memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan spiritual (SQ). Mendengarkan murottal akan menimbulkan ketenangan dan rileks, sehingga akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang [7].

Penelitian mengenai relaksasi Benson telah dilakukan oleh Safitri (2018) dengan judul Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Stres pada Ibu dalam Menghadapi *Sectio Caesarea* dengan hasil penelitian relaksasi Benson efektif untuk menurunkan tingkat stres pada ibu yang akan dilakukan tindakan SC dengan hasil kecemasan sebelum dilakukan intervensi terhadap 12 orang dengan cemas ringan dari 23 responden. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yuliani dkk (2018) mengenai terapi murottal dengan judul Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklamsi, menghasilkan penurunan skor kecemasan sebelum dan setelah terapi murottal terhadap kecemasan dengan rata-rata penurunan skor kecemasan 6,297 [9-10].

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Cibeureum pada bulan november 2019 terdapat 48 ibu hamil di Puskesmas Tamansari terdapat 47 ibu hamil dengan risiko tinggi. Dampak dari

kehamilan dengan komplikasi yang terjadi di Puskesmas Cibeureum yaitu kematian ibu yang disebabkan *colic abdomen* dan atonia uteri sedangkan 3 kematian ibu yang terjadi di Puskesmas Tamansari disebabkan oleh serangan jantung, preeklamsi berat dan eklamsi. Dampak kecemasan lainnya pada ibu hamil risiko tinggi yang terjadi di wilayah Kelurahan Setiawargi yaitu ibu hamil trimester 3 lebih memilih untuk melahirkan di rumah dibantu oleh dukun beranak.

Perkembangan ilmu pengetahuan kesehatan telah memberikan kontribusi terhadap munculnya berbagai metode untuk penanganan kecemasan, relaksasi Benson dan terapi murottal Al Quran dapat digunakan. Data jumlah ibu hamil risiko tinggi pada bulan Desember menunjukkan Puskesmas Tamansari khususnya Kelurahan Setiawargi terdapat 55 ibu hamil dengan risiko tinggi sedangkan, Puskesmas Cibeureum dalam 1 kelurahan hanya terdapat 44 ibu hamil risiko tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis ingin melakukan penelitian mengenai Pengaruh Terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi di Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2020.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al Quran dan relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu hamil risiko tinggi.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy experimental design* dengan rancangan *two group pretest and posttest*. Penelitian ini dilakukan disalah satu wilayah dengan angka kejadian risiko tertinggi di Puskesmas Tamansari yaitu Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya pada bulan Maret-Juni 2020. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan *design accidental sampling* dengan jumlah sampel penelitian yang memenuhi kriteria penelitian pada bulan Maret-Juni 2020.

Sampel dalam penelitian berjumlah 39 ibu hamil risiko tinggi, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 19 orang ibu hamil dengan intervensi terapi murottal Al Quran dan 20 orang dengan relaksasi Benson. Pembagian kelompok ini memiliki jumlah yang tidak sama, karena didasarkan pada sampel penelitian yang ada dilapangan dan tujuan dari penelitian ini hanya

untuk melihat bagaimana pengaruh kedua terapisterebut bukan untuk mengetahui perbandingan pengaruh kedua intervensi.

Pemberian intervensi dilakukan sebanyak 3 kali pada masing-masing kelompok. Intervensi dilakukan pada hari pertama setelah pengisian kuesioner *HARS*, pada hari kedua, dan hari ketiga kemudian dilanjutkan dengan mengisi kuesioner *HARS*. Pemberian intervensi dilakukan oleh penulis yang sudah mengikuti beberapa pelatihan mengenai relaksasi yang sudah tersertifikasi.

Persetujuan etik diperoleh dari Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan izin administrasi dari semua tempat penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel dependen kecemasan ibu hamil risiko tinggi dan variabel

independen relaksasi Benson dan terapi murottal Al Quran. Alat ukur yang digunakan yaitu kartu skor poedji rochyati (KSPR), kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, SOP terapi murottal Al Quran dan SOP relaksasi Benson.

