

---

**PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III YANG DIBERI TERAPI  
MUSIK MOZART DAN TERAPI MURROTAL AL-QUR'AN**

**Dewi Susanti Oktavia<sup>1</sup>, M.Hasinuddin,**

<sup>1,2</sup>)Program Studi DIV Kebidanan Ngudia Husada Madura

Jl.RE.Martadinata No.45

E-mail:susan\_imut42@yahoo.co.id,

**ABSTRACT**

Anxiety is a natural disorder of feeling characterized by a feeling of deep and sustained fear or concern. The results of preliminary studies that had been done in Polindes Pademawu Timur, there were 10 pregnant women experience anxiety. The purpose of this study was to analyze the differences between Mozart and murottal Al-qur'an music on the anxiety of pregnant women in the third trimester in the face of labor. This research used quasy experiment design. This design used a pretest and posttest design approach. The independent variables were mozart music therapy and murottal therapy of the Qur'an. The dependent variable was anxiety. The population is the third trimester pregnant women who got experience anxiety. The sample was taken as many as 18 pregnant women who were divided into mozart music therapy group and murottal Al-Qur'an therapy group. The instrument used was the questionnaire of hamilton rating scale for anxiety (HRSA). The results were analyzed using paired t-test on mozart music therapy and murottal therapy Al-Qur'an with value  $\alpha = 0,05$ . The result of statistical test by used paired t-test in mozart music therapy group ( $p = 0,006$ ). The result of statistic test using paired t-test in murottal therapy group of Al-Qur'an is ( $p = 0,000$ ) meaning there was difference of pre patient's anxiety surgery between before and after mozart music therapy and murottal therapy of the Qur'an. The independent t-test showed the significance value  $p = 0.228$ .

**Keywords: anxiety, Mozart music therapy, murottal therapy Al-Qur'an**

**1. PENDAHULUAN**

Kehamilan dapat dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I, trimester II, dan trimester III, pada tiap trimester tersebut wanita hamil akan mengalami perubahan-perubahan fisik. Perubahan fisik tersebut dapat menimbulkan kecemasan.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berdampak pada proses persalinan, dimana pengaruh psikologis ini dapat menghambat proses persalinan, misalnya his tidak teratur, jalan lahir sangat kaku dan sulit membuka, atau posisi bayi tak kunjung turun. [1].Menjelang persalinan, ibu hamil umumnya dihantui berbagai kecemasan, semisal takut persalinannya bermasalah, khawatir bayinya lahir cacat maupun cemas membayangkan rasa sakit saat bersalin.

Di Indonesia penelitian yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan [2]. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan. Permasalahan tersebut diatas tidak mungkin terjadi apabila pada unit pelayanan ibu hamil sudah dilakukan asuhan yang

komprehensif, termasuk intervensi untuk masalah psikososial.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi,

varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Polindes Pademawu Timur, terdapat 19 ibu hamil. Hasil kuesioner kepada 10 ibu hamil trimester III yang sedang mengikuti kelas antenatal, terdapat 10 ibu hamil yang mengalami kecemasan. Ibu hamil cemas berat sebanyak 3 orang, ibu hamil cemas sedang sebanyak 4 orang dan ibu hamil dengan cemas ringan sebanyak 3 orang. Dari 10 ibu hamil yang cemas, mereka lebih dominan takut akan pikiran menjelang persalinan, sukar masuk tidur dan terbangun di malam hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah potensi stresor yang menyebabkan seseorang perlu melakukan adaptasi dan penyesuaian diri dalam kehidupannya. Kematangan seseorang mempunyai adaptasi yang besar terhadap stressor yang besar, sehingga sangat mudah mengalami gangguan akibat adanya stress. Status pendidikan dan ekonomi menyebabkan individu mengalami stress daripada mereka yang status pendidikan dan status ekonomi tinggi, tingkat pengetahuan yang rendah juga menyebabkan seorang individu cemas.

