

## Pengaruh Terapi Alquran terhadap Skor Kecemasan dan Respon Fisiologis Sistem Neuromuskular pada Wanita Hamil

*The Influence of Quranic Therapy to the Anxiety Score and the Physiological Response of Neuromuscular System in Pregnant Woman*

Fitra Sari<sup>1</sup>, Sagiran<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,

<sup>2</sup>Bagian Bedah, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

### Abstract

*The pregnant woman often feels anxious (anxiety). One of physiologies response as consequences from this anxiety such as headache, increasing of blood pressure, and uncomfortable with stomach. One of relaxation method to minimize the anxiety is using Alquran therapy which can give calmness of soul. The purpose of this research is to decide about the effectiveness of Alquran therapy to minimize the score of anxiety at pregnant woman.*

*The research design is experimental design with pre-post control group randomized control trial. Subject is pregnant woman who get treading of ante natal care (ANC) in the hospital, medical center, and BPS (Bidan Praktek Swasta) in Yogyakarta and Salatiga. Subject is divided into two groups, experiment group who get Alquran therapy (n=33) and second group is control group who get therapy with lyrics (n=30). Time of this research is two weeks.*

*The result showed that there is significant decreasing of anxiety score in those groups (experiment group and control group). Neuromuscular score isn't get significant degradation in those groups. But, if we see it from mean difference of Alquran is bigger than neuromuscular score. Value assess of anxiety score before and after to experiment group  $p=0,000$  and control group  $p=0,006$ . Difference of mean value between control and experiment group  $p=0,111$ . Mean values of differences of neuromuscular score before and after therapy, for experiment group  $p=0,215$  and control  $p=0,942$ . Difference mean value of neuromuscular score between control and experiment  $p=0,186$ . The conclusion of this research is the guidance during pregnancy can decrease anxiety score (with Alquran therapy or with positive sentences which can give calmness to pregnant women), but at light level, Alquran therapy can't show significant result to decrease neuromuscular score.*

*Key words: Alquran, anxiety, neuromuscular, pregnancy*

### Abstrak

Kecemasan banyak dialami wanita hamil. Salah satu respon fisiologis yang muncul dari manifestasi kecemasan meliputi sakit kepala, naiknya tekanan darah dan rasa tidak nyaman pada perut. Salah satu metode relaksasi dalam menurunkan kecemasan adalah dengan menggunakan terapi Alquran yang dapat memberi ketenangan pada jiwa. Tujuan penelitian ini adalah menentukan efektivitas pendampingan dengan Alquran terhadap penurunan skor kecemasan pada wanita hamil.

Desain penelitian yaitu eksperimental dengan *pre-post control group randomized control trial*. Subyek penelitian wanita hamil yang menjalani antenatal care (ANC) di Rumah Sakit Bersalin, Puskesmas dan Bidan Praktek Swasta (BPS) di Yogyakarta dan Salatiga. Subyek dibagi menjadi 2

kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapat terapi dengan Alquran (n=33) dan kelompok kontrol yang mendapat terapi dengan syair (n=30). Penelitian ini berlangsung selama 2 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan yang bermakna pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor neuromuskular tidak menurun secara bermakna pada kedua kelompok, namun dilihat dari selisih rata-rata Alquran lebih besar menurunkan skor neuromuskular. Nilai rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah untuk kelompok eksperimen  $p=0,000$  dan kelompok kontrol  $p=0,006$ . Nilai selisih rerata penurunan skor kecemasan kelompok kontrol dan eksperimen  $p=0,111$ . Nilai rerata perbedaan skor Neuromuskular sebelum dan sesudah, untuk kelompok eksperimen  $p=0,215$ , dan kelompok kontrol  $p=0,942$ , Nilai selisih rerata skor neuromuskular kelompok eksperimen dan kontrol  $p=0,186$ .

Kesimpulan penelitian ini adalah pendampingan pada masa kehamilan dapat menurunkan skor kecemasan baik itu melalui terapi Alquran ataupun dengan memberikan kalima-kalimat positif yang dapat menenangkan jiwa. Pada tingkat ringan terapi alquran tidak menunjukkan hasil yang bermakna dalam menurunkan skor neuromuskular.

Kata kunci: Alquran, kecemasan, kehamilan, neuromuskular.