Pengolahan data dilakukan dengan cara mengedit data yang sudah terkumpul dari pengisian kuesioner, *coding* data, memasukan data kedalam aplikasi SPSS dan dianalisa sesuai tujuan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan data yang sudah dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk dengan hasil terdistribusi normal. Analisis univariat dilakukan dengan cara mendeskripsikan setiap variabel sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan *paired sample T-test*.

### Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1**

Distribusi Faktor Risiko Kehamilan Risiko Tinggi dengan Intervensi Terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson

No	Faktor Risiko	Terapi Murottal Al Quran		Relaksasi Benson	
		F	P (%)	F	P (%)
1.	Terlalu muda hamil anak $1 \leq 20$ tahun	9	47,37	3	15
2.	Pernah gagal kehamilan	2	10,53	6	30
3.	Terlalu tua umur $\geq 35$ tahun	4	21,05	4	20
4.	Preeklamsia atau kejang-kejang	2	10,53	0	0
5.	Terlalu banyak anak 4 atau lebih	2	10,53	6	30
6.	Terlalu lama hamil lagi $\geq 10$ tahun	0	0	1	5
Jumlah		19	100	20	100

**Tabel 2**

Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi Sebelum dan Setelah Terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson

No	Kategori Cemas	Terapi Murottal Al Quran				Relaksasi Benson			
		Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
		F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)
1.	Panik	0	0	0	0	0	0	0	0
2.	Kecemasan Berat	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Kecemasan Sedang	17	89,5	1	5,29	19	95	3	15
4.	Kecemasan Ringan	2	10,5	10	52,6	1	5	11	55
5.	Tidak Ada Kecemasan	0	0	8	42,1	0	0	6	30
Jumlah		19	100	19	100	20	100	20	100

**Tabel 3**

Uji Normalitas Shapiro-Wilk

No	Kecemasan	Hasil	Keterangan
1.	Sebelum Terapi Murottal Al Quran	0,33	Normal
2.	Setelah Terapi Murottal Al Quran	0,10	Normal
3.	Sebelum Relaksasi Benson	0,2	Normal
4.	Setelah Relaksasi Benson	0,6	Normal

**Tabel 4**

Pengaruh Terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi

No		Paired Samples Test			
		Mean	Std. Deviation	T	Sig.(2-tailed)
1.	Kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah terapi murottal Al Quran	9,05	2,93	13,5	0.000
2.	Kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah relaksasi Benson	9,25	3,45	12,0	0.000

#### **Distribusi Faktor Risiko Kehamilan Risiko Tinggi dengan Intervensi Terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 19 ibu hamil risiko tinggi, distribusi faktor risiko kehamilan risiko tinggi yang banyak terjadi adalah terlalu muda hamil anak ke 1  $\leq 20$  tahun. Di kelurahan Setiawargi masih banyak orang tua yang lebih memilih untuk menikahkan anaknya sedini mungkin tanpa memperhatikan kesiapan fisik psikis anak tersebut.

Persentase tertinggi kehamilan risiko tinggi berada pada faktor risiko terlalu muda hamil anak 1  $\leq 20$  tahun, faktor risiko kedua tertinggi yaitu terlalu tua umur  $\geq 35$  tahun hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Trisetyaningsih (2018) dengan penjelasan sebagian besar ibu hamil dengan usia 21-35 tahun mengalami kecemasan ringan. Usia 21-35 tahun dapat dikategorikan sebagai usia dewasa sehingga individu sudah lebih siap beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi, seperti fisik maupun psikologis dalam proses kehamilan. Selain daripada itu pada usia tersebut seorang perempuan idealnya sudah dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan pemikiran yang matang. Kecemasan tingkat ringan sangat diperlukan seorang ibu hamil sebagai upaya pertahanan diri sehingga ibu hamil dapat beradaptasi dan tingkat kecemasannya tidak bertambah gradenya ke tingkat sedang, berat maupun panik [4].