Alternatif terapi yang dibutuhkan dalam kehamilan adalah pijatan dan terapi energi seperti *massage*, *acupressure*, *therapeutic touch* dan *healing touch* dan *mind body healing* seperti *imagery*, meditasi/yoga, berdoa, refleksi *biofeedback*. Hasil penelitian terapi menggunakan musik 97% pasien melaporkan bahwa musik membantu mereka merasa rileks selama penyembuhannya

Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang dilakukan Ahmad Al Khadi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida*, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah missouri AS, Ahmad Al-Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil positif bahwa mendengarkan ayat Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan

Jurnal : SAKTI BIDADARI/2021/Vol.4 no.2  
ISSN:2580-1821

kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer [3].

Terapi murottal dan terapi music dapat menurunkan kecemasan, tetapi apakah terapi murottal lebih cepat menurunkan kecemasan dibandingkan terapi music belum diketahui, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti keefektifan antara pemberian terapi murottal Al-Qur'an dengan terapi music terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Musik menjadi bahasa universal yang bisa dinikmati oleh semua orang dari bayi sampai orang tua. Musik bisa dipakai sebagai sarana apresiasi, hiburan, gaya hidup, bisnis, penyeimbang dan sebagai terapi karena dianggap memberikan kesembuhan secara psikologis seperti perasaan gembira, kuat, tenang dan rileks ketika mendengarkan dan menikmati alunan dan irama musik dengan perasaan senang.

Murottal Al-qur'an menurut [4] dalam [5] merupakan rekaman suara Al-qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori' (pembaca Al-qur'an). Terapi murottal Al-qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormone-hormon stress dan mengaktifkan hormone endofrin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, tegang serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak [6].

Bacaan surat Al-qur'an terbaik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan [7] dalam [8] adalah surat Al-Fatihah karena merupakan intisari dari Al-qur'an dan pemahaman terhadap Al-qur'an diawali dengan pemahaman terhadap surat Al-Fatihah. Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphen (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, sehingga sensasi nyeri dapat berkurang. Musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot, menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, dan menurunkan tekanan darah. Musik yang menenangkan

diyakini dapat menstabilkan kondisi fisik dan psikologis ibu, dan membantu menciptakan lingkungan yang nyaman bagi janin serta meningkatkan keterikatan antara ibu dan janin

Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis ingin mengetahui perbedaan music Mozart dan murottal Al-qur'an terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment*. Rancangan ini merupakan bentuk desain eksperimen yang lebih baik validitas internalnya daripada rancangan preeksperimental dan lebih lemah dari *true experimental* [9]. Desain ini menggunakan pendekatan *pretest and posttest design*. Penelitian ini memberikan perlakuan pada 2 kelompok intervensi yaitu 1 kelompok diberi intervensi terapi musik klasik Mozart dan 1 kelompok diberi terapi murottal Al-qur'an kepada ibu hamil primigravida trimester III. Pengaruh perlakuan dilihat pada perbedaan kecemasan ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Unit Penelitian dalam penelitian ini yaitu Ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan sebanyak 30 orang. Besar sampel pada penelitian ini adalah 18 responden, 9 responden di berikan terapi musik Mozart dan 9 reponden diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Dalam penelitian ini dilakukan 2 kali pengulangan, yaitu sebelum pemberian terapi dan sesudah pemberian terapi musik Mozart dan murottal Al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan analisis jika satu sampel berpasangan ( perbedaan kecemasan pre dan post kelompok terapi music Mozart dan terapi murottal Al-Qur'an ) dan perbedaan sampel bebas atau kelompok Mozart dan terapi murrottal Al-Qur'an.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Consecutive Sampling* (berurutan) yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah klien yang diperlukan terpenuhi [10].

## HASIL PENELITIAN

### 4.2 Data Umum

#### 4.2.1 Distribusi Frekuensi Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20	3	17
20-35	10	55
> 35	5	28
Total	18	100

*Sumber data primer penelitian tahun 2018*

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 4.1 diatas dapat di interprestasikan bahwa setengahnya dari responden adalah usia 20-35 tahun sebanyak 10 responden (55%).

