

ABSTRAK

Risanti : “Pengaruh Terapi Murottal Juz ‘Amma Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan (Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di BPM Yani Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor)”

Kehamilan merupakan salah satu ekspresi perwujudan diri dan perwujudan identitas sebagai calon ibu, dan kehamilan juga merupakan salah satu periode krisis dalam kehidupan seorang perempuan sehingga menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil terutama bagi ibu kehamilan anak pertama trimester III. Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami kecemasan, kecemasan yang dialami ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin dan psikologis ibu, dan kecemasan yang tidak ditangani semasa kehamilan dapat berlanjut selama proses persalinan dan berisiko terjadinya *baby blues syndrome* pada masa nifas. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi murottal juz ‘amma terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi persalinan (pada ibu hamil primigravida trimester III di BPM Yani Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal juz ‘amma terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi persalinan (pada ibu hamil primigravida trimester III di BPM Yani Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor). Kecemasan-kecemasan pada ibu menghadapi persalinan dapat ditangani dengan menggunakan media terapi, baik itu dengan terapi relaksasi pernapasan, autosugesti, senam otot, terapi humor, terapi do’a, terapi dzikir, audio musik, radio, atau dengan bacaan murottal al-Qur’an. Terapi Murottal Juz ‘Amma adalah terapi bacaan al-Qur’an juz ke 30 (Juz ‘Amma) yang merupakan terapi religi dimana seseorang diperdengarkan bacaan-bacaan ayat al-Qur’an selama beberapa menit atau jam. Terapi ini dilakukan dengan cara memutar murottal melalui media audio dan terapi murottal juz ‘amma dapat menyembuhkan penyakit fisik maupun jiwa, karena pengaruh dari terapi ini bisa menimbulkan efek relaksasi, menurunkan hormon-hormon stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *pre-experimental pre-posttest without control group*. Sampel penelitian ini sebanyak 20 ibu hamil primigravida trimester III di Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui metode kuesioner, observasi dan wawancara. Analisis menggunakan *uji paired sampel test*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata kecemasan sebelum intervensi terapi murottal juz ‘amma adalah 39,60, rata-rata setelah dilakukan intervensi terapi murottal juz ‘amma adalah 32,90. *Uji paired test* menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikansi antara sebelum dan setelah intervensi murottal juz ‘amma dengan nilai ($p = 0,000$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murottal juz ‘amma dapat menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.