

PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA SENAM HAMIL DAN TERAPI MUROTTAL
AL-QURAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI TPMB BDN. UUM
SUMIATI, S.ST.

Omega DR. Tahun^{1*}, Atras Febrianti²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Abdii Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: atrasfebrianti0@gmail.com

Disubmit: 02 Februari 2025 Diterima: 30 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19424>

ABSTRACT

A woman's pregnancy is both a difficult and a joyful time in her life. Approximately 80% of pregnant women are thought to undergo psychological changes during the first trimester, including feelings of grief, worry, rejection, and disappointment. In comparison to the preceding trimester, psychological changes tend to develop and become more complex by the third trimester. There are a number of ways to prevent anxiety in the third trimester of pregnancy, including Al-Quran murottal treatment and prenatal exercises. Therefore, in order to identify more effective interventions to overcome anxiety, a scientific study comparing the effects of Qur'anic murottal therapy and pregnancy exercises on the level of anxiety in pregnant women in the third trimester at TPMB Uum Sumiati, S.ST. must be conducted. To compare the effects of Al-Quran murottal treatment and pregnancy gymnastics on the degree of anxiety experienced by expectant mothers in the third trimester at TPMB Uum Sumiati, S.ST. in 2024. The type of research method carried out is survey research with a quantitative approach. The main purpose of this research method is to produce statistical data in the form of numbers that describe various aspects of the population being studied. Then it is processed through the independent T test analysis process. The results of the Independent T Test obtained a Sig (2-tailed) value of 0.031 ($p < 0.05$). As a result, it is possible to conclude that pregnancy gymnastics and Al-Quran murottal therapy have different effects on the anxiety levels of pregnant women at TPMB Uum Sumiati, S.ST. Pregnancy exercise intervention had a higher level of effectiveness compared to Al-Quran murottal therapy based on the results of the mean score of anxiety score in the pregnancy exercise intervention was higher than the average score in Al-Quran murottal therapy, namely = 35.60 and 24.40.

Keywords: *Pregnancy Gymnastics, Murottal Therapy, Anxiety, Pregnant Women.*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode yang penuh tantangan sekaligus sangat membahagiakan dalam kehidupan seorang wanita. Perubahan psikologis pada ibu hamil di trimester pertama diperkirakan mencapai 80%, di mana sering muncul perasaan kecewa, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada saat trimester

ketiga, perubahan psikologis menjadi lebih rumit dan meningkat kembali dibandingkan dengan trimester sebelumnya. Kecemasan pada ibu hamil trimester III tersebut dapat dicegah melalui beberapa solusi seperti senam hamil dan terapi murottal Al-Quran. Maka perlu dilakukannya kajian ilmiah guna mengetahui perbandingan efektivitas antara senam hamil dan terapi murottal Al - Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa usia kehamilan trimester III di TPMB Uum Sumiati, S.ST, M.Si. untuk melihat intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi kecemasan. Untuk mengetahui perbandingan efektivitas senam hamil dan terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang ada di TPMB Uum Sumiati Tahun 2024. Jenis metode penelitian yang dilakukan yaitu melakukan survey di TPMB dengan pendekatan kuantitatif. Tujuan utama metode penelitian ini untuk menghasilkan data statistik yang menggambarkan berbagai aspek dari populasi yang diteliti. Lalu diolah melalui proses analisis pengujian *independent T test*. Hasil pengujian *Independent T Test* didapatkan nilai Sig (2-tailed) 0.031 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara senam hamil dan terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di TPMB Uum Sumiati, S.ST. Intervensi senam hamil memiliki tingkat efektivitas lebih tinggi dibandingkan dengan terapi murottal Al-Quran berdasarkan hasil nilai rata-rata (*mean*) skor kecemasan pada intervensi senam hamil lebih tinggi dari pada skor rata-rata pada terapi murottal Al-Quran, yaitu = 35,60 dan 24,40.

Kata Kunci: Senam Hamil, Terapi Murottal, Kecemasan, Ibu Hamil.

PENDAHULUAN

Kehamilan dikatakan sebagai periode tersulit dalam hidup karena perubahan fisik dan psikologis yang signifikan karena adanya kenaikan hormon estrogen dan progesteron (Simanjuntak, 2023). Perubahan psikologis pada ibu hamil pada trimester pertama diperkirakan mencapai 80%, di mana perasaan kecewa, penolakan, kecemasan, dan kesedihan sering muncul. Saat usia kehamilan memasuki trimester III, perubahan psikologis menjadi lebih kompleks dan lebih intens dibandingkan dengan trimester sebelumnya (Natalia et al., 2022).