## Pendahuluan

Kecemasan merupakan suatu reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subyektif, dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui penyebabnya secara khusus. Cemas merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan yang khawatir, gelisah yang tidak menentu, takut tidak tenang dan kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik. Cemas juga merupakan emosi tanpa obyek yang spesifik, disebabkan oleh pengalaman baru yang tidak diketahui dan sudah terjadi, seperti masuk sekolah untuk pertama kali, memulai pekerjaan baru, hamil atau melahirkan.<sup>1</sup>

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan yang sulit (ketakutan) dan aktivasi sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ketidakjelasan, ancaman tidak spesifik.<sup>2</sup> Kecemasan merupakan kekuatan pendorong yang dinamik untuk perkembangan kepribadian, dapat pula merupakan elemen utama dalam menimbulkan neurosa, psikosa dan gangguan jiwa yang lain. Ketenangan rohani, kehidupan yang bahagia, ketentraman, kehidupan yang damai,

harmonis serta menyenangkan sangat dibutuhkan bagi orang yang hamil. Ini disebabkan karena tubuh wanita hamil itu mengandung individu yang berjiwa. Menurut para ahli jiwa keadaan jiwa ibu yang sedang hamil mempengaruhi jiwa yang dikandungnya. Oleh karena itu, selama kehamilan harus ada kerja sama dan pengertian dari keluarga terhadap perubahan jiwa yang sedang dialami oleh wanita yang sedang hamil. Suami harus betul-betul mengerti, menerima dan memberi bantuan moril yang sebesar-besarnya bagi sang istri.<sup>3</sup>

Gejala kecemasan terdiri atas: Rasa cemas, over aktivitas otonom, perasaan tegang dan takut. Disamping itu gejala gangguan tidur selalu menonjol, akan tetapi gejala-gejala yang disebutkan di atas jarang sekali dikeluhkan oleh pasien secara spontan. Pasien lebih sering mengutarakan bahwa ada gangguan somatik seperti; sakit kepala, berdebar-debar, gangguan pencernaan dan letih, lesu, tak ada nafsu makan dan lain-lain. Kecemasan baru akan dikemukakan bila terjadi interaksi antara dokter dengan pasien dengan baik. Gejala somatik dari kecemasan seperti takhikardi (palpitasi), naiknya tekanan darah, rasa tersumbat di kerongkongan, mual, rasa tidak enak di lambung dan diare, dan mulut kering (produksi saliva menurun),

hiperhidrosis (keringat pada badan, telapak tangan/kaki). Sehubungan dengan penelitian ini hanya menilai respon fisiologis sistem neuromuskular ciri-ciri yang paling menonjol timbulnya kecemasan seperti sakit kepala, migraine, otot-otot kaku atau kram, kaku kuduk, nyeri punggung, perasaan tercekik, mulut kering, insomnia, perasaan berdebar-debar dan hiperhidrosis pada tangan dan kaki.<sup>1</sup>

Freud mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, yaitu kecemasan realistis, kecemasan neurotis dan kecemasan moral atau perasaan berdosa. Cemas dibagi menjadi 4 tingkatan yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik. Kehamilan merupakan episode dramatis terhadap kondisi biologis, perubahan psikologis dan adaptasi dari seorang wanita yang pernah mengalaminya. Wanita yang hamil mengalami perubahan biologis, fisiologis, dan psikologis yang nyata. Perilaku terhadap kehamilan mencerminkan keyakinan perasaan yang mendalam tentang reproduksi, waktu kehamilan, apakah kehamilan direncanakan dan diinginkan, kualitas hubungan wanita dengan suaminya, apakah wanita tersebut menikah, usianya, riwayatnya, rasa identitasnya, dan reaksinya menjadi calon ibu. Calon ayah juga menghadapi tantangan psikologis saat ia menghadapi saat menjadi ayah.<sup>1,4</sup>

Pada umumnya psikodinamika kehamilan adalah didasarkan pada riwayat perkembangan seseorang. Hal ini merupakan suatu peristiwa yang juga mempunyai penertian psikodinamika untuk orang yang berhubungan dengan wanita hamil, termasuk orang tua, kakek-nenek, keluarga jauh dan teman-teman.<sup>4</sup> Emosi seorang wanita hamil bersifat labil. Ia dapat mengalami perubahan suasana hati yang cepat. Reaksi emosional dan persepsinya terhadap dunia dapat berubah. Seorang wanita jauh lebih terbuka terhadap diri pribadi dan membagi pengalamannya dengan orang lain. Ia berpikir tentang mimpi-mimpinya, fantasi-fantasinya, dan arti-arti dari suatu kata atau benda, peristiwa, dan konsep-konsep seperti kematian, kehidupan, kesuburan dan kebahagiaan.

