

# Penanggulangan Gangguan Kecemasan pada Wanita Hamil dengan Mendengarkan Lantunan Murottal Al Quran

Balqis Al Khansa, Ferry Achmad Firdaus Mansoer, Nurhalim Shahib

*Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia*

*Email: balqis.alkhansa218@gmail.com, ferryachmadfirdausmansoer@unisba.ac.id,*

*nurhalimshahib@unisba.ac.id*

**ABSTRACT:** The most common psychiatric disorder in everyday life is anxiety. According to epidemiological data, anxiety occurs more frequently in women than in men. One source of anxiety is pregnancy because during pregnancy there will be many changes that occur, both physical and hormonal, which can affect the psychological condition of the mother. Factors that influence anxiety in pregnant women are previous experience, support from family, age of pregnant women, education, and work. The existence of anxiety in the mother can have a negative impact on both the mother and the baby she is carrying, so it is necessary to know and overcome the level of anxiety in pregnant women. How to deal with anxiety can use pharmacological and non-pharmacological therapy. The easiest, cheapest and most efficient therapy to do is nor pharmacological therapy. There are several therapies that can be done non-pharmacologically, one of which is listening to the murottal Al-Qur'an. Listening to the Murottal Al-Qur'an can stimulate the parasympathetic nervous system and communicate it to the hypothalamus to increase the secretion of endorphins in the pituitary gland and suppress stress hormones so that murottal Al-Qur'an therapy causes relaxation, decreased den, pulse, decreased blood pressure. , slowing of the respiratory heart rate, and brain wave activity. So that it can reduce anxiety.

**ABSTRAK:** Gangguan psikiatrik yang paling banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari adalah kecemasan. Menurut data epidemiologi kecemasan banyak terjadi pada wanita dibandingkan pada pria. Salah satu sumber kecemasan adalah kehamilan karena pada saat kehamilan akan banyak mengalami beberapa perubahan yang terjadi baik itu fisik ataupun hormonal yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu. Faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil yaitu pengalaman sebelumnya, dukungan dari keluarga, usia ibu hamil, pendidikan, dan pekerjaan. Adanya kecemasan pada ibu dapat berdampak tidak baik pada ibu maupun bayi yang dikandungnya sehingga perlu diketahui dan diatasi mengenai tingkat kecemasan pada ibu hamil. Cara mengatasi kecemasan dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi yang paling mudah, murah dan efisien untuk dilakukan dilakukan adalah terapi nor farmakologis. Ada beberapa terapi yang dapat dilakukan secara non-farmakologis, salah satunya adalah mendengarkan murottal Al-Qur'an. Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat memacu sistem saraf parasimpatis dan mengkomunikasikan ke hipotalamus untuk meningkatkan sekresi hormon endorphin di kelenjar pituitary dan menekan hormone stres sehingga terapi murottal Al-Qur'an yang menyebabkan relaksasi, adanya penurunan den,yut nadi, penurunan tekanan darah, perlambatan detak jantung pernafasan, dan aktivitas gelombang otak. Sehingga dapat menurunkan kecemasan.<sup>2</sup>

## 1 PENDAHULUAN

Seseorang wanita normal akan mengandung dan melahirkan. Hal tersebut merupakan salah satu sifat Allah Suhkawawata'ala Ar Rahiim yang menurunkan kasih sayang-Nya kepada seorang perempuan. Dalam kitab Al-Qur'an QS. Al Mu'minun ayat 13 "Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam

tempat yang kukuh rahim". Maka dari itu, kehamilan dan persalinan merupakan suatu siklus alamiah yang dianugerahkan kepada seorang wanita.<sup>1</sup>

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang berdampak pada dua sisi yang berbeda. Suatu sisi merupakan suatu pengalaman yang membuat perempuan bahagia, namun di sisi lain proses kehamilan tersebut diasumsikan menjadi sesuatu

hal mengkhawatirkan yang menimbulkan ketegangan seorang oleh perempuan. Pada saat masa kehamilan akan terjadi masa krisis psikologis, yaitu krisis emosional.<sup>2</sup> Masa krisis tersebut apabila berlangsung berkepanjangan dan tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak diharapkan baik untuk ibu maupun bayinya.<sup>3</sup>