Penelitian yang dilakukan Fazria dan Meilani (2014) menyatakan bahwa usia relatif aman dari segi reproduksi sehat ibu dapat mengandung dengan aman apabila mendapat pemeliharaan yang baik pada rentang usia 20 - 35 tahun, sedangkan usia  $< 20$  tahun dan  $> 35$  tahun sebagian wanita digolongkan pada kehamilan berisiko tinggi. Kehamilan ibu dengan usia berisiko dapat terjadi gangguan pada janin atau kelainan sehingga dapat menimbulkan rasa cemas terhadap ibu hamil terutama primigravida [11].

Hal ini berdampak pada banyaknya pada perempuan yang hamil dengan usia kurang dari 20 tahun. Selain itu, hubungan seksual secara bebas menyebabkan beberapa perempuan di wilayah ini harus dinikahkan karena hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frincia yang menyatakan bahwa kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III didominasi usia 18 tahun [12].

Berdasarkan hasil penelitian pada 20 ibu hamil risiko tinggi, distribusi faktor risiko kehamilan risiko tinggi yang banyak terjadi adalah terlalu banyak anak, 4 atau lebih dan pernah gagal kehamilan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paritas juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil, karena setiap ibu hamil mempunyai pandangan yang berbeda-beda terhadap kehamilan yang dialami dan pengalaman tentang proses kehamilan dan persalinan sebelumnya. Hal ini ditunjang oleh penelitian Astria (2019) yang mengatakan bagi primigravida kehamilan yang dialami merupakan pengalaman pertama sehingga trimester III yang belum dilalui akan semakin mencemaskan karena dekat dengan persalinan. Ibu cenderung menjadi gelisah dan takut menghadapi persalinan karena ketidaktahuan menjadi faktor penunjang kecemasan yang terjadi. Bagi ibu yang sebelumnya pernah hamil (multigravida) dapat merasakan kecemasan akibat dari pengalaman masa lalu yang pernah dialami [13]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rizki yang menyatakan bahwa ibu multigravida lebih berisiko mengalami kecemasan pada kehamilan apalagi pada saat menjelang persalinan [14]. Bergner, et al (2008) pada hasil penelitian yang dilakukan Nia yang menyatakan bahwa keguguran memiliki dampak yang sangat berpengaruh pada kondisi psikologis wanita di kehamilan berikutnya [15].

#### **Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data kecemasan ibu hamil

risiko tinggi di Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya tahun 2020 yang tercantum pada tabel 3 menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi sebelum terapi murottal Al Quran dari 19 responden, terdapat 17 responden (89,5%) mengalami kecemasan sedang dan 2 responden (10,5%) mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan sedang merupakan keadaan saat seseorang fokus pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan pemikiran namun masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain sedangkan kecemasan ringan merupakan ketegangan yang dialami sehari-hari, seseorang masih bersikap waspada, pemikirannya luas, mampu memotivasi diri untuk belajar, mampu memecahkan masalah secara efektif dan masih bisa berkreativitas [16].

Dampak kecemasan pada kehamilan diantaranya meningkatkan risiko kelahiran prematur, keguguran, kelahiran dengan berat badan rendah dan menyebabkan bayi dirawat di ruang perawatan khusus. Bayi yang dilahirkan dari ibu yang mengalami kecemasan pada saat hamil menunjukkan gejala perkembangan yang lebih rendah, lebih bermasalah dengan makan dan tidur, berdampak terhadap emosional anak, kurang berinteraksi dengan ibu, bahkan kecemasan yang dirasakan ibu dapat dirasakan oleh anaknya sampai dewasa [17].

Tabel 3 menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi setelah terapi murottal Al Quran dari 19 responden, terdapat 1 responden (5,29%) mengalami kecemasan sedang, 10 responden (42,11%) mengalami kecemasan ringan dan 8 responden (52,6%) tidak mengalami kecemasan.