Ungkapan Alquran memiliki makna zhahir dan batin. Makna zhahir maksudnya bahwa ia memiliki makna yang dapat dimengerti oleh semua orang, sedangkan makna batin maksudnya Alquran memiliki makna yang sangat dalam yang tidak dapat dipahami oleh semua orang. Sebagian ulama berpendapat bahwa maksud zhahir Alquran adalah menunjuk kepada kalimat-kalimat dalam Alquran yang dapat dibaca dengan baik oleh setiap orang, sedangkan makna batin adalah merujuk kepada maksud-maksudnya baik yang tersurat maupun yang tersirat yang pemahamannya berbeda sesuai kemampuannya sendiri. Ibnu Mas'ud r.a. berkata, " Jika kamu ingin memperoleh ilmu, maka hendaklah kamu memikirkan dan merenungkan makna-makna Alquran karena didalamnya mengandung ilmu orang terdahulu dan orang-orang sesudahnya".<sup>5,6,7</sup>

Fitrah manusia disadari atau tidak merindukan Tuhan sang pencipta dan pelindungnya. Kebutuhan dasar spiritual sudah merupakan fitrah, dan suara fitrah itu muncul tedengar dan terjerit memanggil tuhanNya manakala manusia dihadapkan pada malapetaka, kesulitan hidup atau sakit. Kondisi yang demikian ini manusia patuh tunduk, dan tawakal kepadaNya. Namun, apabila Tuhan memberikan kenikmatan kepada manusia, manusia sering lalai. Oleh karena itu manusia hendaknya tetap pada agama yang lurus agar terpenuhi kebutuhan dasar, spiritual dan terhindar dari stres, kecemasan dan depresi. Dengan demikian orang yang beriman kepada Allah SWT senantiasa selalu melaksanakan apa yang diperintahkan dan meninggalkan laranganNya agar memperoleh keselamatan dan kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat. Doa dan zikir merupakan wujud komitmen keagamaan seseorang.<sup>8</sup>

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi alquran terhadap skor kecemasan dan respon fisiologis neuromuskular pada wanita hamil.

## Bahan dan Cara

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sebagai pengambilan data subyek, kuesioner TMast, instrumen ayat Alquran surat Al Ahzab ayat 17<sup>9</sup>, instrument Syair serta pertanyaan mendalam mengenai respon fisiologis sistem Neuromuskular. Pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan,

Jenis penelitian ini adalah desain eksperimental *pre-post test with control group randomized control trial*, variable ditentukan secara double blind. Data yang didapatkan berupa data primer berupa skor kecemasan dan data respon neuromuskular sebelum dan setelah perlakuan. Variabel bebas di sini adalah terapi Alquran dan variabel terikat adalah skor kecemasan dan respon neuromuskular, sedangkan variabel pengganggu meliputi personal premorbid, umur, tingkat pendidikan, dan status kehamilan (primigravida/multigravida).

Penelitian ini dilaksanakan bagi subyek yang mendapat perawatan Ante Natal Care di Rumah Sakit Bersalin (RSB), puskesmas, Bidan Praktek Swasta di Salatiga dan Yogyakarta.

Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling sederhana atau *simple randomization*. Besar sampel berjumlah 63 yang terbagi menjadi 33 untuk kelompok eksperimen dan 30 untuk kelompok kontrol. Sampel harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi meliputi

beragama Islam, bersedia menjadi sampel penelitian selama dua minggu dan mendapatkan pelayanan *Ante Natal Care* (ANC). Kriteria eksklusi meliputi subyek tidak bersedia, subyek mengalami gangguan kesehatan dan terdapat gangguan kesehatan sistem gastrointestinal, kardiovaskular dan neuromuskular.

