

PEMBERDAYAAN KADER DALAM TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SEBAGAI IMPLEMENTASI MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Nur Zuwariah¹, Nur Masruroh², Fitria Dwi Anggraini³, Warda El Maida Rusdi⁴

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: nurzuwariah@unusa.ac.id

Abstract

Anxiety in pregnant women especially appears in the third trimester. Anxiety will have a negative impact from pregnancy to childbirth. A preliminary survey of RW 02 cadres, Kelurahan Pacar Kembang, Surabaya, showed that there had been no transfer of knowledge from the health team from the local health center to overcome the problem of anxiety in third trimester pregnant women. The aim of community service is to empower and implement knowledge transfer to cadre groups in accordance with the SOP to help third trimester pregnant women reduce anxiety before giving birth. The method used in this community service is to provide health education using the lecture method, assisted by leaflets and role-playing assistance. The pre-test results obtained from 35 cadres, almost half (48.6%) had a fair level of knowledge, and the results from the post-test showed that the majority (74.3%) had a good level of knowledge. Conclusion: After providing counseling and role-playing assistance, there was an increase in the level of knowledge of cadres about providing Al-Qur'an murottal therapy to reduce anxiety in third trimester pregnant women.

Keywords: murottal Al-qur'an therapy, anxiety

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil khususnya muncul pada trimester ketiga. Kecemasan akan menimbulkan dampak negatif dari masa kehamilan hingga persalinan. Survey pendahuluan pada kader RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya, menunjukkan belum ada transfer ilmu tim kesehatan dari puskesmas setempat untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga ini. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberdayakan dan melakukan implementasi transfer ilmu kepada kelompok kader sesuai dengan SOP untuk membantu ibu hamil trimester III menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan dengan metode ceramah dibantu dengan media leaflet dan pendampingan bermain peran. Hasil pre test didapatkan dari 35 kader hampir setengahnya (48.6%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan hasil dari post test didapatkan sebagian besar (74.3%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Simpulan setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan bermain peran, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan kader tentang pemberian terapi murottal Al-Qur'an menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: terapi murottal Al-qur'an, kecemasan

Submitted: 2023-08-14

Accepted: 2023-10-23

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil (Abazari, et al., 2017). Perubahan hormon selama masa kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami beberapa perubahan emosional sehingga akan menimbulkan kecemasan hingga depresi (Pieter & Namora, 2011). Kecemasan pada ibu hamil khususnya muncul pada trimester ketiga. Rasa cemas muncul akibat jenis kelamin bayi yang belum pasti, normal atau tidaknya kondisi bayi yang akan dilahirkan, nyeri yang akan dirasakan selama bersalin dan sebagainya (Usman, Kundre, & Onibala, 2016).

Kecemasan selama masa kehamilan akan menimbulkan dampak negatif dari masa kehamilan hingga persalinan, seperti melahirkan prematur hingga keguguran (Novitasari, Budiningsih, & Mabruri, 2019). Ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan akan mempengaruhi lingkungan intra uterin serta perkembangan janin (Alder, et al., 2017). Kecemasan yang tinggi

selama kehamilan akan mempengaruhi perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa kanak-kanak (Sandman, et al., 2011).

Kecemasan pada ibu hamil yang tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan dampak buruk bagi ibu hingga bayinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-qur'an dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin (Rifiana & Sari, 2019). Terapi murottal Al-Qur'an dilakukan dengan cara mendengarkan suara Al-Qur'an yang dilantunkan oleh seorang pembaca Al-Qur'an. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Trisetiyaningsih, Wulansari, & Anto, 2018). 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 (Azis, Nooryanto, & Andarini 2015). Keteraturan irama dan bacaan yang benar pada saat terapi murottal dapat menurunkan hormon-hormon stres, meningkatkan perasaan rileks, mengaktifkan endorphin 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 & Utami, 2016).

