

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SANGGAU LEDO

Fristy Melinda Diaz¹⁾, Kamidah²⁾

Universitas Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 18 Juli 2024
Accepted : 24 Juli 2024
Published : 25 Juli 2024

KEYWORDS

kecemasan, murottal al-qur'an, trimester III

CORRESPONDENCE

Phone: -

E-mail:

fristymelindadiaz@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang : Kecemasan pada masa kehamilan memicu perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur, yang berdampak pada perubahan suasana hati ibu. Kecemasan pada ibu hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah. Terapi murottal Al-Qur'an dengan keteraturan irama dan bacaan yang benar juga merupakan sebuah musik Al-Qur'an mampu mendatangkan ketenangan dan meminimalkan kecemasan 97%. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III, **Metode:** jenis penelitian eksperimen Pre- experimental design dengan pendekatan one group pretest- posttest design. Populasi 25 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Teknik pengambilan sampel dengan Total sampling. Analisis dengan uji Wilcoxon **Hasil** responden yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an 4 responden (16%) mengalami kecemasan ringan, 12 responden (48%) mengalami kecemasan sedang, 9 responden (36%) mengalami kecemasan berat. Sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an selama 7 hari yaitu 10 responden (40%) menjadi tidak cemas, 14 responden (56%) cemas ringan, 1 responden (4%) mengalami kecemasan berat. Uji Analisis diketahui Asymp.Sig (2- tailed) bernilai $0.000 < 0.05$. **Kesimpulan :** ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sanggau Ledo

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan pada system tubuh wanita sehingga dapat menimbulkan adaptasi pada tubuh wanita hamil. Salah satu perubahan adalah pada psikologisnya. Wanita hamil yang tidak bisa beradaptasi dengan perubahan saat kehamilan maka akan timbul masalah psikologis salah satunya adalah kecemasan. Pada trimester III kecemasan timbul karena ibu khawatir akan menghadapi masa persalinan.

Kecemasan pada masa kehamilan memicu perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur, yang berdampak pada perubahan suasana hati ibu. Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah. Efek jangka panjang kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pasca persalinan dalam perawatan anak (Corbett et al., 2020).

Berdasarkan data DEPKES RI pada tahun 2018 dan kecemasan perempuan yang terjadi di Kalimantan Barat sebesar 8,54 % berdasarkan data Riskesdas tahun 2018. Sejauh ini terapi yang di terapkan pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan hanya memberikan

Pendidikan Kesehatan oleh bidan atau tenaga Kesehatan lainnya tentang istirahat dan juga tenaga Kesehatan memberikan penjelasan kepada keluarga ibu untuk memberikan dukungan yang lebih khususnya pada suami ibu yang memiliki peran penting untuk dukungan psikologi pada ibu sehingga dapat menurunkan kecemasan ibu.

Sejauh ini terapi yang di terapkan pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan hanya memberikan Pendidikan Kesehatan oleh bidan atau tenaga Kesehatan lainnya tentang istirahat dan juga tenaga Kesehatan memberikan penjelasan kepada keluarga ibu untuk memberikan dukungan yang lebih khususnya pada suami ibu yang memiliki peran penting untuk dukungan psikologi pada ibu sehingga dapat menurunkan kecemasan ibu.

Kecemasan dapat dihilangkan secara farmakologi dan non- farmakologi. Secara farmakologi kecemasan dapat diatasi dengan pemberian obat sedangkan secara non-farmakologi bisa dilakukan dengan menggunakan teknik distraksi. Salah satu cara dari teknik distraksi yaitu metode mendengarkan *murottal* (Handayani et al., 2014).

Terapi *murottal* Al-Qur'an atau bacaan AL-Qur'an dengan keteraturan irama dan bacaan yang benar juga merupakan sebuah musik Al-Qur'an mampu mendatangkan ketenangan dan meminimalkan kecemasan 97% bagi mereka yang mendengarnya, 65% mendapatkan ketenangan dari bacaan Al- Qur'an dan 35% mendapatkan ketenangan dari bacaan dalam bahasa Arab bukan Al-Qur'an (Ghofar dan Ningsih, dalam Wahida et al., 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Puskesmas Sanggau Ledo dari data yang didapat dari wawancara dan pengisian kuisioner pada ibu hamil trimester III dari 10 ibu hamil trimester III yang dilakukan pengkajian ada 8 orang ibu hamil yang masu dalam kategori cemas. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh terapi *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sanggau Ledo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian bersifat *Pre- Experimentai Designs* dengan pendekatan *one group pretest- posttes design* yaitu desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan terdapat *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *murottal* al-qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada subjek adalah menggunakan kuisioner dengan teori Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) kuisioner diberikan dua kali sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi *murottal* Al-Qur'an pemberian terapi *murottal* Al-Qur'an diberikan selama 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Hasil distribusi frekuensi tabel 4.1 sebelum diberikan terapi *murottal* Al-Qur'an