Data ditampilkan dalam bentuk rerata  $\pm$  standar deviasi untuk data penurunan skor kecemasan dan skor keluhan neuromuskular pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum data di analisis dilakukan uji normalitas untuk menentukan distribusi subyek penelitian. Selanjutnya dilakukan uji perbedaan menggunakan t-test untuk mengetahui nilai signifikansi perbedaan penurunan skor kecemasan dan keluhan sistem neuromuskular atau untuk mengetahui tingkat efektivitas perlakuan pada kedua kelompok.

## Hasil

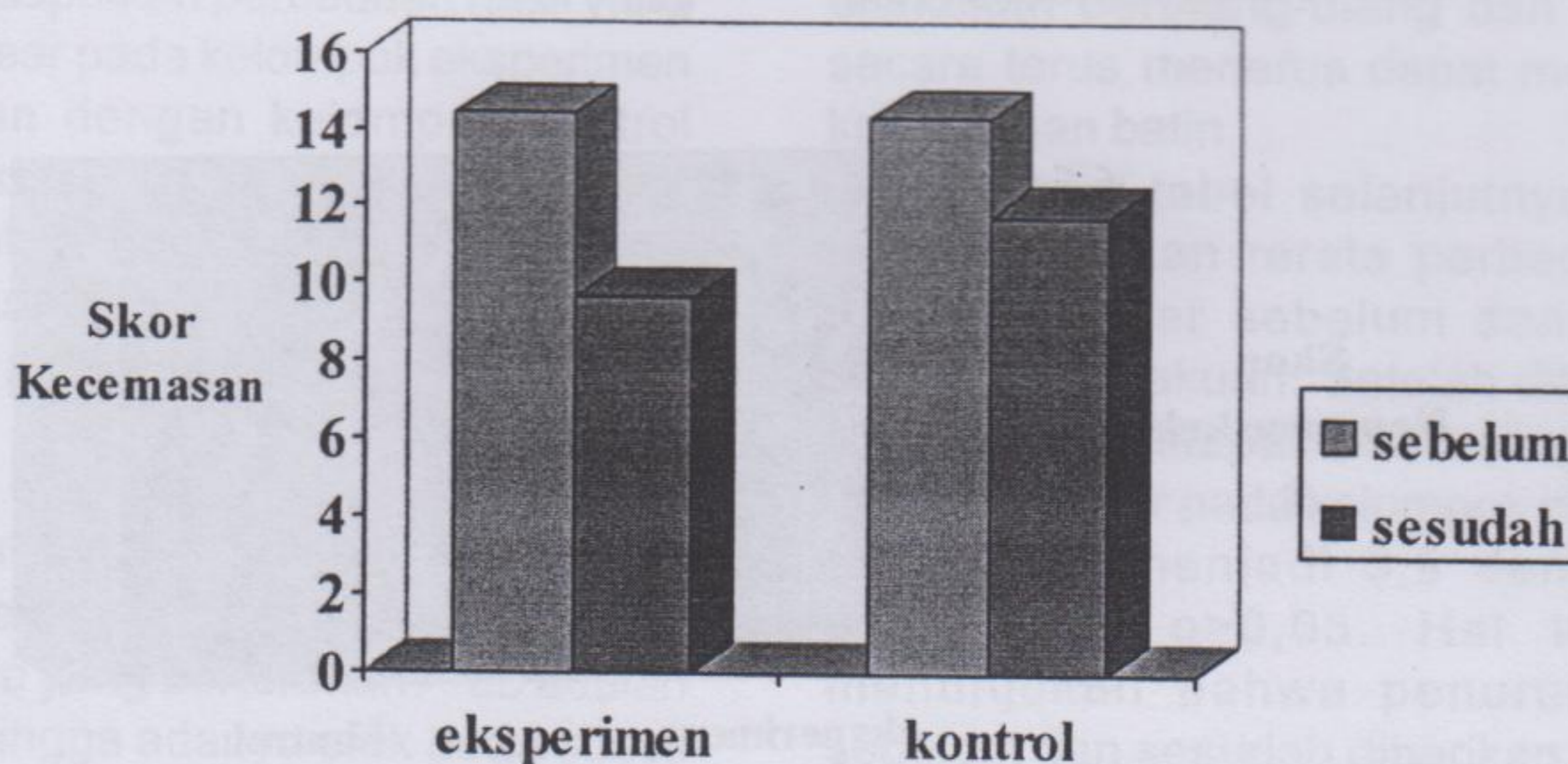
Tingkat efektivitas terapi alquran ditentukan dengan adanya penurunan skor kecemasan dan keluhan neuromuskular pada wanita hamil. Untuk menilai keefektifan Alquran diadakan kelompok pembandingan dengan menggunakan syair yang bertuliskan bahasa Arab yang memiliki kemiripan arti dan makna dengan ayat Alquran. Jumlah sampel pada masing-masing kelompok yaitu 33 untuk kelompok eksperimen dan 30 untuk kelompok kontrol.

