

PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU BERSALIN DI RSUD WALED

Eva Rahayu T¹, Ilah Lilahsah²

Program DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Graha Husada Cirebon

EvaThirahayu@gmail.com, ilah.lilahsah01@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang sering dialami oleh ibu bersalin. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat memicu keluarnya kadar katekolamin secara berlebih sehingga dapat berakibat turunnya darah ke rahim dan dapat menyebabkan lamanya persalinan (Widyastuti, 2013; Manuaba, 2010). Salah satu upaya non farmakologi untuk mengatasinya yaitu dengan terapi meditasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin di RSUD Waled tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *quasi experimental design*, dengan pendekatan *pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampling yaitu *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 37 ibu bersalin normal. Analisis data kuantitatif bivariat dengan menggunakan uji *independent t test*. Diperoleh hasil *p-value* = 0,000 yang artinya ada pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin. Tingkat kecemasan pada ibu bersalin saat *pre-test* yaitu pada kategori cemas sebanyak 29 responden (78,4%) dan tidak cemas sebanyak 8 responden (21,6%). Sedangkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin saat *posttest* yaitu pada kategori cemas sebanyak 4 responden (10,8%), dan tidak cemas sebanyak 33 responden (89,2%). Pada penelitian ini terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin di RSUD Waled Tahun 2023.

Kata Kunci : Ibu bersalin, Terapi meditasi, Kecemasan.

ABSTRACT

Anxiety is one of the emotional disorders that are often experienced by mothers in childbirth. The effects of anxiety in labor can trigger the release of excess catecholamine levels which can result in decreased blood to the uterus and can cause prolonged labor (Widyastuti, 2013; Manuaba, 2010). One of the non-pharmacological efforts to overcome this is meditation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of meditation therapy on reducing anxiety in mothers giving birth at Waled Hospital in 2023. This study used a quasi-experimental design quantitative bivariate research, with a pretest-posttest approach. The sampling technique is total sampling. The number of samples was 37 women giving birth normally. Quantitative data analysis using the independent t test. The results obtained were *p-value* = 0.000, which means that there is an effect of meditation therapy on reducing anxiety in labor mothers. The level of anxiety in women giving birth during the pre-test was in the anxious category as many as 29 respondents (78.4%) and not anxious as many as 8 respondents (21.6%). While the level of anxiety in mothers during the posttest was in the anxious category as many as 4 respondents (10.8%), and not anxious as many as 33 respondents (89.2%). In this study, there was the effect of meditation therapy on reducing anxiety in mothers giving birth at Waled Hospital in 2023.

Keywords : Normal birth mothers, meditation therapy, anxiety.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses yang diawali dari kontraksi uterus, sehingga terjadi perubahan pada serviks yang kemudian membuka dan menipis sampai dengan lahirnya bayi beserta plasenta secara lengkap (Padila, 2015).

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Manuaba 2010; Legawati 2019). Persalinan merupakan suatu proses yang terjadi dimulai dari adanya kontraksi uterus yang bisa menyebabkan terjadinya dilatasi progresif dari servik, kelahiran

bayi, kelahiran plasenta, dimana proses tersebut terjadi secara spontan (Prawirohardjo, 2014).

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Proses persalinan selain dipengaruhi oleh faktor *passage*, *passanger*, *power* dan penolong, faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Sering terjadi kecemasan pada ibu hamil saat akan bersalin karena mengancam jiwanya. Kecemasan yang meningkatkan rasa nyeri juga dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya aktifitas uterus sehingga membuat persalinan lebih lama. Dimana kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran dapat mengakibatkan persalinan menjadi lama (Manuaba, 2016).

Kecemasan merupakan respon stress yang mengandung komponen fisik dan psikis, rasa takut atau gelisah yang sumbernya tidak jelas. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian, yang menggambarkan kecemasan, kegelisahan, ketakutan akan ketidaknyamanan, dan berbagai keadaan ketidaknyamanan fisik.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran akan apa yang mungkin terjadi, merasa tidak nyaman seakan ada ancaman. Seorang ibu mungkin merasakan takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu persalinan. Kecemasan, ketakutan dan panik berdampak negatif pada ibu sejak masa kehamilan sampai persalinan. Kecemasan dan ketakutan akan menimbulkan stress. (Jurnal Kesehatan Fk, 2022).