Nilai postest	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase(%)
14-20	Ringan	4	16.0
21-27	Sedang	12	48.0
28-41	Berat	9	36.0
42-56	Sangat Berat	0	0.0
Total		25	100.0

Berdasar tabel 4.1 hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an di Puskesmas Sanggau Ledo yaitu 4 responden (16%) mengalami kecemasan ringan, 12 responden (48%) mengalami kecemasan sedang, 9 responden (36%) mengalami kecemasan berat.

2. Hasil distribusi frekuensi tabel 4.2 setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an

Nilai postest	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase(%)
< 14	Tidak Cemas	10	40.0
14-20	Ringan	14	56.0
21-27	Sedang	0	0.0
28-41	Berat	1	4.0
42-56	Sangat Berat	0	0.0
Total		25	100.0

Berdasar tabel 4.2 hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an di Puskesmas Sanggau Ledo yaitu 10 responden(40%) menjadi tidak cemas, 14 responden (56%) menjadi ringan, 1 responden (4%) mengalami cemas berat.

3. Hasil uji wilcoxon

Table 4.3 perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an

Sebelum				Sesudah				P. Value
Nilai pretest	Tingkat kecemasan	frekuensi	Presentase (%)	Nilai posttest	Tingkat kecemasan	frekuensi	Presentase	Asym p. Sig. (2-tailed)
	<14	Tidak Cemas	10	40.0				0.000
14-20	Ringan	4	16.0	14-20	Ringan	14	56.0	
21-27	Sedang	12	48.0	21-27	Sedang	0	0.0	
28-41	Berat	9	36.0	28-41	Berat	1	4.0	
42-56	Sangat berat	0	0.0	42-56	Sangat Berat	0	0.0	
Total		25	100	Total		25	100	

Berdasarkan table 4.3 perbedaan Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, diketahui Tingkat kecemasan dari 25 responden sebelum terapi murottal Al-Qur'an mayoritas Tingkat kecemasan dalam kategori sedang yaitu 12 responden (48%), dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an mayoritas Tingkat kecemasan menjadi ringan 14 responden (56%) dan tidak cemas sebanyak 10 responden (40%). Berdasarkan table 3.4 tersebut dapat diketahui ada perbedaan Tingkat kecemasan, Dimana pada setiap Tingkat kategori terjadi penurunan.

Analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig (2- tailed) bernilai $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sanggau Ledo.

B. Pembahasan hasil penelitian

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi

Berdasarkan table 4.1 hasil presentase kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an yang tertinggi adalah kecemasan sedang yaitu 12 (48%), kecemasan berat ada 9 (36%), dan kecemasan terendah yaitu kecemasan ringan ada 4 (16%). Artinya sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang saat menghadapi kehamilan saat trimester III dalam menghadapi persalinan seperti perasaan cemas yang berasal dari pikiran sendiri, gelisah, takut, gangguan tidur, pusing dan sakit kepala.

Kecemasan adalah Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, mempengaruhi atau menyebabkan depresi, (Kajdy dkk, 2020).

Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologi wanita hamil ialah meningkatnya produksi hormon progesteron. Hormon progesteron memengaruhi kondisi psikisnya, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesteron menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seorang atau lebih dikenal dengan kepribadian.

Berdasar tabel 4.1 hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an di Puskesmas Sanggau Ledo yaitu 4 responden (16%) mengalami kecemasan ringan, 12 responden (48%) mengalami kecemasan sedang, 9 responden (36%) mengalami kecemasan berat. Terdapat perbedaan dari hasil distribusi tingkat kecemasan pada ibu hamil Hal ini terjadi karena banyak faktor yaitu salah satunya adalah faktor pengalaman masa lalu pada ibu yang sudah pernah mengalami kehamilan (multigravida), mengalami kecemasan disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya pada proses persalinan pertama, misal: kesakitan, komplikasi, pendarahan, atau proses persalinan yang tidak lancar.

2. Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi

Tingkat kecemasan ibu setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Berdasarkan table 4.2 menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yang mengalami Tingkat kecemasan tertinggi adalah yaitu kecemasan ringan 14 responden (56%) , tidak cemas 10 responden (40%), kecemasan berat 1 responden (4%).

Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang cukup signifikan pada kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 responden (48%) setelah diberikan terapi menjadi 0 responden (0%), kecemasan berat dari 9 responden (36%) menjadi 1 responden (4%), kecemasan ringan dari 4 responden (16%) menjadi 14 responden (56%), dan 10 responden lainnya (40%) menjadi tidak cemas.

Mendengarkan bacaan Al-Qur'an adalah salah satu jenis terapi non farmakologi , diharapkan dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menimbulkan respon

baik bagi yang membacanya maupun yang mendengarkannya seperti yang dijelaskan dalam Q.S. Al-A'raf/7: 204 Artinya: “dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah dan diamlah, agar kamu mendapat rahmat”

Terapi murottal bekerja pada otak, ketika otak diberi rangsangan dari luar (terapi Al-Quran), maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan mengangkut ke dalam reseptor–reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan atau kenyamanan (O'Riordon, 2002 dalam Handayani et al., 2014). Bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan tempo lambat, lembut penuh penghayatan dapat menimbulkan suatu respon relaksasi. Faktor lain adalah keyakinan bahwa Al-Qur'an kitab suci yang mengandung firman Allah dan merupakan pedoman hidup bagi manusia. Dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an membawa subjek lebih dekat dengan Tuhannya serta menuntun subjek untuk mengingat dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki kepada Tuhan. Hal ini akan menambah keadaan rileks, sehingga dengan mendengar bacaan Al-Qur'an dapat juga disebut relaksasi religius (Faradisi, 2012 dalam Wahida et al., 2015).

Dari hasil mendengarkan murottal Al-Qur'an pada table 4.2 didapatkan hasil 40%(10 responden) tidak cemas, 56%(14 responden) menjadi kecemasan ringan, dan 4%(1 responden) mengalami kecemasan berat tidak semua responden kecemasannya eratasi, hal tersebut terjadi karena beberapa faktor salah satunya adalah fokus pasien dalam mendengarkan murottal Al-Quran di rumah termasuk dalam faktor tidak dapat nya dikendalikan, dikarenakan situasi setiap rumah responden yang berbeda beda, seperti ada responden yang memiliki balita atau rumah yang ramai bisa menjadi faktor tidak teratasinya kecemasan.

Berdasarkan table 4.3 perbedaan Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, diketahui Tingkat kecemasan dari 25 responden sebelum terapi murottal Al-Qur'an mayoritas Tingkat kecemasan dalam kategori sedang yaitu 12 responden (48%), dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an mayoritas Tingkat kecemasan menjadi ringan 14 responden (56%) dan tidak cemas sebanyak 10 responden (40%. Berdasarkan table 3.4 tersebut dapat diketahui ada perbedaan Tingkat kecemasan,Dimana pada setiap Tingkat kategori terjadi penurunan.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan Tingkat kecemasan responden. Terapi murottal bekerja pada otak, ketika otak diberi rangsangan dari luar (terapi Al-Quran), maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan mengangkut ke dalam reseptor–reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan atau kenyamanan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan tempo lambat, lembut penuh penghayatan dapat menimbulkan suatu respon relaksasi. Faktor lain adalah keyakinan bahwa Al-Qur'an kitab suci yang mengandung firman Allah dan merupakan pedoman hidup bagi manusia. Dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an membawa subjek lebih dekat dengan Tuhannya serta menuntun subjek untuk mengingat dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki kepada Tuhan. Hal ini akan menambah keadaan rileks, sehingga dengan mendengar bacaan Al-Qur'an dapat juga disebut relaksasi religious.