Tabel 1. Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan sesudah

Data	Mean $\pm$ Standar Deviasi		Nilai p
	Sebelum	Sesudah	
Eksperimen	14.39 $\pm$ 8.80	9.63 $\pm$ 8.09	0.000
Kontrol	14.30 $\pm$ 6.55	11.80 $\pm$ 6.90	0.006

Tabel 1 menunjukkan perbedaan rerata skor kecemasan pada kedua kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen rerata skor kecemasan sebelum dilakukan perlakuan 14,39 dan setelah dilakukan perlakuan menjadi 9,63 untuk lebih jelas dapat dilihat nilai signifikansi 0,000 atau  $p < 0,05$ .

Kelompok kontrol menunjukkan hal yang sama namun yaitu rerata skor kecemasan sebelum 14,30 dan setelah dilakukan perlakuan dua minggu menjadi 11,80. Nilai signifikansi untuk kelompok kontrol 0,006 atau  $p < 0,05$ . Kedua kelompok ini menunjukkan tingkat penurunan yang sama. Untuk melihat seberapa besar perbedaan penurunan skor kecemasan pada kedua kelompok dapat dilihat gambar di bawah ini.



Garfik 1: Perbedaan Rerata Skor Sebelum dan Sesudah

Pada gambar 1 dapat dilihat dengan jelas bahwa perbedaan rerata skor kecemasan pada kelompok eksperimen

menunjukkan penurunan yang lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Perbedaan Rerata Penurunan Skor Kecemasan

Data	Mean ± Standar Deviasi		Nilai p	Nilai CI 95%
	Eksperimen	Kontrol		
Skor Kecemasan	4.76 ± 6.2	2.50 ± 4.6	0.111	-0.53 – 5.04

Tabel 2 memperlihatkan rerata penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah 4,76 sedangkan penurunana pada kelompok kontrol 2,5. Nilai signifikansi penurunan pada kedua kelompok 0,111 yaitu  $p > 0,05$  hal ini menginformasikan bahwa selisih skor

kecemasan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol belum menunjukkan nilai yang bermakna secara statistik.

