

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI QURAN TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KLINIK DAQU  
SEHAT KOTA MALANG**

Iga Ayu Aldama Sugara

Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

**ABSTRAK**

Ibu dengan kehamilan pertama atau yang biasa disebut primigravida tidak jarang memiliki perasaan yang mengganggu terutama ketika memasuki usia kehamilan tua atau yang biasa disebut dengan trimester ketiga. Misalnya : perubahan yang terjadi seperti takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatan, khawatir jika bayi yang dilahirkan tidak normal, merasa sedih berpisah dari bayinya, rasa tidak nyaman, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik. Hal-hal seperti itulah yang biasanya selalu di khawatirkan oleh para ibu hamil.

Salah satu bentuk terapi untuk menurunkan kecemasan dalam pandangan Humanistik adalah psikoterapi Transpersonal. Psikoterapi Transpersonal memfokuskan kajian terhadap potensi tertinggi yang dimiliki oleh manusia. Psikoterapi transpersonal yang sudah banyak digunakan saat ini salah satunya adalah Terapi al-Quran. Terapi al-Quran adalah membaca ayat-ayat al-Quran, termasuk doa-doa *ma'tsurat*, yang dibaca berulang-ulang dalam intensitas tertentu. Lalu apakah terapi al-Quran efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil ?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain tunggal. Adapun pengukuran dilakukan dengan skala kecemasan yang telah di uji coba kepada 15 ibu hamil. Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang ibu hamil dengan ciri-ciri yang telah ditentukan oleh peneliti. Untuk mengetahui keefektivan terapi al-Quran untuk menurunkan kecemasan maka digunakan uji *t-test* pada program *SPSS 16.00 for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi al-Quran efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan hasil *t-test* didapatkan hasil *t* memiliki skor sebesar 5,813 dan taraf signifikasi 0,028. Kemudian skor skala kecemasan pada ibu hamil juga mengalami penurunan. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi al-Quran efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci : Kecemasan Ibu Hamil, Terapi al-Quran.

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan episode dramatis dari kondisi biologis maupun psikologis yang tentunya memerlukan adaptasi dari seorang wanita yang sedang mengalaminya. Sebagian besar wanita menganggap bahwa kehamilan adalah kodrati yang harus dilalui, namun sebagian lagi menganggapnya sebagai peristiwa yang menentukan kehidupan selanjutnya. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat menjadi pencetus berbagai reaksi psikologis mulai dari reaksi emosional yang ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat (Nely Ilmi, 2011).

Kehamilan jika ditinjau dari usia kehamilan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu kehamilan trimester pertama (0-12 minggu), kehamilan trimester kedua (12-28 minggu) dan kehamilan trimester ketiga (28-40 minggu). Trimester ketiga biasanya disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut

merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Sering sekali ibu merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Ummi Hani, dkk : 2010).

Adapun ibu dengan kehamilan pertama atau yang biasa disebut primigravida tidak jarang memiliki perasaan yang mengganggu. Perasaan ini muncul akibat cerita-cerita yang didengar oleh lingkungan masyarakat yang mengatakan bahwa melahirkan itu menyakitkan bahkan sampai mempertaruhkan nyawa, kemudian tentang kondisi bayi yang akan dilahirkannya, lancar atau tidak proses persalinan nanti dan rasa nyeri saat persalinan. Hal ini lah yang terkadang menjadi sumber ketakutan pada ibu-ibu dengan kehamilan pertama.

Salah satu bentuk terapi untuk menurunkan kecemasan dalam pandangan Humanistik adalah psikoterapi Transpersonal. Psikoterapi Transpersonal

memfokuskan kajian terhadap potensi tertinggi yang dimiliki oleh manusia, rekognisi, pemahaman serta realisasi keadaan-keadaan kesadaran yang transenden, intuitif dan spiritual. Strohl (1998) terapi transpersonal bekerja berdasarkan premis bahwa mind, body dan spirit berfungsi sebagai sebuah unit yang harmonis, maka terapi transpersonal menggunakan pendekatan yang holistik. Psikoterapi Transpersonal memiliki kesamaan dengan terapi kognitif behavioristik dalam penggunaan relaksasi atau visualisasi berpusat pada perilaku.

