

## TERAPI MURATTAL SURAT AR-RAHMAN MENURUNKAN STRES KEHAMILAN

Anni Annisa, Program Studi DIII Kebidanan Universitas Wiraraja

E-mail: annianisa@wiraraja.ac.id

Emdat Suprayitno, program Studi profesi Ners Universitas Wiraraja

E-mail: emdats@yahoo.com

### ABSTRACT

*Pregnancy is a life process that women will experience after marriage. But not all women have the chance to get pregnant, it is very natural for many women who consider pregnancy to be an extraordinary period so that women focus on filling their pregnancy with activities that make the fetus grow healthy. Spikologis reactions such as stress in pregnant women caused a non-smooth process and the risks experienced by pregnant women, so not all women have a smooth pregnancy.*

*This type of research uses quasy-experiment using one group pre-post test design test. Therapy is measured by the stress level of pregnant women for 15 minutes after Qs therapy. The beneficent. Murattal Audio Qs. Ar-Rahman and the DASS (Depression Anxiety Stress Scales) questionnaire.*

*In this study, researchers used the sample technique in an incidental manner. The sample used as many as 56 pregnant women, consisting of 28 pregnant women who work as career women and 28 people who work as housewives*

*After the Murattal therapy of Qs Ar-Rahman in 56 respondents there was a decrease in the stress level of pregnant women. 35 respondents of pregnant women experienced mild stress with a percentage of 62.5%, with moderate stress as many as 15 pregnant women with a percentage of 26.8%. While for severe stress 6 pregnant women with a percentage of 10.7%.*

**Keyword: Ar-Rahman Therapy, Stress In Pregnancy**

---

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses kehidupan yang akan dialami wanita setelah menikah. Namun tidak semua wanita mempunyai kesempatan hamil, sangat wajar jika banyak wanita yang menganggap masa kehamilan adalah masa yang luar biasa sehingga wanita fokus mengisi masa hamil dengan kegiatan yang membuat janin tumbuh sehat. Reaksi psikologis seperti stres pada ibu hamil ditimbulkan adanya proses yang tidak lancar dan resiko yang dialami ibu hamil, sehingga tidak semua wanita memiliki kehamilan yang lancar.

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Faktor makro dan faktor mikro adalah dua faktor yang menyebabkan timbulnya stress. Stress yang disebabkan peristiwa dahsyat dalam kehidupan, contoh kematian orang yang dicintai, perceraian, luka batin dan kegagalan dalam berbisnis, semua ini merupakan salah satu faktor makro. Sedangkan stres yang

disebabkan peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, seperti pertikaian kecil antara suami dan istri, dan beban pekerjaan merupakan bagian dari faktor mikro. Pada masa kehamilan, stres disebabkan oleh sejumlah kehidupan yang dialaminya seperti kurangnya ilmu tentang kehamilan, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dan kondisi ekonomi yang murat-marit serta proses penyesuaian diri terhadap kehamilan baik secara fisik bentuk tubuh yang berubah drastis maupun secara psikososial. (Gross, Helen, 2007)

Stres berlebihan menimbulkan dampak signifikan pada wanita hamil dan janin. Resiko kelahiran prematur dan peningkatan rasa sakit melahirkan baik secara normal maupun *caesar*, serta rendahnya berat badan bayi merupakan dampak dari stres berlebihan pada ibu hamil. Yali dan Lobel menyatakan bahwa stres penyebab utama kelahiran prematur dan kematian bayi di Amerika Serikat. (Yali & Lobel, 2002) Penelitian ini berlangsung selama dua dekade terakhir dan membuktikan bahwa prediksi bagaimana proses kelahiran

berlangsung dipengaruhi oleh stres pada periode akhir kehamilan. Begitu juga kelahiran premature sangat dipengaruhi adanya stres pada trimester kedua.

Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stress. Salah satunya terapi murattal surat Ar-Rahman. Hal ini diperkuat oleh Dr. Al Qadhi direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and research* di Florida, Amerika Serikat, beliau melakukan penelitian tentang pengaruh signifikan yang terdapat dalam mendengarkan tilawah Al-Qur'an pada manusia sehingga merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang sangat besar. Diyakini adanya 97% terapi murattal Al-Qur'an menurunkan ketegangan urat saraf reflektik dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh alat berbasis komputer. (Remolda, 2009)

Murattal Al-Qur'an yang paling sering digunakan adalah surat Ar-Rahman. Qs. Ar-Rahman merupakan surat yang diturunkan di Madinah, terdiri dari 78 surat. Rasulullah memberi nama lain Surah Ar-Rahman dengan julukan *Al-'Arus Al-Qur'an* yang memiliki arti pengantin Al-Qur'an. Hal ini diperkuat dengan keindahan satu ayat "*Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan*". Satu ayat pemecah rekor pengulangan yang ada dalam Al-Qur'an sebanyak 31 kali pengulangan. Pengulangan ini bertujuan untuk mengingatkan manusia tentang nikmat luar biasa yang Allah berikan pada manusia. Saat seseorang meningkatkan rasa syukur, disitulah ketenanganhati semakin meningkat.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *quasy-eksperimen* menggunakan one grup test pre-post test design yaitu suatu kegiatan yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan terhadap suatu variable dan diharapkan dengan perlakuan perlakuan tersebut akan terjadi perubahan atau pengaruh dengan variable lain. (Notoatmodjo, 2012, hlm. 162).

Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkatan stres sebelum dan sesudah pemberian terapi murattal surat Ar-Rahman. Setelah mengetahui tingkatan stres ibu hamil sebelum terapi barulah dilakukan terapi dan diukur kembali tingkat stres ibu hamil selama 15 menit setelah terapi Qs. Ar-

Rahman. Audio murattal Qs. Ar-Rahman dan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) adalah dua instrument pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat stres.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampel dengan cara incidental. Sampel yang digunakan sebanyak 56 orang wanita hamil, yang terdiri dari 28 wanita hamil yang berprofesi sebagai wanita karier dan 28 orang yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Mei 2019.

#### HASIL PENELITIAN

Data	Jumlah
Trimeter	
Trimeter pertama	15
Trimeter kedua	16
Trimeter ketiga	25
Umur	
17-25 tahun	16
26-35 tahun	30
> 36 tahun	10
Urutan Kehamilan	
kehamilan pertama	20
Kehamilan kedua	36

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 56 responden penelitian. Ada 15 responden yang usia kehamilan di trisemester pertama (fase pembuahan sampai minggu ke dua belas), dan di usia kehamilan trisemester kedua ( fase minggu ke tiga belas hingga ke dua puluh delapan) berjumlah 16 responden.

Mayoritas responden penelitian berada pada rentang usia 26-36 dengan jumlah 30 responden, sedang 16 responden dengan usia rentang 17-25, dan rentang usia 36 ke atas sebanyak 10 responden.

Ada 20 responden yang mengalami kehamilan pertama dan 36 responden yang mengalami kehamilan kedua.

#### Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stress responden sebelum dilakukan terapi murattal Qs. Ar-Rahman

Tingkat Stres	F	%
Sedang	25	44,6
Berat	31	55,4

Tabel 2 di atas membuktikan adanya 25 responden ibu hamil mengalami stres sedang dengan persentase 44,6% . Dan terdapat 31

responden dengan persentase 55,4% mengalami stress berat

**Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stress responden setelah dilakukan terapi murattal Qs. Ar-Rahman**

Tingkat Stress	F	%
Ringan	35	62,5
Sedang	15	26,8
Berat	6	10,7

Berdasarkan tabel 3 di atas, tingkat stress pada ibu hamil semakin menurun sesudah dilaksanakan terapi Qs Ar-Rahman. Yang mengalami stress ringan berjumlah 35 responden (62,5%), stress sedang berjumlah 15 responden (26,8%). Sedangkan ibu hamil yang mengalami stress berat sebanyak 6 orang (10,7%).

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress 25 responden ibu hamil sebelum dilakukan terapi murattal Qs. Ar-Rahman mengalami stress sedang dengan persentase 44,6%, sedangkan stress berat 31 responden dengan persentase 55,4%. Maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar wanita hamil mengalami stress berat. Tanda stress berat yang dijumpai pada wanita hamil adalah mengalami badmood berkepanjangan, sedih berlebihan, insomnia atau gangguan tidur, perasaan bersalah dan tidak berharga, konsentrasi yang buruk, mengalami pusing berlebihan, mengalami gangguan pencernaan yang tidak kunjung sembuh. Salah satu faktor penyebab tingginya tingkat stress yang dialami oleh ibu hamil adalah perubahan fisik pada diri ibu hamil dipengaruhi adanya perubahan hormonal, minimnya ilmu pengetahuan tentang kehamilan, masalah ekonomi keuangan, kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga menimbulkan stress berkepanjangan pada ibu hamil. Stress berat pada ibu hamil memiliki dampak negatif pada ibu hamil dan perkembangan janin dalam kandungan.