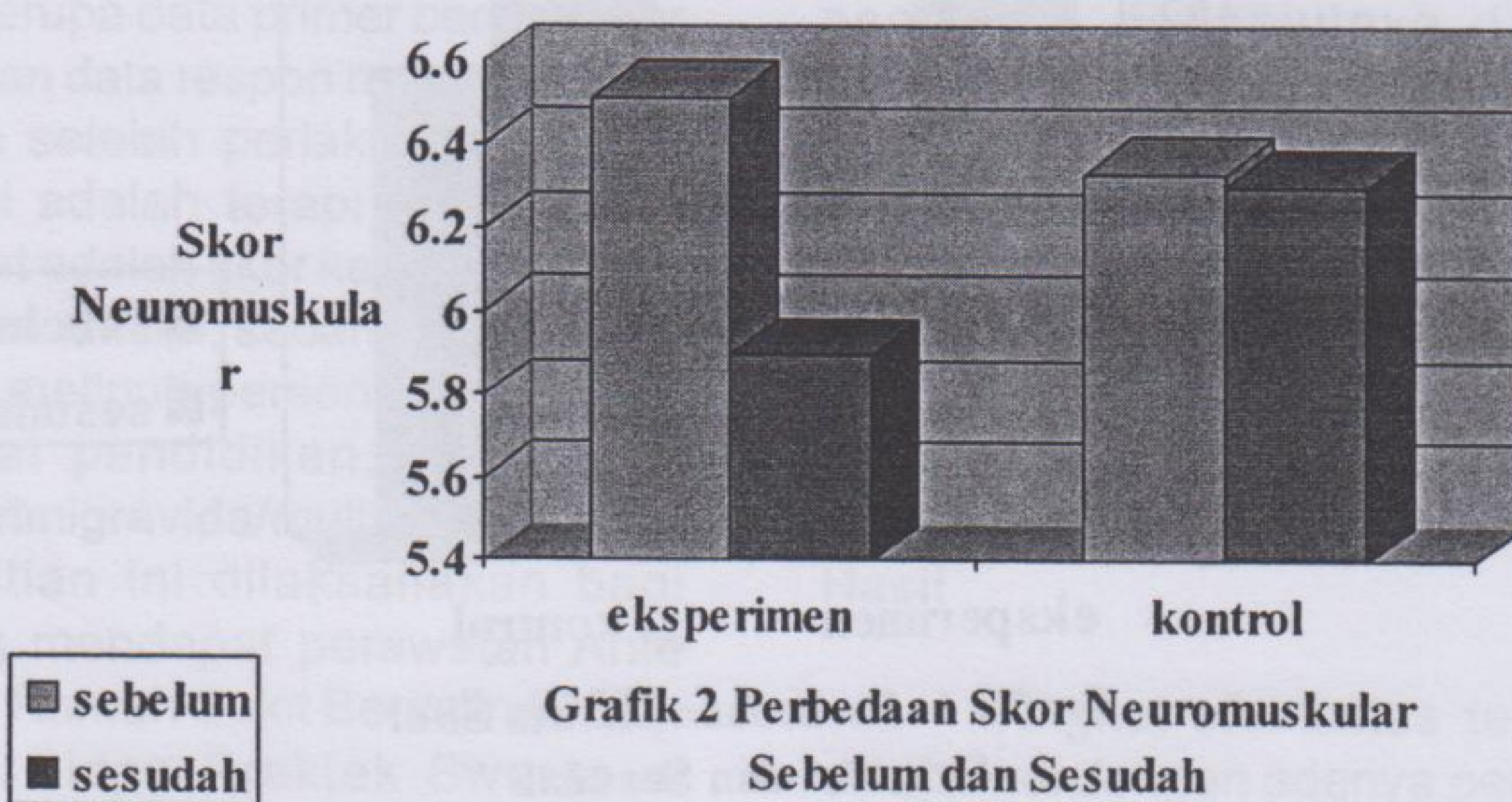
Bagian selanjutnya menampilkan rerata penurunan skor neuromuskular pada kedua kelompok sebelum dan setelah diberi perlakuan.

Tabel 3 Perbedaan Skor Neuromuskular Sebelum dan Sesudah

Data	Mean ± Standar Deviasi		Nilai p
	Sebelum	Sesudah	
Eksperimen	6.51 ± 3.04	5.9 ± 3.45	0.215
Kontrol	6.33 ± 3.87	6.30 ± 4.02	0.942

Tabel 3 menampilkan perbedaan skor neuromuskular pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan 6,51 menjadi 5,9. Nilai signifikansi 0,215 atau  $p > 0,05$ . Pada kelompok kontrol nilai

rerata sebelum dilakukan perlakuan 6,33 menjadi 6,30 atau melihat nilai signifikansinya 0,942 atau  $p > 0,05$ . Lebih jelas dapat dilihat pada grafik 2 di bawah ini.



Gambar 2 di atas menginformasikan bahwa skor sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan lebih besar selisihnya dibandingkan pada kelompok kontrol. Kelompok kontrol hanya terjadi penurunan

yang tidak menjahui dari nilai sebelum dilakukan perlakuan. Pada tabel berikut dapat dilihat perbedaan rerata penurunan skor neuromuskular pada kedua kelompok.

Tabel 4 Perbedaan Rerata Penurunan Skor Neuromuskular

Data	Mean ± Standar Deviasi		Nilai p
	Eksperimen	Kontrol	
Skor Neuromuskular	0.61±2.75	0.03±2.47	0.186

Tabel 4 menunjukkan bahwa rerata penurunan skor neuromuskular 0,61 sampai 0,03 dengan nilai signifikansi 0,186 atau nilai  $p > 0,05$ . Hal ini menginformasikan bahwa penurunan skor neuromuskular pada

kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak bermakna secara statistik walupun selisih skor neuromuskular pada kelompok eksperimen dan kontrol terdapat penurunan.