Beberapa ahli psikologis menggambarkan keadaan krisis psikologis selama kehamilan, diantaranya Donald Winnicott (2001) yang mengembangkan suatu konsep psikologis kehamilan, yaitu “*Primary Maternal Preoccupation*”,<sup>4</sup> Daniel Stern (1995) mengemukakan konsep “*The Motherhood Constellation*”,<sup>4</sup> John Raphael – Leff (2010) juga mengemukakan “*The Healthy Maternal Ambivalence*”. Semua teori tersebut menggambarkan suatu hasil yang sama, yaitu pada masa kehamilan akan terjadi suatu proses pematangan pola pikir akibat fase peralihan peran dari calon ibu menjadi orang tua. Fase tersebut dapat berdampak pada beberapa perubahan emosional yang subjektif dan krisi pada wanita hamil. Dampak dari krisis psikis tersebut salah satunya adalah kecemasan.<sup>5</sup>

Kecemasan (Ansietas) merupakan adanya perasaan takut pada diri seseorang dalam ketidaktenangan hati karena adanya keadaan situasi yang kurang mendukung terhadap perasaannya tersebut. Salah satu sumber stres kecemasan adalah kehamilan. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes, 2016) warga negara di Indonesia terdapat lebih dari 377.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan selama menjalani masa kehamilan.<sup>6</sup>

Berdasarkan teori *The Global Burden of Diseases study 2010* memperkirakan bahwa penyakit kecemasan tersebut berkontribusi terhadap penyebab 26,8 juta kecacatan hidup pertahunnya.<sup>7</sup>

Kecemasan dalam masa kehamilan apabila sampai pada tahap kronis dapat berkembang menjadi depresi dan stres. Hal tersebut sangat berdampak buruk untuk ibu yang mengandung ataupun janinnya. Dampak bagi Ibu dapat menyebabkan penurunan blood flow plasenta, penurunan suplai oksigen kepada janin, dan menyebabkan terjadinya kontraksi arteri uterus.

Sehingga beberapa dampak buruk tersebut sangat berbahaya bagi kondisi janin yang dikandungnya dimana dapat mengakibatkan peningkatan ataupun penurunan detak jantung bayi, menyebabkan adanya kelahiran dengan skor psikomotor rendah, kemungkinan bayi lahir premature bahkan dapat berdampak pada perilaku bayi ketika sudah dilahirkan.<sup>8</sup>

Terdapat beberapa metode yang dapat mengurangi kecemasan tersebut. Metode tersebut dapat dilakukan secara farmakologis ataupun non-farmakologis. Keunggulan metode non-farmakologis adalah lebih efektif dalam segi pelaksanaan, biaya, dan mempunyai efek samping minimal untuk ibu maupun janin. Metode nonfarmakologis yang sedang dikembangkan saat ini salah satunya adalah Audioanalgesia. Audioanalgesia merupakan suatu cara yang dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks dengan menggunakan suara sebagai stimulus seperti music *white noise*, instrumental dan spiritual. Dalam Islam musik spiritual salah satunya adalah suara yang bersumber dari kitab Al Qur'an yang dibacakan oleh seorang Qori dan disebut murottal Al-Qur'an. Murottal merupakan salah satu seni membaca Al-Qur'an yang memfokuskan pada lagam Al-Qur'an terutama pada tajwid atau kebenaran bacaan. Murottal Al-Quran memiliki nada tertentu yakni harmoni dengan panjang gelombang jenis frekuensi khusus. (Khatoni 1997).<sup>9</sup> Rangkaian gelombang tersebut dapat menstimulasi gelombang alfa dan delta sehingga akan mengaktifasi hipofisis dan hipotalamus untuk mengeluarkan hormon  $\beta$ -Endorphin yang akan mempengaruhi sel-sel otak untuk memulihkan keseimbangan, koordinasi, dan membuat pendengar menjadi tenang.<sup>7</sup>