#### 4.2.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Desa Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan

Pendidikan terakhir	Frekuensi	Persentase
SD	4	22
SMP	6	33
SMA	8	45
Total	18	100

*Sumber data primer penelitian tahun 2018*

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 4.2 diatas dapat di interprestasikan bahwa hampir setengahnya dari responden adalah pendidikan tinggi (SMA, KULIAH) sebanyak 8 responden (45%).

#### 4.2.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Desa Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan.

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
IRT	7	39
Swasta/Wiraswasta	9	50
PNS	2	11
Total	18	100

*Sumber data primer penelitian tahun 2018*

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 4.3 diatas dapat di interprestasikan bahwa setengahnya dari responden adalah bekerja Swasta/Wiraswasta sebanyak 9 responden (50%).

### 4.3 Data Khusus

#### 4.3.1 Perbedaan kecemasan ibu hamil

Kode Responden	Sebelum (total skor)	Sesudah (total skor)
1	15	12
2	20	16
3	25	20
4	16	14
5	21	18
6	18	14
7	31	21
8	18	12
9	15	10
Total	179	137
Mean	19,88	15,22
$\alpha : 0,05$	$p : 0,000$	

trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart

Kode Responden	Sebelum (total skor)	Sesudah (total skor)
1	22	20
2	25	23
3	23	19
4	16	14
5	15	13
6	35	24
7	15	11
8	20	17
9	16	14
Total	187	155
Mean	20,77	17,22
$\alpha : 0,05$	$p : 0,006$	

Sumber data: perolehan data di lapangan

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dari 9 responden pada kelompok terapi musik mozart didapatkan bahwa nilai *mean* (rata-rata) kecemasan sebelum diberikan terapi yaitu 20,77 dan nilai *mean* (rata-rata)

kecemasan sesudah diberikan terapi yaitu 17,22. Dari hasil uji *paired t-test* kelompok terapi musik mozart didapatkan  $p:0,006$  sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik Mozart

#### 4.3.2 Perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an

Sumber data: perolehan data di lapangan

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dari 9 responden pada kelompok terapi murottal Al-Qur'an didapatkan bahwa nilai *mean* (rata-rata) kecemasan sebelum diberikan terapi yaitu 19,88 dan nilai *mean* (rata-rata) kecemasan sesudah diberikan terapi yaitu 15,22. Dari hasil uji beda *paired t-test* kelompok terapi murottal Al-Qur'andidapatkan  $p:0,000$  sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

#### 4.3.3 Perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok terapi musik Mozart dan terapi murottal Al-Qur'an

Tabel 4.6 Distribusi perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III yang diberi terapi musik Mozart dan murottal Al-Qur'an

Kode Responden	Kelompok Terapi Musik Mozart	Kelompok Terapi Murottal Al-Qur'an
1	2	3
2	2	7
3	4	5
4	2	3
5	2	3
6	11	4
7	4	10
8	3	6
9	2	5
Total	32	46

<i>Mean:</i>	3,55	5,11
$\alpha : 0,05$	$p : 0,228$	

*Sumber data: perolehan data di lapangan*

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dari kelompok terapi musik mozart nilai minimum selisih total skor adalah 2 dan nilai maksimum adalah 9 dengan *mean* (rata-rata) yaitu 3,55 dan pada kelompok terapi murottal Al-Qur'an nilai minimum selisih total skor adalah 3 dan nilai maksimum 10 dengan *mean* (rata-rata) yaitu 5,11. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *independen t-test* diperoleh *p-value* sebesar 0,228 sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan ( $0,228 > 0,05$ ) yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III antara yang diberikan terapi musik mozart dan murottal Al-Qur'an.

## PEMBAHASAN

### 5.1 Penurunan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi musik Mozart Pada ibu hamil trimester III di Polindes Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah.

Berdasarkan hasil penelitian di Polindes Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah, didapatkan bahwa dari 9 responden yang diberikan terapi musik Mozart didapatkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi 20,77 dan kecemasan sesudah diberikan terapi 17,22. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t-test* didapatkan *p*: 0,006 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart.