Salah satu masalah psikologis pada trimester III adalah kecemasan yang lebih tinggi dari dua trimester sebelumnya. Kecemasan selama kehamilan adalah kondisi emosional yang negatif yang muncul akibat kekhawatiran berbagai hal terkait kehamilan, termasuk kondisi diri sendiri, kondisi janin, proses persalinan yang akan datang, dan

persiapan menjadi ibu (Halil et al., 2023). Persentase tingkat kecemasan ibu hamil di Indonesia mencapai 28,7%, termasuk ibu hamil trimester ketiga yang akan menjalani persalinan (Cory'ah et al., 2024). Hal ini dapat menyebabkan kondisi abnormal selama persalinan. Stres yang dialami selama kehamilan dapat memengaruhi kondisi bayi dengan kemungkinan terjadinya kelahiran prematur atau berat badan lahir yang rendah (Selfiana et al., 2023). Pemerintah Indonesia telah mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah ini dengan meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui program kelas ibu hamil serta perencanaan persalinan dan upaya pencegahan komplikasi (Adriswani, 2021), Salah satunya adalah program senam kehamilan. Kecemasan juga dapat dihilangkan secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik gangguan.

Salah satu cara teknik pengalihan perhatian adalah metode mendengarkan murottal Al Quran (Koniyo et al., 2021).

Senam kehamilan adalah bentuk aktivitas fisik yang mengkombinasikan gerakan untuk melatih teknik pernapasan, peregangan, relaksasi, dan meditasi, yang dirancang sesuai dengan keperluan ibu hamil. Teknik senam kehamilan yang digunakan terdiri dari latihan pernapasan dan latihan relaksasi yang dilakukan kurang lebih seminggu sekali.

Murottal Al-Quran adalah rekaman suara atau lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibaca oleh para pembacanya dan didengarkan oleh para pendengarnya (Yunus et al., 2021). Terapi murottal Al-Qur'an untuk ibu hamil merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan yang terjadi. Terapi ini disebut juga terapi non farmakologis. Al-Quran memberikan lantunan harmonis dengan frekuensi gelombang tertentu pada pendengaran manusia yang dapat mengembalikan keseimbangan dan koordinasi sehingga dapat menurunkan kadar hormon stress dan meningkatkan produksi endorfin alami.

Berdasarkan penjelasan di atas, perlu dilakukan kajian ilmiah untuk mengetahui perbandingan efektivitas senam hamil dan terapi murottal Al-Qur'an dalam mengatasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB Uum Sumiati.

KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan adalah serangkaian perubahan fisik yang berlangsung tanpa henti, mulai dari ovulasi, pembuahan, implantasi, hingga perkembangan embrio dalam rahim hingga mencapai waktu kelahiran. Setiap fase kehamilan memerlukan penyesuaian psikologis dan fisiologis

sebagai akibat dari pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis yang dihasilkan oleh pembesaran rahim serta jaringan lainnya. (Somoyani, 2020). Proses kehamilan didefinisikan sebagai peristiwa fertilisasi, yaitu penyatuan antara sel sperma dan sel telur, yang kemudian diikuti oleh proses implantasi (Syaiful & Fatmawati, 2019).

Trimester ketiga kehamilan sering dianggap sebagai fase penantian yang penuh kewaspadaan. Pada periode ini, ibu menyadari kehadiran bayinya sebagai individu terpisah, sehingga rasa tidak sabar menanti kelahiran sering muncul. Ibu hamil di trimester ketiga biasanya mengalami ketidaknyamanan fisik, merasa canggung, dan kehilangan rasa menarik. Dukungan dari pasangan sangat penting untuk membantu ibu hamil mempertahankan kepercayaan diri yang tinggi (Dwi Febriati & Zakiyah, 2022).

Kecemasan adalah respons emosional yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Kecemasan dapat memicu berbagai komplikasi, seperti kontraksi rahim, preeklampsia, keguguran, dan kelahiran bayi dengan berat lahir rendah (LBW) atau prematur (Siregar et al., 2021b). Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat memberikan dampak negatif bagi ibu dan bayi. Ketidaksiapan psikologis ibu menghadapi proses persalinan menyebabkan partus yang berkepanjangan, yang merupakan salah satu faktor penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia (Lilis et al., 2021).