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

### Deskriptif Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosional pada seseorang yang mengalami beberapa perubahan seperti adanya rasa khawatir, rasa gugup, perasaan tegang dan aktivitas sistem saraf otonom yang meningkat.<sup>4</sup> Kecemasan kehamilan merupakan suatu keadaan adanya kekhawatiran, kekhawatiran tentang kehamilan, persalinan, kesehatan bayi dan pengasuhan masa.<sup>4</sup> Velikonja (1998) menyatakan, kehamilan itu sendiri merupakan salah satu

sumber stres psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan di Uganda 100% responden mengaku pernah mengalami kecemasan pada satu titik selama kehamilan. Sercekus dan Okurmus (2009) menunjukkan bahwa penyebab utama kecemasan dikaitkan dengan nyeri persalinan dan proses persalinan. Selain itu faktor resiko kecemasan adalah usia ibu muda etnis, Status nulipara dan statut kecemasan merupakan faktor kecemasan pada kecemasan ibu hamil.<sup>4</sup>

Kecemasan yang dialami seseorang bisa menjadi cemas positif dan cemas negatif. Kecemasan positif adalah kecemasan karena ingin mengetahui jenis kelamin bayi, melihat bayi mereka untuk pertama kalinya, membeli pakaian bagus untuk bayi, makan, mengetahui jenis kelamin bayi, setiap minggu, kemiripan, dan cemas untuk membesarkan bayi dalam kesehatan yang baik. Kecemasan negatif yaitu kekhawatiran atas kesehatan bayi, kesehatan ibu, kegagalan untuk melahirkan normal, tagihan rumah sakit yang besar, sakit persalinan, kemajuan persalinan, ketidakmampuan untuk melakukan kehamilan jangka penuh.<sup>11</sup> Semua responden hampir pasrah begitu saja tanpa mengendalikan apapun untuk menanggung semuanya sampai akhir atas kecemasannya tersebut. Hanya satu responden yang menemukan keberanian dan kekuatan pada saat kecemasan di periode kehamilannya sampai kelahirannya, dia menemukan kekuatan dan keberanian tersebut dari Tuhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa keyakinan agama seseorang berperan penting dalam mengendalikan psikologis positif manusia.<sup>11</sup>

### **Murottal Al Quran**

Murottal Al-Quran merupakan membaca Al-Qur'an dengan alunan intonasi tertentu, disuarakan dalam keindahan beberapa raga nada, variasi, dan improvisasi yang harus selaras dengan pesan-pesan yang diungkapkan oleh ayat-ayat yang dibaca. Dalam seni membaca Al Quran terdapat 7 macam lagu yang dapat disuarakan, yaitu bayyati, shoba, nahawand, hijaz, rost, sika, dan jiharka. Membaca Al-Quraan yang paling sering ditemui adalah lantunan murottal, hampir dipelajari semua muslim di dunia. Murottal merupakan pembacaan Al Quran yang dititik fokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan lagu Al-Qur'an. Sementara konsentrasi bacaan yang harus difokuskan adalah penerapan tajwid selain itu lagu atau nada lantunannya. Namun porsi lagu Qu'ran tidak dibawakan

sepenuhnya. Hanya nada asli dengan tingkat suara sedang sehingga dapat memberikan ketenangan.<sup>10</sup>

### **Manfaat Murottal Al Qu'ran**

Al Quran dalam kepercayaan Umat Muslim merupakan sumber utama dari kehidupannya. Dijadikan berbagai model program dan data untuk metode pengobatan, dapat mengobati kerusakan-kerusakan pada sel tubuh manusia. Hal tersebut sudah termaktubkan pada firman Allah dalam Al-Quran surat (QS.Yunus[10]: 57) "Wahai manusia, sesungguhnya, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembu bagi penyakit yang ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman"