Bentuk psikoterapi transpersonal yang sudah banyak digunakan saat ini, salah satunya adalah Terapi al-Quran. Terapi al-Quran yang menjadi sesuatu yang tidak asing bagi kaum muslim. Karena mengingat bahwa al-Quran dapat sebagai *As Syifa'* (obat). Melihat fenomena ini peneliti merasa terdorong untuk mengadakan penelitian yang dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh sebab itu peneliti mengambil judul dalam penelitian ini tentang

*“Efektivitas Pemberian Terapi Al Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu*

*Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Klinik Daqu Sehat Malang”*

## **Kajian Pustaka**

### 1. Cemas

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Adalah normal, bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara regular atau memotivasi untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari (Jefrey et al, 2003).

Kecemasan, ketakutan kronik yang menetap tanpa adanya ancaman langsung adalah sebuah korelasi lazim untuk stress. Kecemasan bersifat adaptif bila ia memotivasi perilaku coping yang efektif; tetapi bisa menjadi sedemikian parah hingga mendisrupsi fungsi normal, ia disebut gangguan kecemasan. Semua gangguan kecemasan dikaitkan dengan perasaan cemas (misalnya ketakutan, kekhawatiran, despondensi (murung, patah semangat) dan dengan berbagai reaksi stress psikologi, misalnya tachycardia (detak jantung yang cepat), hipertensi (tekanan darah tinggi), mual, sulit bernafas, gangguan tidur dan kadar glukorsikord yang tinggi) (John, 2009).

Jadi, kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, terjadi perubahan secara psikologis, fisiologis dan tingkah laku.

## 2. Kecemasan Ibu Hamil

Bagi ibu yang baru pertama kali hamil atau primigravida,

kecemasan adalah hal wajar, demikian menurut spesialis kebidanan dan kandungan Dr. Ocviyana Dwiyantri SpOG. Kehamilan adalah hal yang luar biasa karena menyangkut perubahan fisiologis, biologis dan psikis yang mengubah hidup seorang wanita. Kecemasan yang menghantui ibu hamil juga dipengaruhi turun naiknya kadar hormon selama kehamilan yang membuat otak bekerja dengan tegang. Pada trimester terakhir, ibu hamil umumnya mengalami kecemasan proses melahirkan. Jika ibu terlalu banyak mendengar cerita proses kehamilan yang sulit dan menakutkan, hal itu akan berpengaruh pada kondisi ibu menghadapi kelahiran bayi (Maulana, 2008).

Trimester ketiga biasanya disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir

sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggap membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Hani dkk, 2010).

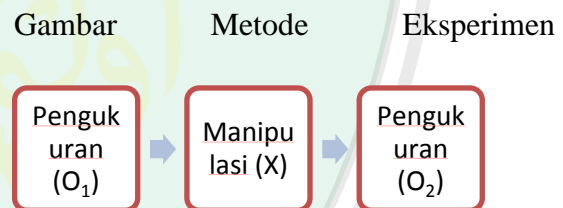
### 3. Terapi al-Quran

Terapi al-Quran adalah membaca ayat-ayat al-Quran, termasuk doa-doa *ma'tsurat*, pada seseorang yang sedang sakit. Bacaan itu diulang-ulang, dalam intensitas tertentu. Satu hal yang berpengaruh pada tubuh adalah bacaan al-Quran. Bacaan al-Quran mengandung dua muatan. Pertama, suara/verbal ayat yang dibacakan oleh terapis. Kedua, makna-makna yang dikandung oleh ayat-ayat tersebut (Abduddaim, 2010). Terapi

al-Quran dalam penelitian ini menggunakan Panduan Dzikir dan Riyadhah Ibu Hamil yang dimiliki oleh Klinik Daqu Sehat Kota Malang.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian pra eksperimen dengan menggunakan bentuk rancangan desain tunggal (*one group pretest-posttest design*). Secara sistematis teknik eksperimen dengan perlakuan tunggal dituliskan sebagai berikut:



Pengukuran kecemasan dilakukan dengan skala psikologi yang telah diuji coba kepada 15 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Daqu Sehat Malang. Sampel subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang ibu hamil. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan metode *purposive sampling*, yakni mengambil sampel

dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pemberian treatment dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2014 – 21 Juli 2014

#### Analisa Data

Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil primigravida, peneliti membuat kategorisasi norma kecemasan (tinggi, sedang, dan rendah). Untuk menjawab pertanyaan apakah terapi al-Quran efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil maka digunakan metode *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS 16.00 for windows*.