Menurut peneliti setelah pemberian terapi musik Mozart pada ibu hamil trimester III ada perubahan yang nyata mengenai perubahan kecemasan ibu hamil. Pada saat proses pengambilan data yang kedua atau post test responden mengungkapkan pada peneliti bahwa setelah pemberian musik mozart dengan waktu yang disediakan secara khusus serta durasi yang efektif ternyata mampu memberikan efek penurunan kecemasan pada

ibu hamil trimester III. Perasaan cemas yang mulanya sering merasakan firasat buruk, takut pada gelap, perasaan lesu atau lemas, dan muka tegang, menurun hingga tidak munculnya firasat tersebut. Itu membuktikan bahwa terapi musik mozart mampu menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Hal ini sesuai dengan yang diungkap [11] yang menyatakan apabila musik digunakan untuk pengobatan berarti musik digunakan secara langsung mempengaruhi kesehatan pasien. Sesi terapi vibrasi dapat digunakan untuk mempengaruhi perubahan fisiologis, seperti menurunkan tekanan darah, detak jantung, mengurangi ketegangan otot, mengurangi ACTH (hormon stres), dan mengurangi rasa mual. Selain itu musik juga dapat membawa seseorang dari kondisi otak beta (terjaga) ke pada kondisi Alpha (meditatif) sementara yang bersangkutan tetap sadar dan terjaga.

Musik sebagai gelombang suara diterima dan dikumpulkan oleh daun telinga masuk kedalam meatus eksternus hingga membrane timpani. Melalui N. VIII (nervus auditivus) gelombang suara diproses oleh korteks limbik dan dilanjutkan ke hipokampus. Salah satu ujung hipokampus berbatasan dengan nucleus Amigdala. Amigdala merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, menyalurkan sinyal ke hipotalamus [12].

Hipotalamus merupakan tempat pengaturan sebagian fungsi vegetative dan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku emosional. Gelombang suara yang sampai di hipotalamus mempengaruhi pembentukan gelombang alfa otak. Gelombang alfa memiliki frekuensi 8-12 Hz, dominan ketika kondisi tubuh dan otak sedang beristirahat [13]. Gelombang alfa yang sempurna akan menginduksi hipofisis untuk melepaskan hormone endofrin [14]. Hormone ini akan memberikan efek relaksasi, ketenangan, perasaan nyaman, damai dan perubahan suasana hati sehingga terjadi penurunan tingkat kecemasan [15].

### 5.2 Penurunan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Ibu Hamil Trimester III di Polindes Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah.

Berdasarkan hasil penelitian di Polindes Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas

Sopa'ah, didapatkan bahwa dari 9 responden yang diberikan terapi audio murottal Al-Qur'an didapatkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi 19,88 dan kecemasan sesudah diberikan terapi 15,22. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t-test* didapatkan  $p$ : 0,000 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre operasi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi audio murottal Al-Qur'an.

Menurut peneliti pemberian terapi murottal Al-Qur'an juga efektif dalam menurunkan kecemasan. Hal ini disebabkan karena ketika diperdengarkan dan sampai ke otak secara psikologis dapat memotivasi, memberikan dorongan dan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Perasaan cemas yang dialami ibu seperti mudah menangis, gelisah, sukar konsentrasi, kaku, gangguan pencernaan setelah diberlakukannya terapi murottal responden menceritakan perasaan cemas yang mereka alami menurun. Dilihat dari penilaian kuesioner post test yang responden isi terdapat pengurangan nilai kecemasan di pernyataan tersebut. Dalam keadaan ini secara fisik tubuh melakukan perbaikan kecemasan dengan mempengaruhi rangsangan hipotalamus untuk menurunkan produksi *corticotrophin releasing factor* (CRF) yang akan merangsang penurunan produksi ACTH dan kortisol dalam tubuh, sehingga terjadi penurunan kecemasan.

Hal ini didukung oleh [5] bahwa lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis dapat memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan sentral baik sebelah kanan maupun kiri otak yang mengindikasikan bahwa responden dalam kondisi sangat rileks.

Hal ini didukung oleh penelitian [16] yang didapatkan hasil perhitungan  $p$ -value (0,000)  $< \alpha$  (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi.

### 5.3 Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Antara Yang Diberi Terapi Musik Mozart dan Terapi Murottal Al-Qur'an Di Polindes Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah.