Terapi dengan alunan bacaan murattal Qs. Ar-Rahman merupakan alternatif terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan memiliki kualitas lebih tinggi jika dibandingkan dengan terapi audio lainnya, hal ini disebabkan adanya stimulan surat Ar-Rahman dapat

memunculkan gelombang delta sebesar 63,11% (Maryani, 2013).

Setelah dilakukan terapi murattal Qs Ar-Rahman pada 56 responden terdapat penurunan tingkat stress ibu hamil. Sebanyak 35 responden ibu hamil mengalami stress ringan dengan persentase 62,5%, yang stress sedang sebanyak 15 ibu hamil dengan persentase 26,8%. Sedangkan untuk stress berat 6 ibu hamil dengan persentase 10,7%.

Ayat al-Qur'an dapat memberikan nutrisi pada otak dengan getaran akustik yang besar sehingga mempengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangannya. Selain itu juga berkontribusi dalam koordinasi antara suara, sebab getaran al-Qur'an memiliki konsistensi yang menakjubkan. Mendengarkan bacaan al-Qur'an juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh terdapat dalam sel-sel. Sebab pengaruh getaran akustik yang sangat seimbang menjadikan sel bekerja dengan sempurna (Al-Kaheel, 2012).

Terapi murattal Al-Qur'an memiliki dampak psikologis ke arah positif bagi ibu hamil, karena murattal Al-Qur'an mampu menembus otak dan hati manusia, sehingga Al-Qur'an ini akan diinput dan otak dan hati. Sedangkan persepsi seseorang akan ditentukan oleh otak semua yang lebih terakumulasi, keinginan hasrat, kebutuhan, dan penilaian. Zat kimia yang disebut neuropeptide diproduksi oleh otak manusia yang dirangsang dengan terapi murattal Al-Qur'an. Molekul ini akan masuk ke dalam reseptor-reseptor yang ada dalam tubuh dan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (O'Riordon, 2002). Dengan adanya terapi ini maka meningkatkan kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan, sehingga menimbulkan totalitas kepasrahan kepada Tuhan. Dalam keadaan ini otak berada pada gelombang frekuensi 7-14 Hz, ini merupakan keadaan energy otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan kecemasan (Mac Gregor, 2011).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang terapi murattal Qs. Ar-Rahman menurunkan stress kehamilan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini membuktikan adanya 25 responden ibu hamil mengalami stres sedang dengan persentase 44,6% . Dan terdapat 31 responden dengan persentase 55,4% mengalami stress berat
2. tingkat stres pada ibu hamil semakin menurun sesudah dilaksanakan terapi Qs Ar-Rahman. Yang mengalami stres ringan berjumlah 35 responden (62,5%), stres sedang berjumlah 15 responden (26,8%). Sedangkan ibu hamil yang mengalami stres berat sebanyak 6 ibu hamil dengan persentase 10,7%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kaheel, A.D. (2012). *Pengobatan Qur'any manjurnya berobat dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Amzah
- Gross, H. & Helen, P.(2007). *Researching Pregnancy: Psychilological Perspective*. New York: Routledge
- Mac Gregor, S. (2011). *Piece of Mind: Menggunakan Pikiran Bawah Sadar untuk Mencapai Tujuan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Maryani, E. D., & Hartati, E. 2013. *Intervensi Terapi Audio Dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis*. Jurnal Keperawatan Soedirman.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- O'Riordon, 2002. *Keperawatan Media Bedah. Edisi 2 Volume 1*. EGC: Jakarta.
- Yali, A.M & Lobel, M. (2002). *Stress-resistence Resources and Coping in Pregnancy*. *Journal of Anxiety, Stress and Coping*. Taylor & Francis Health sciences: USA.
- 
-