Di Indonesia terdapat 377.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 orang ibu hamil yang mengalami peningkatan kecemasan pada trimester III menjelang persalinan dan pada saat mau menghadapi proses persalinan. Kecemasan merupakan respon dari individu yang ditampakkan terhadap keadaan yang tidak menyenangkan dan dapat dialami oleh semua individu (Departemen Kesehatan RI, 2015).

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat memaparkan jumlah kematian ibu per kabupaten/kota provinsi Jawa Barat periode bulan Januari – Juli tahun 2020 sebesar 416 kasus, jumlah kasus kematian ini hampir sama dengan

tahun 2019 (417), namun pada tahun 2020 ini masih cenderung ada kenaikan karena belum semua Kab / Kota melaporkan kematian ibu. Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh perdarahan 28% dan hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020).

Data RSUD Waled Kabupaten Cirebon total persalinan pada tahun 2022 sebanyak 566 orang terdiri dari secio caesarea 195 orang, persalinan normal 302 orang, letak sungsang 20 orang, persalinan dengan kehamilan preterm 51 orang, persalinan dengan kehamilan kembar 4 orang, vakum ekstraksi 1 orang.

Rata-rata ibu mengalami kecemasan dari mulai timbulnya pertanyaan dan bayangan apakah persalinan akan berjalan lancar, bayinya akan selamat atau tidak, dan paradigma di masyarakat yang masih menganggap persalinan merupakan pertarungan nyawa hidup dan mati.

Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat memicu keluarnya kadar katekolamin secara berlebih, sehingga dapat berakibat turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, oksigen yang tersedia untuk janin juga akan menurun atau berkurang, maka hal tersebut dapat menyebabkan lamanya persalinan kala I fase aktif dan faktor psikis merupakan faktor yang sangat mempengaruhi lancar tidaknya proses persalinan (Widyastuti, 2013; Manuaba, 2010).

Salah satu tehnik distraksi yang digunakan adalah terapi meditasi melalui terapi murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an). Terapi murottal dapat menurunkan hormon-hormon stress, meningkatkan perasaan rileks, mengaktifkan endorphen alami, dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas, takut, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung dan aktifitas gelombang otak (Yana dan Utami, 2016).

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Terapi murottal Al-Qur'an diartikan sebagai

rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan atau dilagukan oleh Qori' (pembaca Al-Qur'an). Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Abdurrahman, 2016).

Pengaruh Al-Qur'an dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa. "Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (Yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya), kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang dia kehendaki. Dan barang siapa yang di biarkan sesat oleh Allah, maka tiada seorang pun yang memberi petunjuk. "Sesungguhnya Al-Qur'an merupakan obat penyakit stres, penentram jiwa, obat penyakit hati, dan cahaya bagi segala kegelapan. Bahkan ia juga menangkai segala duka, pencipta kehidupan sejahtera, yang tak akan tergoyah sepanjang masa oleh berbagai prasangka" (Susanti, 2015).

Sesungguhnya Al-Qur'an merupakan obat penyakit stres, penentram jiwa, obat penyakit hati, dan cahaya bagi segala kegelapan. Bahkan ia juga menangkai segala duka, pencipta kehidupan sejahtera, yang tak akan tergoyah sepanjang masa oleh berbagai prasangka". Lantunan ayat suci Al-Qur'an mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Susanti, 2015).

Disamping sebagai ibadah membaca Al-Qur'an juga bisa menjadi terapi pengobatan atau penyembuhan. Melalui penelitiannya di sebuah klinik besar di Florida, Amerika Serikat, Dr. Al Qadhi akhirnya membuktikan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an seorang muslim, baik yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Pembuktian Al Qadhi tersebut ditunjukkan bagi orang yang mendengarkan, dan hal ini mungkin lebih besar lagi manfaatnya bagi orang yang membaca langsung (Pedak, 2015).