Kecemasan pada ibu hamil di trimester III memang isu krusial yang memerlukan perhatian khusus, karena pengaruhnya sangat besar terhadap kesehatan ibu dan perkembangan bayi. Beberapa solusi

yang efektif untuk mengatasi kecemasan yaitu dukungan keluarga dan suami, terapi murottal, senam hamil, konseling, dan edukasi informasi.

Senam hamil adalah salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu selama masa kehamilan (Fitriani et al., 2023). Aktivitas ini aman dilakukan oleh semua ibu hamil mulai usia kehamilan 18 minggu (Ulya & Devitasari, 2023b). Menurut Suparmi dalam penelitian Handayani & Nuryati (2023), tujuan senam hamil mencakup beberapa aspek penting, yaitu membantu ibu hamil menguasai teknik pernapasan yang bermanfaat saat persalinan, melatih otot-otot dinding perut untuk mendukung peningkatan berat badan, serta mengajarkan postur tubuh yang baik (mekanika tubuh) selama kehamilan. Selain itu, senam hamil juga melatih ibu untuk melakukan relaksasi yang efektif, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperkuat daya tahan tubuh. Sedangkan menurut Septiyaningsih et al. (2020), senam hamil dapat mengurangi kecemasan, memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan memperlambat denyut jantung. Hasil penelitian Khansa et al. (2021) membuktikan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kecepatan lambat dalam lingkungan yang tenang dapat secara efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Nada harmonis murottal sebagai musik spiritual memiliki panjang dan frekuensi tertentu yang berfungsi untuk mengembalikan keseimbangan, mengaktifkan gelombang otak, serta mengendalikan pikiran dan jiwa guna meredakan kecemasan.

Murottal Al-Quran adalah rekaman suara atau lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dilagukan oleh pembacanya dan didengarkan oleh pendengarnya maupun pembacanya (E. Yunus et al., 2021). Menurut Yusri dalam penelitian Nur (2019), mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an dapat membantu menstabilkan getaran neuron, sehingga memungkinkan neuron untuk berfungsi dengan optimal.

Menurut Hayati (2020) dengan mendengarkan bacaan Al-Quran dapat menciptakan ketenangan yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan hormon endorfin, yang berperan penting bagi kesehatan tubuh, termasuk

menurunkan tekanan darah dan memperlambat denyut jantung. Hasil penelitian Khansa et al. (2021) membuktikan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kecepatan lambat dalam lingkungan yang tenang dapat secara efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Nada harmonis murottal sebagai musik spiritual memiliki panjang dan frekuensi tertentu yang berfungsi untuk mengembalikan keseimbangan, mengaktifkan gelombang otak, serta mengendalikan pikiran dan jiwa guna meredakan kecemasan.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian dilakukan secara kuantitatif melalui survei dan observasi. Penelitian dilakukan pada salah satu TPMB di Kabupaten Bekasi, tepatnya di TPMB Uum Sumiati, Jl. Kp. Desa Walahir Karang Raharja, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden ibu hamil trimester III yang terbagi menjadi 2 intervensi, 15 responden yang pernah mengikuti senam hamil dan 15 responden yang pernah mengikuti terapi Murottal Al-Qur'an. Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* karena peneliti biasanya memastikan kutipan ilustrasi atau referensi dengan menggunakan metode yang mengidentifikasi sumber yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan instrumen yang sudah diuji validitas dan reliabilitas datanya. Sehingga instrumen atau alat pengukuran yang digunakan untuk mengukur kecemasan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) pada trimester ketiga

kehamilan (Anggraeni et al., 2024). Pengukuran kuesioner PASS dilakukan pada awal Desember 2024 setelah intervensi (*posttest*) atau sekitar satu bulan setelah dilakukan. Kuisisioner terdiri dari 30 pertanyaan

yang terbukti valid dan dapat diandalkan. Hal-hal yang diukur dalam kuesioner ini adalah kekhawatiran yang berlebihan, trauma, ketakutan, dan perfeksionisme.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sebelum Intervensi Senam Hamil dan Terapi Murottal Al-Quran

Variable	Tidak Cemas	Kecemasan Ringan	Kecemasan Berat	Jumlah	%
Senam Hamil	2	3	2	7	16.28
Terapi Murottal	1	4	1	6	13.95

Berdasarkan tabel di atas diketahui populasi ibu hamil trimester III yang berkunjung ke PMB Uum Sumiati sebanyak 43 orang. Sebanyak 7 responden (16,28%) telah mengikuti intervensi senam kehamilan. Sebanyak 6 responden (13,95%) mengikuti terapi murottal