Gelombang suara murottal Al Quran bertempo lambat yang ditangkap oleh alat indra pendengaran yaitu daun telinga dimana daun suara tersebut dapat menggetarkan membran timpani, setelah itu akan diteruskan ke organ korti didalam telinga koklea dimana getaran akan diubah dari suatu sitem ke sitem lain yaitu sitem konduksi ke sistem saraf melalui saraf auditorius yang letaknya berada didalam korteks serebri. Pendengaran diteruskan ke sistem lain yaitu sistem limbik melaluis konteks limbik. Setelah melalui konteks limbik jaras pendengaran akan dilanjutkan ke hipotalamus. Berdsarkan Guyton and Hall (2012), hipotalamus mempunyai pengaturan yang berfungsi sebagai fungsi vegetatif dan fungsi endokrin, mempengaruhi aspek perilaku emosional. Dalam hipotalamus tersebut jaras-jaras pendengaran akan diteruskan ke *formation reticularis* sebagai terusan suatu impuls yang akan menuju sistem saraf otonom dimana serat saraf tersebut mempunyai dua sistem saraf yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Dalam penelitian Bally *et all* (2010) murottal dapat memacu sistem saraf parasimpatis dan mengkomunikasikan ke hipotalamus untuk meningkatkan sekresi hormon endorfin di kelenjar pituitari dan menekan hormon stres sehingga terapi murottal Al Quran yang menyebabkan relaksasi, menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi, memperlambat pernafasan, detak jantung dan aktivitas gelombang otak dan menurunkan kecemasan.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Dokter Al Qadhi, efek mendengarkan murottal Al Quran mempunyai pengaruh yang luar biasa terhadap kondisi fisiologis tubuh. Penelitiannya didukung oleh suatu alat canggih sehingga didapatkan suatu kesimpulan yaitu mendengarkan murottal Al-Quran dapat

meningkatkan kesehatan dan ketenangan jiwa sampai 98%.<sup>5</sup>

Menurut teori Benson. H, dzikir yang dibacakan berulang kali bisa berdampak pada penyembuhan beberapa penyakit. Selaras dengan hal tersebut maka murottal Al Quran dapat dikatakan mempunyai suatu dampak positif untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan kriteria dan cara tertentu. Secara fisiologis murottal Al-Qur'an akan memberikan ketenangan dalam tubuh.<sup>10</sup> Menurut Qadri (2010) dan Al Kahel (2011) apabila terdapat bagian sel tubuh yang sakit diperdengarkan bacaan Al-Qur'an maka akan sel-sel tersebut mampu memperbaiki bagian yang rusaknya tersebut. Salah satu mekanismenya yaitu gelombang yang ada di dalam tubuh akan merespon getaran-getaran dan suara yang di dengar sehingga menghasilkan suatu sinyal. Sinyal atau stimulus akan dikirimkan ke sistem saraf pusat dimana dari sistem saraf pusat akan memerintahkan untuk memperbaiki sel tubuh karena tujuh puluh persen bagian tubuh manusia adalah air dan medan elektromagnetis dimana perubahannya dapat dipengaruhi oleh suara.<sup>10</sup> Suara bacaan Al-Qur'an berpengaruh besar terhadap partikel-partikel air di dalam tubuh sehingga menjadi lebih baik dan meningkatkan kesembuhan. Berdasarkan uraian tersebut kesimpulan yang dapat diambil adalah lantunan ayat-ayat suci Al Qur'an memiliki efek langsung dalam mengurangi kecemasan, kegelisahan bahkan depresi baik secara langsung ataupun tidak langsung.<sup>5</sup>

Allah Subhanahata'ala telah menurunkan perintah untuk Umat Islam dalam [QS.Ar - Rad(13): 28] yang aritnya “ (yaitu )orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram “

### 3 KESIMPULAN

Suara murottal Al Quran yang didengarkan oleh alat indra telinga manusia dapat memberikan dampak positif terhadap level kecemasan ibu hamil yaitu dapat menurunkan level kecemasan pada ibu hamil yang signifikan secara efektif, mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang tinggi