Hasil survey pendahuluan, ibu sering kali merasa cemas dan khawatir pada proses persalinan sehingga menyebabkan nyeri persalinan yang semakin bertambah. Rumah Sakit Umum Daerah Waled belum memberikan terapi

murottal kepada ibu bersalin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi melalui terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin di RSUD Waled tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *quasi experimental design*, dengan pendekatan *pretest-posttest*.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja RSUD Waled dan waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2023.

Populasi dan sampel dalam penelitian kali ini yaitu seluruh ibu bersalin yang akan melahirkan secara normal di RSUD Waled pada bulan April-Juni 2023 yang tercatat dalam buku register yaitu sebanyak 37 ibu bersalin.

Teknik pengambilan sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan (*pretest-posttest*). Desain yang dilakukan dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja yaitu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol.

Teknik pengambilan data menggunakan instrument kuesioner kecemasan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A/HARS) dan speaker murottal. Setelah dilakukan informed consent, pada kelompok intervensi responden akan menjawab kuesioner kecemasan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A/HARS) setelah itu baru diberikan terapi murottal Al-Qur'an dengan cara meletakkan speaker murottal di samping responden selama 20 menit, dan selesai mendengarkan murottal responden akan menjawab kembali kuesioner kecemasan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A/HARS) untuk mengetahui seberapa efek murottal terhadap penurunan kecemasan.

Metode pengambilan data dalam penelitian ini adalah data primer berupa kuesioner yang telah disiapkan. Data primer pada penelitian ini ialah pengaruh pemberian terapi murottal sebelum dan sesudah diterapkan pada ibu yang akan bersalin di

ruang delima (VK). Dan data sekunder diperoleh dari catatan ruang delima (VK).

Analisis univariat ditampilkan dalam bentuk distribusi dari masing-masing variabel. Data univariat yang akan ditampilkan berupa data ibu bersalin normal dan terapi meditasi, kecemasan pretest, serta kecemasan posttest.

Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penurunan kecemasan dengan uji *independent t test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Sebelum melakukan uji t dilakukan uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk*. Hasil uji kenormalan penelitian ini diperoleh nilai p value 0,10, dan 0,301 sehingga data berdistribusi normal (P value > 0,05). Oleh karena data berdistribusi normal maka menggunakan uji *independent t test*.

Nilai interpretasi pada analisa bivariat jika p-value < 0,05 berarti H_a diterima, artinya ada pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin. Jika p-value > 0,05 berarti H_a ditolak, artinya tidak ada pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sampel sebanyak 37 responden mengenai “Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin di RSUD Waled Tahun 2023”. Adapun hasil penelitian dapat dilihat dari tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecemasan dalam persalinan berdasarkan ibu bersalin normal dan terapi meditasi

Ibu bersalin normal				Terapi meditasi			
Ya		Tidak		Ya		Tidak	
F	%	F	%	F	%	F	%
37	100	0	0	37	100	0	0

Berdasarkan tabel diatas tentang distribusi frekuensi kecemasan dalam persalinan berdasarkan ibu bersalin normal dan terapi meditasi didapatkan bahwa, pada ibu bersalin normal terdapat 37 responden (100%) dan 0 responden (0,0%) pada ibu bersalin tidak normal. Dan pada ibu yang dilakukan terapi murottal

terdapat 37 responden (100%) dan 0 responden (0,0%) pada tidak dilakukan terapi murottal.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu bersalin sebelum diterapkan terapi meditasi pada proses persalinan

Kecemasan	Frekuensi	%
Cemas	29	78,4
Tidak cemas	8	21,6
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa, dari 37 responden yang mengalami cemas terdapat 29 responden (78,4%) dan tidak cemas terdapat 8 responden (21,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu bersalin sesudah diterapkan terapi meditasi pada proses persalinan