Al-Quran, sisanya belum mengikuti kegiatan di antara kedua intervensi tersebut. Setelah dilakukan intervensi terhadap 30 sampel atau responden ibu hamil dari intervensi senam hamil dan terapi murottal, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Setelah Intervensi Senam Kehamilan

Variable	Kategori Kecemasan	Jumlah	%
Senam Hamil	Tidak Cemas	7	46.67
	Kecemasan Ringan	8	53.33
	Kecemasan Berat	0	0

Diketahui ibu hamil trimester ketiga yang pernah mengikuti senam hamil sebanyak 15 responden. Sebanyak 7 responden (46,67%) tidak mengalami kecemasan, 8 responden (53,33%) mengalami kecemasan ringan, dan bagi responden yang

mengikuti senam hamil ini, tidak ada yang mengalami tingkat kecemasan berat. sedangkan ibu hamil trimester ketiga yang melakukan terapi murottal Al-Quran sebanyak 15 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Setelah Intervensi Terapi Murottal Al-Quran

Variable	Kategori Kecemasan	Jumlah	%
Terapi Murrotal	Tidak Cemas	7	46.67
	Kecemasan Ringan	6	40
	Kecemasan Berat	2	13.33

Sebanyak 7 responden (46,76%) tidak mengalami kecemasan, 6 responden (40%) mengalami kecemasan ringan, dan 2 responden (13,33%) mengalami kecemasan berat.

Tabel 4. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* terhadap Pengaruh Senam Hamil dan Terapi Murottal Al-Quran di TPMB Uum Sumiati*Tests of Normality*

		Mean	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Intervention		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Result	Pregnancy gymnastics	35,60	.144	15	.200*	.959	15	.667
	Murottal Theraphy	24,40	.158	15	.200*	.900	15	.094

*.This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Setelah dilakukan uji *Shapiro-Wilk*, nilai Sig = 0,667 dan nilai Terapi Murottal Al - Quran Sig. = 0,094. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecemasan antara mereka yang diintervensi senam hamil dan terapi Murottal Al-Quran terdistribusi normal. Dengan demikian, pengujian selanjutnya yang digunakan adalah Uji T Independen. Pengujian data statistik dilakukan dengan menggunakan uji T

statistik independen untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah kedua intervensi pada ibu hamil trimester III di TPMB Uum Sumiati. Tahap analisis data dengan menggunakan metode Uji t Sampel Independen diperoleh hasil hipotesis yaitu H0 diterima jika Sig. (2-tailed) nilai $> \alpha = 0,05$. Di sisi lain, H0 dikurangi saat Sig. Nilai (2-tailed) adalah $< \alpha = 0,05$

Tabel 5. Hasil Pengujian Independent T Test Pengaruh Senam Hamil dan Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

<i>Independent Samples Test</i>									
		Levene's Test for Equality of Variance		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Result	Equality of variances assumed	1.065	.311	2.268	28	.031	11.20000	4.93829	1.08438 21.31562
	Equality of variances not assumed			2.268	27.551	.031	11.20000	4.93829	1.07694 21.32306

Setelah dilakukan analisis pengolahan data menggunakan Uji T Independen Test mendapatkan hasil data nilai Sig (2-tailed) 0.031 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan efektivitas antara intervensi senam hamil dan intervensi murottal Al-Quran terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Atau

dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki perbedaan efektivitas dalam mempengaruhi kecemasan ibu hamil dibandingkan dengan terapi murottal Al-Quran. Bahkan nilai rata-rata (*mean*) skor kecemasan pada intervensi senam hamil lebih tinggi dari pada skor rata-rata pada terapi murottal Al-Quran, yaitu = 35,60 dan 24,40.

PEMBAHASAN

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Intervensi

Berdasarkan wawancara dan pretest yang telah dilakukan di TPMB Bdn. Uum Sumiati, jumlah ibu hamil trimester III pada bulan Agustus hingga September yang berkunjung ke TPMB adalah sebanyak 43 orang. Dari jumlah ibu hamil tersebut, sebanyak 7 ibu hamil yang telah mengikuti intervensi senam hamil dengan 2 ibu tidak mengalami kecemasan, 3 ibu mengalami kecemasan ringan, dan 2 ibu

mengalami kecemasan berat, lalu sebanyak 6 orang ibu hamil telah mengikuti terapi murottal Al-Quran dengan seorang ibu tidak mengalami kecemasan, 4 orang responden mengalami kecemasan ringan, dan 1 orang responden mengalami kecemasan berat. Serta sisanya belum mengikuti dua kegiatan tersebut. Dengan jumlah data 12 orang ibu hamil tidak cemas, 11 ibu hamil berada pada tingkat kecemasan ringan, dan 7 orang ibu hamil berada pada kecemasan berat.