Terapi murottal Al Quran merupakan stimulan menggunakan ayat suci Al Quran yang didominasi gelombang delta daerah sentral dan frontal dapat memberikan rasa tenang dan nyaman bagi ibu hamil. Sel akan merangsang otak dalam memproduksi *neuropeptide* yang merupakan umpan balik kenikmatan dan kenyamanan [18]. Setelah pemberian intervensi terapi murottal Al Quran masih ada ibu hamil risiko tinggi yang mengalami kecemasan sedang dan kecemasan ringan. Menurut Nadia (2017) terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi hasil dari pemberian intervensi terapi murottal Al Quran terhadap depresi diantaranya yaitu lingkungan, kesiapaan psikis dan fisik, pemahaman responden, lama pemberian murottal Al Quran dan volumenya [19].

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya pada tahun 2020 sebelum diberikan relaksasi Benson yang tercantum tabel 4 menunjukkan bahwa dari 20 responden, terdapat 19 responden (95%) mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (5%) mengalami kecemasan ringan.

Pada saat proses relaksasi yang disertai dengan keyakinan kepada Tuhan dan bersikap pasrah akan menyebabkan inflamasi pada paru sehingga menstimulasi reseptor meregang, sinyal yang diterima dikirim menuju medulla dan batang otak dan menyebabkan penurunan saraf simpatis dan menurunkan frekuensi denyut jantung dan vasodilatasi pada pembuluh darah [20].

Metode relaksasi dilakukan selama 15 menit, responden mengatakan mereka jauh lebih merasa nyaman dan tenang dibandingkan dengan sebelum direlaksasi. Hal ini terjadi akibat saraf simpatis bekerja sehingga otot-otot dalam tubuh menjadi relaksasi.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4 menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi setelah relaksasi Benson dari 20 responden, terdapat 3 responden (15%) mengalami kecemasan sedang, 11 responden (55%) mengalami kecemasan ringan dan 6 responden (30%) tidak mengalami kecemasan.

Penurunan kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi dapat dipengaruhi oleh suasana lingkungan, daya tangkap konsentrasi yang dipengaruhi oleh usia, pemahaman mengenai teknik relaksasi Benson, lamanya waktu pelaksanaan relaksasi, dan mekanisme koping setiap individu yang berbeda. Selain dari itu faktor-faktor kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi tidak dapat dikendalikan sepenuhnya sehingga mempengaruhi respon individu terhadap kecemasan dan mekanisme copingnya [21].

Hal ini sejalan dengan teori yang dikatakan oleh Kushariyadi (2011) dan Smeltzer dan Bare (2013) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi Benson dan nafas dalam efektif dalam mengurangi stres, menghilangkan rasa nyeri, insomnia, dan kecemasan. Hal ini terjadi karena relaksasi berpengaruh terhadap peningkatan respon sensitivitas baroreflex, penurunan tekanan darah, mengurangi ansietas, dan meningkatkan saturasi oksigen [22-23].

## **Pengaruh Terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi**

Dalam penelitian ini dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample T-test* untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al Quran terhadap tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi dengan hasil uji statistik menunjukkan *rata-rata* kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah terapi murottal Al Quran adalah sebesar 9,05 dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hal ini berarti terdapat perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al Quran. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi murottal Al Quran terhadap tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya tahun 2020.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Laras (2015) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi Benson dan murottal Al Quran dapat memberikan ketenangan dan rileks karena efek yang dihasilkan adalah respon persepsi positif yang merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan endorfin yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang dan dapat menurunkan tekanan darah [24].

Penelitian lainnya yang dilakukan berdasarkan *literatur review* oleh Diki dkk (2018) menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sebelum dan setelah perlakuan (terdapat pengaruh terapi murottal Al Quran terhadap kecemasan) dengan *mean* penurunan skor kecemasan 6,297. [10] Nazilla dan Romdiyah (2018) menunjukkan terapi murottal lebih efektif daripada senam hamil dalam menurunkan kecemasan dengan selisih rerata penurunan point sebelum dan setelah perlakuan 2,8 dan *p-value* 0,01 [25].