Berdasarkan hasil penelitian di Polindes Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart dan murottal Al-Qur'an. Dari tabel 4.7 setelah dilakukan analisa data didapatkan bahwa dari selisih 2 kelompok terapi musik Mozart dan murottal Al-Qur'an didapatkan bahwa rata-rata selisih kecemasan yang diberikan terapi musik Mozart adalah 3,55 dan yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 5,11. Dari hasil uji *independent t-test* diperoleh  $p$ -value sebesar 0,228 sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan ( $0,228 > 0,05$ ) yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III antara yang diberikan terapi musik Mozart dan terapi murottal Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil penelitian di Polindes Pademawu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Sopa'ah, didapatkan bahwa terapi musik Mozart dan terapi murottal Al-Qur'an sama efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Terapi musik Mozart dan terapi murottal Al-Qur'an merupakan terapi yang dapat mempengaruhi tubuh manusia secara fisik dan psikologis yang keduanya saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Karena musik mozart melodi dan frekuensi yang tinggi pada karya-karya Mozart mampu merangsang dan memberdayakan daerah kreatif dan motivatif di otak. Yang tak kalah penting adalah kemurnian dan kesederhanaan musik mozart itu sendiri.

Menurut [17] musik klasik dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, memperdalam pernapasan dan membuat pernapasan teratur, menurunkan stres dan termasuk juga menurunkan rasa nyeri dan kecemasan. Lewis juga mengatakan bahwa musik klasik lebih efektif dalam menurunkan kecemasan karena musik klasik mempengaruhi semua area otak sedangkan jenis musik lainnya hanya mempengaruhi salah satu sisi otak saja. Musik klasik dianggap menampilkan kompleksitas musik

yang banyak melalui banyaknya instrumen yang digunakan, modulasi (perubahan kunci nada), sedikit repetisi dan memiliki harmoni tertentu. Hal inilah yang diduga dapat mempengaruhi kondisi manusia seperti meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, memperdalam pernapasan dan membuat pernapasan teratur, menurunkan stres dan termasuk juga menurunkan rasa nyeri dan kecemasan [17].

Musik klasik yang diperdengarkan juga bukanlah sembarang musik klasik. Peneliti memilih musik klasik dengan tempo lambat sehingga memiliki dampak positif seperti yang disampaikan oleh [2]. Seseorang harus berada dalam kondisi seimbang sehingga dapat mengakses pikiran dan pemahaman. Kondisi seimbang ini didapat ketika semua fungsi fisik seseorang melambat. Musik dengan tempo lambat memberikan efek positif bagi tubuh seseorang dan meningkatkan kualitas serta fungsi tubuh. Musik dengan tempo ini mampu memperlambat detak jantung yang bergerak cepat sehingga hal tersebut juga dapat dirasakan oleh subyek.

Sedangkan pada terapi murottal dapat menurunkan kecemasan dikarenakan dalam murottal terbukti meningkatkan gelombang alpha yang merupakan gelombang yang berhubungan dengan ketenangan atau ketenangan internal individu, misalnya saat meditasi [16] selain itu Al-Qur'an menjadi kebutuhan bagi umat muslim [16] tidak hanya untuk terapi saja namun sebagai dzikir. Al-Qur'an yang diperdengarkan dalam bentuk suara masuk menjadi rangsang auditori yang diterima oleh telinga yang akan mengakibatkan getaran yang akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran kemudian dipancarkan ke saraf melalui Nersus VII (vestibule cochlearis) ke otak kemudian dilanjutkan ke lobus temporal untuk diteruskan ke amigdala sebagai pusat emosi yang berperan penting dari salah satu sistem limbic [8]. Setelah masuk ke pusat limbic maka otak mengorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengaran kemudian mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik [16].