Dari hasil uji statistic analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diperoleh $p=0.000$ dimana p value ini lebih kecil dari $p 0,05$ yang artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sanggau Ledo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan :

1. Responden yang mengalami kecemasan sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an di Puskesmas Sanggau Ledo mayoritas tertinggi adalah kecemasan sedang
2. Responden setelah diberikan metode murottal al-Qur'an pada ibu hamil yang mengalami kecemasan di Puskesmas Sanggau Ledo mayoritas tertinggi kecemasan ringan
3. Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sanggau Ledo.

SARAN

1. Bagi universitas Aisyiyah Surakarta
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk memberikan pembelajaran pengetahuan dan pemahaman kepada mahasiswa tentang ilmu kebidanan khususnya murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.
2. Bagi Puskesmas Sanggau Ledo
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan data awal bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian serupa dengan melibatkan variable yang lebih luas dan mengembangkan program-program intervensi yang lebih efektif bagi profesi tenaga kesehatan terutama bidan dalam meningkatkan asuhan kebidanan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III dan meningkatkan pengalaman persalinan yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hösli, I., dan Holzgreve, W. 2007. Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 20(3), 189–209. <https://doi.org/10.1080/14767050701209560>. 12 November 2023 (19.00)
- Asmuni, A. 2017. Alquran Dan Filsafat (Alquran Inspirator Bagi Lahirnya Filsafat). *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Quran Dan al-Hadis*, 5(01), 1. <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v5i01.4331>. 12 November 2023 (18.33)
- Corbett, G. A., Milne, S. J., Hehir, M. P., Lindow, S. W., dan O'connell, M. P. 2020. Health anxiety and behavioural changes of pregnant women during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 249, 96–97. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.04.022>. 10 November 2023 (12.00)
- Dewi, V. N. L., dan Sunarsih, T. 2011. *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Salemba Medika. Jakarta
- Dinkes Kalbar. 2020. *Profil Kesehatan Kalimantan Barat*. <<https://Dinkes.Kalbarprov.Go.Id/Dokumen/Profil-Kesehatan/>>. 1 November 2023 (22.30)
- Faizah. 2016. Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Ngesrep. *Universitas Diponegoro Semarang*.
- Fatimah, dan Nuryaningsih. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

- Frih, B., Mkacher, W., Bouzguenda, A., Jaafar, H., ALkandari, S. A., Ben Salah, Z., Sas, B., Hammami, M., dan Frih, A. 2017. Effects of listening to Holy Qur'an recitation and physical training on dialysis efficacy, functional capacity, and psychosocial outcomes in elderly patients undergoing haemodialysis. *Libyan Journal of Medicine*, 12(1), 1372032. <https://doi.org/10.1080/19932820.2017.1372032>. 3 November 2023 (20.30)
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., dan Rohmah, D. N. 2014. Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an untuk penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2).
- Indrayani. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. CV. Trans Info Media. Yogyakarta
- Indriyani, D. 2013. *Aplikasi konsep dan teori keperawatan maternitas postpartum dengan kematian janin*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., dan Salsabila, S. N. 2016. Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 120–129. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.473>. 3 November 2023 (20.45)
- Khalilati, N., dan Humaidi, M. 2019. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Cedera Kepala Di Ruang Bedah Umum Rsud Ulin Banjarmasin. *Al Ulum Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.31602/ajst.v5i1.2561>. 4 November 2023 (22.00)
- Kingdom, T. H. 2015. The Cry in The Holy Quran and The Effect on The Human Behavior. *Journal of Education and Practice*, 6(20).
- Nasution, F., Apriadi Siregar, P., dan Yustina, E. 2019. Improvement Of Knowledge And Attitude Of Community Figure In Preventing Malaria Disease Through Discussion With Leaflet And Module. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 154. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10191>. 2 November 2023 (15.45)
- Novitasari, T. 2013. Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).
- Pieter, Z. H., dan Namora, L. L. 2011. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Kencana. Jakarta
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka. Jakarta
- Ranita, B. A., Hardjanti, T. S., dan Hendri. 2016. Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Bpm Ranting 3 Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3).
- Rifiana, A. J., dan Sari, Y. M. 2020. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Dan Budaya Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan*, 41(66).
- Rilla, E. V., Ropii, H., dan Sriati, A. 2014. Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik pada Pasien Pascabedah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(2), 74–80.
- Sandman, C. A., Davis, E. P., Buss, C., dan Glynn, L. M. 2011. Prenatal Programming of Human Neurological Function. *International Journal of Peptides*, 2011, 1–9.