#### Hasil

##### Rumusan Kategorisasi Kecemasan

| Kriteria  | Kategori | Skor Skala            |
|---|----------|-----------------------|
| $X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$                                | Tinggi   | $X > 191,88$          |
| $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$ | Sedang   | $171,45 = X = 191,88$ |
| $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$                                | Rendah   | $X < 171,45$          |

#### Skor Pra dan Post Perlakuan

| No | Subjek | Pra test     | Post Test    |
|----|--------|--------------|--------------|
|    |        | Skor         | Skor         |
| 1  | MA     | 170 (Rendah) | 152 (Rendah) |
| 2  | DI     | 186 (Sedang) | 153 (Rendah) |
| 3  | DV     | 189 (Sedang) | 158 (Rendah) |

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada pengukuran awal DI dan DV berada di kategori cemas sedang dengan skor masing-masing 186 dan 189 sedangkan MA berada di kategori cemas rendah dengan skor 170. Kemudian setelah dilakukan perlakuan selama 22hari dan dilakukan pengukuran ulang didapatkan hasil MA, DI dan DV mengalami penurunan skor dengan skor masing-masing 152, 153 dan 158.

Adapun hasil pengukuran *cronbach alpha* dengan menggunakan *SPSS 16.00 for windows* adalah sebesar 0,793 dan ini menunjukkan bahwa instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel.

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .793             | 76         |

Hasil Signifikansi (*T-test*)

| T     | Df | Sig. (2-tailed) |
|-------|----|-----------------|
| 5.813 | 2  | .028            |

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa t memiliki skor sebesar 5,813 dan taraf signifikansi 0,028. Jika dilihat dalam tabel distribusi t pada beberapa level probabilitas t dengan df 2 memiliki skor sebesar 2.920 dan dalam penelitian ini hasil t adalah 5.813. Suatu penelitian dikatakan signifikan ketika t hitung memiliki skor yang lebih besar dari t tabel kemudian tingkat taraf signifikansi suatu penelitian adalah dibawah 0,05. Dalam penelitian ini berdasarkan hasil uji *Paired Samples Statistic* t memiliki skor 5,813 dan skor signifikansi sebesar 0,028 hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hasil signifikan yang menunjukkan bahwa terapi al-Quran

efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Sehingga hipotesa dalam penelitian ini berarti diterima dengan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara pemberian terapi al-Quran terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

### Pembahasan

Pada umumnya seorang wanita yang tengah hamil melanjutkan kecendrungan-kecendrungan psikologis dan ciri-ciri tingkah laku yang dimiliki sebelum ia menjadi hamil. Yang jelas, kehamilan pada umumnya menambah intensitas emosi-emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikisnya. Kehamilan mengandung resiko mempertaruhkan jiwa dan raga, khususnya pada saat melahirkan bayinya. Karena itu kehamilan dan melahirkan bayi merupakan perjuangan yang cukup berat bagi setiap wanita, yang tidak luput dari rasa-rasa ketakutan dan kesakitan. Ketakutan itu antara lain berupa : kerisauan disebabkan oleh kelelahan dan kesakitan jasmaniah, jadi bingung, kecemasan karena tidak mendapatkan support emosional; mengembangkan reaksi-reaksi kecemasan

terhadap cerita-cerita takhayul yang mengerikan, ketakutan menghadapi saat kelahiran bayinya; ketakutan kalau-kalau bayinya mati dan gugur (mengalami abortus), mati setelah lahir, atau akan cacat jasmaninya disebabkan oleh dosa-dosa ibunya di masa lalu; dan lain-lain (Kartono, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga subjek mengatakan bahwa mendekati proses persalinan ada perasaan cemas yang mengganggu mereka. Mereka merasa ngeri ketika membayangkan proses persalinan serta ketika mendengar cerita-cerita yang mengerikan saat persalinan membuat mereka tidak nyaman. Kemudian juga ketakutan yang mereka takuti adalah ketika mencela orang lain akan berdampak bagi bayi mereka.

Trimester ketiga biasanya disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan

kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggap membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Hani dkk, 2010).