Kecemasan	Frekuensi	%
Cemas	4	10,8
Tidak cemas	33	89,2
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa, dari 37 responden yang mengalami cemas terdapat 4 responden (10,8%) dan tidak cemas terdapat 33 responden (89,2%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi perbedaan tingkat kecemasan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah diterapkan terapi meditasi

Tingkat kecemasan	Sebelum		Setelah	
	F	%	F	%
Cemas	29	78,4	4	10,8
Tidak cemas	8	21,6	33	89,2
Jumlah	37	100	37	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa, terjadi penurunan cemas dari 29 responden (78,4%) menjadi 4 responden (10,8%), dan terjadi peningkatan tidak cemas dari 8 responden (21,6%) menjadi 33 responden (89,2%).

Tabel 5. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap

Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di RSUD Waled Tahun 2023

Kategori	F	Mean	SD	SE	p-value
<i>Pretest</i>	37	23,59	4,758	0,782	0,000
<i>Posttest</i>	37	14,54	4,556	0,749	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,000$, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin di RSUD Waled Tahun 2023 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan skor terhadap pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin di RSUD Waled Tahun 2023 diperoleh data sebagai berikut :

Melihat hasil penelitian diatas, dari 37 responden semuanya merupakan ibu bersalin normal dan dilakukan terapi meditasi pada proses persalinannya.

Persalinan normal menurut WHO (World Health Organization) adalah persalinan yang dimulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dan setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat (JNPK-KR Depkes RI, 2012).

Menurut Tilly (2018) meditasi merupakan seni untuk membuat pikiran stabil, memasuki suatu keadaan pikiran tanpa berpikir. Dengan demikian meditasi adalah praktik pikiran dan tubuh yang dilakukan dalam jangka panjang untuk meningkatkan ketenangan dan relaksasi fisik, meningkatkan keseimbangan psikologis, mengatasi penyakit, meingkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara umum. Latihan pikiran dan tubuh yang dimaksud adalah berfokus pada interaksi antara otak, pikiran, tubuh, dan perilaku.

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada ibu bersalin sebelum dilakukan terapi meditasi terdapat 29 (78,4%) responden mengalami cemas dan 8 responden (21,8%) tidak cemas. Sesudah dilakukan terapi meditasi terdapat 4 responden (10,8%) yang mengalami cemas dan tidak cemas

menjadi 33 responden (89,2%). Artinya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh responden mengalami penurunan. Hal ini membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi meditasi melalui *murottal*.

Nilai tengah sebelum diterapkan terapi meditasi 23,59 sedangkan setelah diterapkan terapi meditasi nilai tengah yang didapat adalah 14,54. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga ada pengaruh yang signifikan antara terapi meditasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di RSUD Waled Tahun 2023.

Oleh karena itu, diterapkan beberapa metode untuk mengatasi kecemasan yakni salah satunya dengan melalui pendekatan metode nonfarmakologi. Salah satu tehnik distraksi nonfarmakologi yang digunakan adalah terapi meditasi melalui terapi *murottal* (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an). Terapi *murottal* dapat menurunkan hormon-hormon stress, meningkatkan perasaan rileks, mengaktifkan endorphen alami, dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas, takut, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung dan aktifitas gelombang otak (Yana dan Utami, 2016).

Menurut Abdurrahman (2016) *murottal* Al-Qur'an merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Terapi *murottal* Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Terapi *murottal* Al-Qur'an diartikan sebagai rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan atau dilagamkan oleh Qori' (pembaca Al-Qur'an). Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphen alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Is Susiloningtyas, 2022).

Al-Qur'an merupakan salah satu metode pengobatan yang memiliki semua jenis program dan data yang diperlukan untuk mengobati berbagai macam gangguan pada sel tubuh. *Murottal* (mendengarkan bacaan Al-Qur'an adalah salah satu metode penyembuhan dengan menggunakan Al-Qur'an. Mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap

kecemasan emosional (EQ), kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) seseorang. Sehingga kaan turut memberikan kontribusi dalam penurunan kecemasan (Kartini et al., 2017). Perasaan rileks dari mendengarkan murottal juga dapat mempengaruhi kecemasan, ada perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah mendengarkan murottal (Diki, 2018).