Penelitian diatas merupakan sebagian dari penelitian yang telah dilakukan dalam menurunkan kecemasan setelah mendapatkan terapi murottal Al Quran, sehingga terapi ini cukup efektif digunakan sebagai penanganan kecemasan khususnya dalam penerapan pelayanan kebidanan berbasis *women center care*.

Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi dengan hasil uji statistik menunjukkan *rata-rata* kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah relaksasi benson adalah sebesar 9,25 dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hal ini berarti terdapat perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat

pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya tahun 2020.

Dalam penelitian ini dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample T-test* untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi dengan hasil uji statistik menunjukkan *rata-rata* kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah relaksasi Benson adalah sebesar 9,25 dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hal ini berarti terdapat perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya tahun 2020.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Dwi dan Ainnur (2019) yang dilakukan dengan *integrated review* membuktikan efektivitas respon relaksasi benson dapat menurunkan atau mencegah depresi pasca stroke sehingga dapat dijadikan prosedur tetap perawatan pasien. Selain itu relaksasi benson dapat memperbaiki gejala fisik, mental dan meningkatkan kesejahteraan spiritual. [26] Penelitian lainnya telah dilakukan oleh Jek dan Irvandy (2020) dengan hasil relaksasi benson berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu *presectio caesaria* dengan *p-value* 0,004 [27].

Peran bidan dalam menangani kecemasan sangat penting dilakukan secara rutin dengan cara menggali fokus permasalahan yang dialami oleh ibu hamil risiko tinggi. Oleh karena itu sebagai seorang bidan harus memiliki sikap empati, peka terhadap permasalahan, dapat memberi motivasi dan memberikan penatalaksanaan yang baik sesuai dengan fungsi bidan sebagai pemberi pelayanan asuhan kebidanan secara *holistic*.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* mengenai kecemasan ibu hamil sehingga masih memungkinkan terjadinya subyektifitas responden pada saat mengisi jawaban kuesioner, suasana dan lingkungan setiap responden yang berbeda dapat mempengaruhi hasil dari manfaat setiap intervensi, dan terdapat faktor-faktor kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi yang berperan sebagai variabel *counfounding* yang tidak dapat dikontrol.

## Faktor Penghambat Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang semula akan dilaksanakan dengan teknik pengambilan *total sampling* namun, terjadi pandemik Covid 19 sehingga pemerintah Kota Tasikmalaya dan institusi mengeluarkan surat edaran untuk menghentikan kegiatan kampus salah satunya pengambilan data yang dilakukan dilapangan dalam rangka *social distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

## Simpulan

Terapi murottal Al Quran dan relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Kelurahan Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya.

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan supaya relaksasi Benson dan terapi murottal Al Quran dapat dikenalkan kepada ibu hamil supaya mereka dapat mengenal dan melakukan terapi ini sebagai upaya dalam menangani kecemasan khususnya pada saat kehamilan.