William James salah seorang filsuf Amerika menjelaskan dalam bukunya yang berjudul *“The Varieties of Religion Experience”* bahwa salah satu cara untuk mendapatkan emosi positif adalah dengan agama. Dan hal ini yang menjadi dasar bagi Koenig (2005) untuk mengatakan bahwa ada hubungan antara keyakinan beragama dengan kesehatan mental. Koenig menjelaskan dalam bukunya bahwa:

*“agama melibatkan kepercayaan, praktek ritual yang berhubungan dengan “sakral” dimana ini memiliki hubungan dengan mistik, supernatural atau Tuhan di tradisi-tradisi religius Barat, atau untuk Kebenaran Terakhir atau Realitas di tradisi-tradisi Ketimuran. Agama mungkin juga melibatkan kepercayaan tentang jiwa, malaikat*



*dan setan. Agama biasanya memiliki kepercayaan yang khusus tentang kehidupan setelah kematian dan aturan-aturan tentang perilaku yang membimbing kehidupan didalam kelompok sosial.”.*

Seperti diketahui bahwa kecemasan muncul saat individu merasa takut dan khawatir bahwa sesuatu buruk akan terjadi, kemudian tentang adanya pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dan sedangkan membaca al-Quran dapat membantu relaksasi dan ketenangan jiwa.

Penjelasan-penjelasan tentang kebaikan yang terdapat didalam al-Quran dapat menjadi motivasi yang luar biasa bagi pembacanya. Mereka diberi kenyamanan dengan janji-janji kebaikan yang diberikan oleh Allah. Keyakinan terhadap kebenaran isi al-Quran ini dapat menjadi faktor yang kuat bagi individu untuk merasakan ketenangan dalam dirinya sehingga bisa menurunkan kecemasan.

Membaca atau mendengarkan al-Quran merupakan *coping* yang baik karena akan memberikan efek positif dengan menyediakan harapan-harapan. Koenig (2005) daripada berbelok kearah yang tidak menyehatkan bersumber dari kenikmatan dan hiburan, agama

menganjurkan manusia untuk kembali ke Tuhan, berdoa dan komunitasnya sebagai penggantinya. Hal ini juga akan membantu mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik.

Ketika seseorang mengalami kecemasan, kemudian membaca ayat-ayat yang terdapat pada al-Quran mereka akan mendapatkan pandangan positif tentang dunianya, mereka percaya tentang kebaikan-kebaikan yang akan diberikan oleh Allah. Allah berfirman:

بُشِّرَاقَوْمٌ هِيَالَّتِي هَدَى الْقُرْآنَ هَذَا إِنَّ  
أَنَّ الصَّلِحَاتِ يَعْمَلُونَ الَّذِينَ الْمُؤْمِنِينَ وَوَيْدِ  
كَبِيرًا أَجْرَهُمْ

Artinya : Sesungguhnya al-Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar (Al Israa : 9)

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Adanya penurunan skor kecemasan menunjukkan bahwa terapi al-Quran efektif untuk menurunkan

kecemasan ibu hamil. Kemudian berdasarkan hasil uji *T-test* t memiliki skor 5,813 dan skor signifikansi sebesar 0,028 hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hasil yang signifikan yang menunjukkan bahwa terapi al-Quran efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Sehingga hipotesa dalam penelitian ini berarti diterima dengan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara pemberian terapi al-Quran terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya menambah waktu pemberian terapi dan dilakukan pengontrolan dengan baik agar penurunan tingkat kecemasan dapat lebih baik dan lebih memperketat kontrol terhadap subjek yang ingin diteliti agar validitas data yang didapatkan menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hani, Umami dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta : Salemba Medika
- Ilmi Qothi'yah, Nely. 2011. *Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Lembaga Permasalahannya Wanita Kelas II A Sukun Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Malang
- Kahel, Abdudaim. 2010. *The Holy Heal : Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit dengan Terapi Suara Bacaan Alquran dan Bacaan Sholat* (terjemahan oleh Siti Irhamah). Banten : Kaya Ilmu Kaya Hati
- Kartono, Kartini. 2007. *Psikologi Wanita*. Bandung : Maju Mundur
- Koenig, Harold George et al. 2005. *Faith and Mental Health*. Templeton Foundation Press
- Maulana, Mirza. 2008. *Penyakit Kehamilan dan Pengobatannya*. Ar Ruzz Media : Jakarta
- Nevid, Jeffry et al. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- P.J Pinel, John. 2009. *Biopsikologi* (terjemahan oleh Helly Prajitno & Sri Mulyantini). Yogyakarta : Pustaka Pelajar