Menurut Handayani et al., (2014) , Baryami and Ebrahimipour, (2014) murottal juga sering digunakan dalam menurunkan tingkat stress/kecemasan. Penelitian menyebutkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada saat sebelum melakukan terapi murottal pada ibu bersalin kala 1 fase aktif adalah 26,67 dan setelah dilakukan terapi murottal menurun menjadi 20,52. Penelitian terkait juga dilakukan di Urmia, Iran, dimana didapatkan hasil bahwa Al-Qur'an (yang dibacakan oleh Qori Abdol baset) mampu menurunkan tingkat kesakitan ibu pada proses persalinan secara signifikan (Syamsuriyati, 2022).

Secara keseluruhan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai tengah dari tingkat kecemasan pada ibu bersalin sebelum diterapkan terapi meditasi yaitu 23,59 atau ibu berada dalam kecemasan. Sedangkan nilai tengah tingkat kecemasan pada ibu bersalin sesudah diterapkan terapi meditasi yaitu 14,54 atau ibu berada dalam tidak cemas. Oleh karena itu tingkat kecemasan pada ibu bersalin setelelah diterapkan terapi meditasi lebih kecil dibandingkan dengan ibu bersalin sebelum diterapkan terapi meditasi. Metode penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin secara nonfarmakologi sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat. Berdasarkan fakta, teori dan kajian diatas menunjukkan bahwa terapi meditasi melalui murottal dapat memberikan efek yang signifikan menurunkan tigkat kecemasan pada ibu bersalin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil, kecemasan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah diterapkan terapi meditasi didapatkan bahwa, terjadi peningkatan pada tidak cemas dari 8 responden (21,6%) menjadi 33 responden (89,2%), dan terjadi penurunan pada kategori cemas dari 29 responden (78,4%) menjadi 4 responden (10,8%). Hasil

penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah diterapkan terapi meditasi di RSUD Waled Tahun 2023 dengan nilai p $0,000 < 0,05$.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan acun bagi ibu bersalin untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan terapi meditasi melalui murottal.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan sehingga dapat membantu memberikan informasi kepada ibu bersalin tentang penurunan kecemasan dengan terapi meditasi melalui *murottal Al-Qur'an* sehingga kecemasan pada ibu bersalin dapat diatasi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan dan informasi bagi peneliti berikutnya serta untuk referensi.

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan terapi meditasi melalui *murottal Al-Qur'an* serta dijadikan masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang intranatal holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2016). *Tafsir Al Quran*. Jakarta: Darul Haq.
- Diki, d. (2018). TERAPI MUROTTAL SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN. *jurnal kebidanan*, 80.
- Is Susiloningtyas, E. S. (2022). Efek Terapi Murottal Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. *Jurnal Kesehatan*, 510-511.
- Susanti. (2015). *99 Fakta Menakjubkan dalam Al-Quran*. Jakarta: Mizan.
- Pedak, M. (2015). *Qur'an For Gen Mukjizat Terapi Al Quran Untuk Hidup Sukses*. Jakarta: PT Wahyu Media

- Legawati. (2019). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Wineka Media.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kadungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba. (2016). *Ilmu Kebidanan Buku Ajar Obstetri dan Ginekologi*. Bali: Graha Cipta.
- Notoatmodjo. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RIneka Cipta.
- Departemen Kkesehatan RI (2015). Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI*.
- Syamsuriyati. (2022). *Terapi Murottal untuk Tigkatan ASI dan Berat Badan Bayi*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Utami, Y. d. (2016). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *JOM*, 2(2).
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh terapi murottal al-qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif. *Bidan Prada*, 5(2).
- Depkes RI. (2012). *Asuhan Persalinan Normal Dan Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta: JNPK-KR dan IDAI.