Berdasarkan penelitian ini, responden yang mengalami kecemasan ketika diberikan terapi musik mozart yang secara fisik melakukan inspirasi dan ekspirasi dapat

Jurnal : SAKTI BIDADARI/2021/Vol.4 no.2  
ISSN:2580-1821

mempengaruhi fisik dan psikologis pada responden. Ketika memperdengarkan musik mozart responden mengungkapkan perasaan tenang, damai, sehingga rasa cemas yang mereka alami seakan-akan membuat lebih tenang. Sedangkan mereka yang memperdengarkan murottal Al-Qur'an juga mengalami perasaan rileks saat mendengarkannya. Responden yang mengalami kecemasan ketika diberikan terapi murottal Al-Qur'an secara psikologis dapat melatih, menjaga dan memelihara kesehatan bagi jiwa seseorang serta mendapat rahmat dari Allah SWT yang dapat mempengaruhi fisik dan psikologis pada responden. Hal ini didukung oleh [11] bahwa murottal Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan karena suara (audio) yang akan masuk di telinga akan menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam, serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui syaraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini diakibatkan karena suara (audio) dapat menjangkau wilayah kiri korteks serebri. Setelah korteks limbik, jaras pendengaran dilanjutkan ke hipokampus dan meneruskan sinyal suara (audio) ke amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang berkerja pada tingkat bawah sadar, sinyal kemudian diteruskan ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan area pengaturan sebagai fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti banyak aspek perilaku emosional lainnya.

Jaras pendengaran kemudian diteruskan ke *formatio* retikularis sebagai penyalur impuls menuju serat otonom. Serat tersebut mempunyai dua sistem syaraf, yaitu syaraf simpatis dan syaraf parasimpatis. Kedua saraf ini mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ tubuh. Relaksasi dapat merangsang pusat rasa ganjangan sehingga timbul ketenangan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan Tidak ada perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III yang diberi terapi Musik Mozart dan Murottal Al-Qur'an. Diharapkan akan lebih memberikan pengalaman baru serta

diaplikasikannya terapi musik Mozart dan murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan secara baik

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Pailak, Herman., Widodo, Sri., "Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Telohorejo Semarang," 2013.
- [2] R. Rahmawati and Wiwin, "Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Di Wilayah Kerja Puskesmas MAgelang Utara.," *kebidanan*, vol. II, 2010.
- [3] R. P, "No Title," 2009. <http://www.theedc.com>.
- [4] S. E. Haynes, "The Effect of Background Music on The Mathematics Test Anxiety of College Algebra Students.," 2003.
- [5] N. 2014. Handayani, Rohmi., Nur.2015, Dyah., Asih, Dwi, Retno, Trisna., Rohmah, Dewi, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif.," 2015.
- [6] and H. S. Nurhadiyah, Apriyatmoko R, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Melahirkan Kala I Fase Aktif di Bangsal Bersalin RSUD Temanggung.," 2016.
- [7] A. Uskenat, Maria, Dagobercia., Puguh, Sri., Solechman, "Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anastesi Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi otot Progresif di RS Panti Wilasa Citarum Semarang.," 2012.
- [8] L. Sherwood, *Fisiologi manusia: Dari Sel ke Sistem*, 6th ed. jakarta: EGC, 2012.
- [9] A. A. Hidayat, *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. jakarta, 2014.
- [10] Nursalam., *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. jakarta, 2014.
- [11] A. Vellyana, Diny., Lestari, Arena., Rahmawati, "Factor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperatif di RS Mitra Husada Pringsewu.," 2017.
- [12] Y. Rachmaniar, Bestarika, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Ekstraksi Gigi Di RSGM FKG," Universitas Jember., 2016.
- [13] U. Diana, "Gambaran Pemberian Auditory Murottal Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Rumah Bersalin Mattiro Baji Sulawesi Selatan.," UIN Alauddin Makassar., 2016.
- [14] Meifita S., "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pos Operasi Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Gombong.," Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong., 2016.
- [15] D. Nindyasari, Nike, "Perbedaan Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe I Dengan Diabetes Mellitus Tipe II.," Universitas Sebelas Maret Surakarta., 2009.
- [16] D. N. Zahrofi, Dian Nashif.Zahrofi, "Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat kecemasan Pasien Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- [17] A. Setiawan, Ferry, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di ICU RSUD Panembahan Senopati.le," Program Studi Ilmu Keperawatan Jenderal Achmad Yani., 2015.