Dari hasil survey pendahuluan, diketahui bahwa kader di RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya belum mengetahui cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Ketua kader menyampaikan bahwa, tim kesehatan yang ditugaskan dari puskesmas belum pernah melakukan transfer ilmu terkait tindakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Tim kesehatan lebih terfokus pada tindakan invasive seperti: pemeriksaan tanda-tanda vital, pengukuran LILA, memberikan penyuluhan tanda-tanda bahaya kehamilan dan tanda-tanda persalinan.

METODE

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan kepada Kader di RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya tentang Terapi Murottal Al-qur'an pada ibu hamil trimester III. Tahap persiapan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah menyusun proposal kegiatan, melakukan rapat strategi pelaksanaan yang dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, serta melakukan proses perijinan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan terlebih dahulu diadakan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader tentang terapi murottal Al-Qur'an. selanjutnya kader diberi materi tentang terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan metode ceramah dan media leaflet sebagai alat pendukung. Setelah sesi penyampaian materi selesai dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan sesi pendampingan bermain peran sesuai SOP tentang langkah-langkah Terapi Murottal Al-qur'an. Di akhir sesi, kader diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang sekiranya belum dipahami baik saat sesi penyampaian materi maupun saat sesi pendampingan. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader setelah diberikan materi tentang terapi murottal Al-Qur'an.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pre test dari 35 kader, hampir setengahnya (48.6%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Sedangkan dari hasil post test dapat diketahui bahwa sebagian besar kader (74.3%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pemberian informasi dengan menggunakan metode ceramah dengan media leaflet dan pendampingan bermain peran mampu meningkatkan tingkat pengetahuan kader sebagai responden. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nasution yang membuktikan adanya pengaruh

pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat dengan masing-masing metode mengalami peningkatan prosentase yang signifikan (Nasution, Siregar, & Yustina, 2019).

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post Test Pengetahuan Kader tentang Terapi Murottal Al-qur'an pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

Hasil	Pretest		Posttest	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Baik	10	28.6%	26	74.3%
Cukup	17	48.6%	7	20%
Kurang	8	22.8%	2	5.7%
Total	35	100%	35	100%



Gambar 1. Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan Kader

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Pemberdayaan Kader dalam Terapi Murottal Al-Qur'an sebagai Implementasi Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III" ini dilakukan dengan metode ceramah dengan media leaflet, serta pendampingan bermain peran. Sasaran kegiatan ini adalah Kader di Posyandu RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dan ketrampilan pada kader dalam melakukan langkah-langkah Terapi Murottal Al-Qur'an pada Ibu Hamil Trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Abazari, F., Pouraboli, B., Tavakoli, P., Aflatoonian, M., & Kohan M. (2017). Anxiety and its Relationship with Maternal Fetal Attachment in Pregnant Women in Southeast of Iran. *I-manager's J Nurs*, 16-27.
- Azis, W., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28.

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hösl, I., & Holzgreve, W. (2017). Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. *J Matern Neonatal Med*, 189-209.
- Nasution, F., Siregar, P., & Yustina, E. (2019). Improvement of Knowledge and Attitude of Community Figure in Preventing Malaria Disease Through Discussion with Leaflet and Module. *Jurnal Kesehatan*, 154-164.
- Novitasari, T., Budiningsih, T. E., & Mabruri, M. I. (2013). Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Dev Clin Psychol*, 62-70.
- Pieter, Z. H. & Namora, L. L. (2011). Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana.
- Rifiana, A. J. & Sari, Y. M. (2019). 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).
- Sandman, C. A., Davis, E. P., Buss, C., & Glynn, L. M., (2011). Prenatal programming of human neurological function. *Int J Pept*. 2011.
- Trisetiyaningsih, Y., Wulansari, A., & Anto, Y. V. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perubahan Skor Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan dengan kepatuhan antenatal care (ANC) di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Universitas Sam Ratulang*.
- Yana, R. & Utami, S. (2016). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *JOM*, 2(2).