Sehingga peneliti mengasumsikan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan perlu penanganan yang lebih efektif dalam mengatasi permasalahan kecemasan tersebut, maka penulis merasa perlu dilakukannya penelitian terhadap kedua intervensi dari senam hamil dan terapi murottal Al-Quran untuk mengetahui perbandingan efektifitas dari kegiatan tersebut dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Intervensi

Penelitian terhadap perbandingan efektivitas dari kedua intervensi senam hamil dan terapi murottal Al-Quran dilakukan terhadap 30 sampel ibu hamil trimester III yang ada di TPMB Bdn. Uum Sumiati. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah diberikan, didapatkan data bahwa sebanyak 15 responden yang mengikuti intervensi senam hamil sebanyak 7 responden (46.67%) sudah tidak mengalami cemas, 8 responden (53,33%) mengalami kecemasan ringan. Pada hasil intervensi ini, tidak ada ibu hamil yang mengalami kecemasan berat. Sedangkan 15 orang ibu hamil lainnya yang telah melakukan terapi murottal Al-Quran terdapat 7 orang responden (46.76%) tidak mengalami kecemasan, 6 responden (40%) mengalami kecemasan ringan, dan 2 orang responden (13.33%) mengalami kecemasan berat.

Analisis Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil pengujian independent *T test* yang telah dilakukan, diperoleh data yang dibuat hipotesis sementara yaitu H_0 diterima apabila Nilai Sig. (2- tailed) $> \alpha = 0,05$. Sebaliknya, H_0 ditolak apabila Nilai Sig. (2-tailed) $< \alpha =$

0,05. Berdasarkan data yang didapatkan bahwa Uji *Independent T Test* memperoleh hasil data nilai Sig (2-tailed) 0.031 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara intervensi senam hamil dan intervensi murottal Al-Quran terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan asumsi peneliti, kedua intervensi memiliki perbedaan efektivitas terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata (*mean*) skor kecemasan yang menjelaskan bahwa nilai rata-rata (*mean*) skor kecemasan pada intervensi senam hamil lebih tinggi dari pada skor rata-rata pada terapi murottal Al-Quran, yaitu = 35,60 dan 24,40.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelia et al., (2024) mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kecemasan adalah hal yang normal dialami, tetapi dapat menjadi gangguan psikologis jika berlebihan. Dalam meminimalisir kecemasan menjelang kelahiran, senam hamil dapat menjadi solusi dalam membantu relaksasi, penguatan, dan pengencangan otot perut pada ibu. Efek tersebut dapat menstabilkan kondisi psikologis ibu. Analisis kecemasan yang dilakukan sebelum dan setelah senam hamil menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$. Mengingat nilai p yang kurang dari 0,05, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan level kecemasan antara sebelum dan setelah senam hamil. Sebelum mengikuti senam hamil, ada 20 ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi, 13 di antaranya memiliki kecemasan moderat, dan tiga lainnya mengalami kecemasan

ringan. Setelah senam hamil, jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan naik menjadi 18, sedangkan 13 orang masih berada dalam kategori kecemasan sedang, dan lima lainnya mengalami kecemasan berat.

Penelitian oleh Mardalena, et. al (2024). Menunjukkan bahwa olahraga untuk ibu hamil yaitu senam hamil memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada wanita hamil di trimester ketiga. Hasil dari pengujian awal mengindikasikan bahwa 61,3% wanita hamil merasakan kecemasan pada tingkat sedang dan 35,5% mengalami kecemasan yang cukup berat. Setelah intervensi senam hamil, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 38,7% ibu hamil mengalami kecemasan ringan dan 3,2% mengalami kecemasan berat. Hasil uji analisis dengan nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari α (5%) atau 0,05. menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi senam hamil. Hal ini menunjukkan adanya efek senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa senam hamil bagi ibu hamil berpengaruh dalam membandingkan keefektifan dari pengobatan murottal Al-Quran pada kadar kegelisahan ibu yang mengandung di trimester ketiga di TPMB Bdn. Uum Sumiati. Temuan dari penelitian ini juga sejalan dengan studi yang sebelumnya dilakukan oleh sejumlah peneliti. Senam hamil melibatkan gerakan yang bertujuan untuk melatih pernapasan, sehingga ibu dapat bernapas dengan baik dan memastikan pasokan oksigen yang cukup untuk bayi di dalam kandungan, sekaligus menurunkan cemas pada ibu. Penurunan

kecemasan dari kecemasan berat turun menjadi tingkat kecemasan ringan dan yang mengalami kecemasan ringan sudah tidak merasa cemas. Sehingga peneliti mengasumsikan jika intervensi senam hamil memiliki efektivitas lebih baik dari intervensi terapi murottal Al-Quran.