## Daftar Pustaka

- [1] R. pradewi Hasim, "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil," *Rizqika Pradewi Hasim*, vol. 4, no. 4, pp. 373–385, 2016.
- [2] L. Sinto, "Scar Hipertrofik dan Keloid: Patofisiologi dan Penatalaksanaan," *Cermin Dunia Kedokt.*, vol. 45, no. 1, pp. 29–32, 2018.
- [3] L. Annatagia and S. Retnowati, "Pelatihan Relaksasi Bumil Sehat Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, vol. 3, no. 1. pp. 125–148, 2010, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol3.iss1.art6.
- [4] Y. Trisetiyaningsih and A. Wulansari, "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perubahan Skor Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten," *Media Ilmu Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–11, 2018, doi: 10.30989/mik.v7i1.241.
- [5] E. Fourianalisyawati and R. Caninsti, "Kualitas Hidup pada Ibu dengan Kehamilan Risiko Tinggi," no. June 2014, 2017, doi: 10.31227/osf.io/492ea.
- [6] Y. Budiarti and Makiah, "Murottal Al Qur ' an Therapy Effect on Anxiety Level of Third Trimester Primigravida Pregnant Women," *J. Citra Keperawatan*, vol. xx, no. x, pp. 89–99, 2018.
- [7] A. K. Dehkordi, A. Tayebi, A. Ebadi, H. Sahraei, and B. Einollahi, "Effects of aromatherapy using the damask rose essential oil on depression, anxiety, and stress in hemodialysis patients: A clinical trial," *Nephrourol. Mon.*, vol. 9, no. 6, 2017, doi: 10.5812/numonthly.60280.
- [8] E. O. Purwasih, I. Permana, and Y. Primanda, "Relaksasi Benson Dan Terapi Murottal Surat Ar-Rahmaan Menurunkan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kecamatan Maos," *J. Ilm. Kesehat. Keperawatan*, vol. 13, no. 2, 2017, doi: 10.26753/jikk.v13i2.211.
- [9] S. M. Janosik, "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stress Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Sectio Caesaria," *NASPA J.*, vol. 42, no. 4, p. 1, 2005, doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- [10] D. R. Yuliani, M. N. Widyawati, D. L. Rahayu, A. Widiastuti, and R. Rusmini, "Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review Dilengkapi Studi Kasus," *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 2, p. 79, 2018, doi: 10.31983/jkb.v8i2.3738.
- [11] Nevid, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1. jakarta: ERLANGGA.
- [12] F. P. Maki, C. Pali, and H. Opod, "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan," *J. e-Biomedik*, vol. 6, no. 2, pp. 103–110, 2018, doi: 10.35790/ebm.6.2.2018.21889.
- [13] Yulianti Astria, "Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Dan Kandungan RSUP Fatmawati," *Fak. Kedokt. dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah.*, vol. 12, no. 2, 2014.
- [14] H. R. Tinggi, "Hubungan Partisipasi Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi," *Diponegoro Med. J. (Jurnal Kedokt. Diponegoro)*, vol. 6, no. 2, pp. 1166–1177, 2017.
- [15] Nia Ariestha Azis & Margaretha, "STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL

- DENGAN RIWAYAT KEGUGURAN DI KEHAMILAN SEBELUMNYA,” vol. 05, no. 01, pp. 12–21, 2017.
- [16] V. S. L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 2008.
- [17] D. Deswita, “Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas,” *NERS J.Keperawatan*, vol. 9, no. 2, p. 116, 2013, doi: 10.25077/njk.9.2.116-126.2013.
- [18] R. NUGRAHENI, N. & ROMDIYAH, “Perbedaan Perlakuan Senam Hamil Dan Terapi Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III,” *J. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy. UNSIQ*, 5, 2018.
- [19] E. F. Nadia Imara Fasa, “Pengaruh Murotal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Pku Muhammadiyah Gamping,” vol. 6, pp. 5–9, 2017.
- [20] O. D. Sartika, “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta,” *J. Keperawatan Univ. Aisyah*, pp. 1–13, 2017.
- [21] M. M. Setyaningsih, S. Setyowati, and K. Kuntarti, “Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi Dalam Menghadapi Persalinan Melalui Paket ‘Harmoni,’” *J. Keperawatan Indones.*, vol. 16, no. 3, pp. 176–182, 2013, doi: 10.7454/jki.v16i3.328.
- [22] Kushariyadi, *Asuhan Keperawatan Pada Klien lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- [23] G. Smeltzer, C., & Bare, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, 8th ed. Jakarta: EGC, 2013.
- [24] J. E. Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, “PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN MUROTAL AL-QUR’AN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER,” vol. 2, no. 2, 2015.
- [25] N. Nugrahehi and Romdiyah, “pregnancy gymnastics , Qoran treatment and anxiousnes,” *J. PPKM II*, pp. 226–236, 2018.
- [26] D. Mulianda and A. Rahmanti, “Pengaruh respon relaksasi benson terhadap depresi paska stroke,” *J. keperawatan*, vol. 03, no. 01, p. 7, 2019.
- [27] J. A. Pardede and I. Tarigan, “The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson’s Relaxation Therapy,” *Jendela Nurs. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 20–28, 2020, doi: 10.31983/jnj.v4i1.5801.