KESIMPULAN

Kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan setiap ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, bisa diatasi dengan mengikuti kelas senam hamil dan terapi murottal Al Quran. Kedua intervensi tersebut memiliki keuntungan dalam mengatasi kecemasan bagi para ibu. Penelitian pembandingan efektivitas antara kedua intervensi tersebut menghasilkan hasil temuan Independent T Test didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,031 ($p < 0,05$).

Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan efektivitas antara aktivitas senam untuk ibu hamil dan terapi murottal Al-Quran dalam mengurangi kecemasan ibu yang sedang hamil. Intervensi senam untuk ibu hamil menunjukkan tingkat efektivitas yang lebih baik dibanding terapi murottal Al-Quran. Berdasarkan hasil nilai rata-rata skor kecemasan pada intervensi senam hamil lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata pada terapi murottal Al-Quran yaitu = 35,60 dan 24,40.

DAFTAR PUSTAKA

Adriswani, R. (2021). *Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada*

- Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Gambir Kabupaten Mandailing Natal.*
- Anggraeni, S., Diana, S., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., Kesehatan, F., & Muhammadiyah Pringsewu, U. (2024). *Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil.* [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Cory'ah, F. A. N., Wardani, D. W. K. K., & Primaditya, V. (2024). The Influence Of Pregnant Women's Anxiety Levels On Fetal Well-Being And Pregnancy Complications: A Cross-Sectional Study In Lombok, Indonesia. *Gsc Biological And Pharmaceutical Sciences*, 29(1), 134-142. <https://doi.org/10.30574/Gscbps.2024.29.1.0369>
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.36419/Jki.V13i1.561>
- Fitriani, N., Suswati, S., Nasution, E. M., & Lestari, D. K. (2023). Senam Hamil Untuk Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Health And Sport Journal*. <https://api.semanticscholar.org/Corpusid:261438393>
- Halil, A., Puspitasari, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2023). Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2 Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety In Dealing With Delivery In Third Trimester Pregnant Women At Depok 2 Health Center). In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Issue 1).
- Handayani, H., & Nuryati, T. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. <https://api.semanticscholar.org/Corpusid:265591608>
- Khansa, B. Al, Mansoer, F. A. F., & Shahib, N. (2021). Systematical Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*. <https://api.semanticscholar.org/Corpusid:239764786>
- Koniyo, M. A., Mansur, R., & Tolinggi, R. I. (2021). Teknik Distraksi Mendengar Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pascaoperatif. In *Journal Of Nursing Care* (Vol. 7, Issue 1).
- Natalia, R. L., Yun, D. C., Marlioni, M., & Tarigan, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologi Trimester I Dengan Sikap Ibu Hamil Dalam Menghadapi Masa Kehamilan Di Puskesmas Medan Amplas Tahun 2022. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 1(2), 180-187. <https://doi.org/10.55606/Jurrike.V1i2.2290>
- Selfiana, V., Ulfadamayanti, N. S., & Nurul Fadillah, S. (2023). Pengaruh Stress Pada Ibu Hamil. *Journal On Education*, 05(04).
- Septiyaningsih, R., Yunadi, F. D., & Kusumawati, D. D. (2020). Senam Hamil Dalam Upaya

- Persiapan Fisik Dalam Persalinan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50-55.
<https://doi.org/10.33860/Pjpm.V1i2.100>
- Simanjuntak, H. (2023). *Hubungan Hiperemesis Gravidarum Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Medika Barokah Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi Tahun 2023*.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18-24.
<https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i1.131>
- Somoyani, N. K. (2020). *Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan*.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Cv. Jakag Publishing Surabaya.
- Ulya, Y., & Devitasari, A. N. I. (2023). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala Ii. *Journal Of Fundus*.
<https://api.semanticscholar.org/Corpusid:258925290>
- Yuliani, D., Widyawati, M., Rahayu, D., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8, 79.
<https://doi.org/10.31983/Jkb.V8i2.3738>
- Yunus, E., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*.
<https://api.semanticscholar.org/Corpusid:233640704>