## Diskusi

Keberhasilan efektivitas terapi Alquran ditentukan oleh penurunan skor kecemasan dan skor neuromuskular sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Pada tabel 1 menampilkan perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi Alquran pada kelompok eksperimen dan instrumen syair Arab pada kelompok kontrol. Kedua kelompok menunjukkan hasil yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Walaupun didapatkan perbedaan hasil yang jauh lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang ditunjukkan pada grafik 1. Alasan pada dua kelompok menunjukkan hasil yang sama meliputi kultur dan budaya, tingkat pendidikan, pola kepribadian dan tingkat kepatuhan yang sama pada kedua kelompok.

Kultur dan budaya yang sering dipahami oleh masyarakat menganggap bahwa semua yang bertuliskan Arab adalah Alquran, sehingga adanya efek autosugesti dalam memahami, membaca dan mengamalkan instrumen yang diberikan peneliti pada subyek, sehingga memberikan dampak kejiwaan. Kedua yaitu tingkat pendidikan, pada penelitian ini subyek memiliki jenjang pendidikan yang berbeda-beda, sehingga menyebabkan tingkat pemahaman yang beraneka ragam. Ketiga meliputi pola kepribadian bagi masing-masing subyek, wanita hamil yang memiliki kepribadian yang matang lebih bisa mengatasi rasa cemas akibat perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Terakhir yaitu tingkat kepatuhan pada masing-masing kelompok, karena sebelum dilakukan penelitian ini subyek diberikan penjelasan yang sama mengenai proses kehamilan dan cara membaca alquran dan syair, sehingga dapat memberikan pengetahuan pada wanita hamil yang menjadi subyek penelitian.

Tabel 2 setelah dilakukan uji independent t-test, rerata penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai nilai yang tidak

signifikan  $p > 0,05$ . Tetapi terdapat perbedaan rerata selisih pada kelompok eksperimen yaitu 4,76 dan perbedaan rerata selisih pada kelompok kontrol yaitu 2,5 tetapi secara statistik penurunan rerata perbedaan pada kedua kelompok ini belum bermakna. Hasil ini dapat memperlihatkan bahwa ibu-ibu hamil yang diberi pendampingan selama dua minggu dapat menurunkan tingkat kecemasan. Bisa melalui pendampingan dengan menggunakan Alquran ataupun kalimat-kalimat yang bisa memberikan ketenangan. Sesuatu bacaan yang bisa dilakukan berulang-ulang dan dilakukan secara terus menerus dapat memberikan ketenangan batin.

Pada tabel selanjutnya tabel 3, memperlihatkan rerata perbedaan skor neuromuskular sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Setelah dilakukan uji pared t-test didapatkan hasil rerata skor neuromuskular pada kelompok eksperimen yaitu 6,51 menjadi 5,9 dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Hal ini dapat menunjukkan bahwa penurunan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan belum menunjukkan penurunan yang signifikan secara statistik, sedangkan pada kelompok kontrol nilai skor neuromuskular sebelum diterapi 6,33 sesudah perlakuan menjadi 6,30. Penurunan sebelum dan sesudah perlakuan belum menunjukkan hasil yang bermakna secara statistik dengan nilai signifikansinya yaitu 0,942.

Grafik 2 memperlihatkan lebih jelas walaupun selisih rerata skor neuromuskular pada kelompok eksperimen dan kontrol belum bermakna secara statistic tetapi terdapat penurunan nilai yang berbeda antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen lebih besar penurunannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen memperlihatkan hasil selisih yang berbeda dengan kelompok kontrol.

Selisih rerata perbedaan pada kelompok kontrol dan eksperimen ditunjukkan pada tabel 4. Setelah dilakukan uji Mann Whitney terlebih dahulu didapatkan hasil 0,61 pada kelompok eksperimen dan 0,03 pada kelompok kontrol. Hasil rerata ini

menunjukkan nilai signifikansi 0,186 secara statistik tidak menunjukkan nilai kemaknaan yang berarti.

Nilai rerata ini memperlihatkan nilai yang lebih kecil dari keseluruhan total nilai pada skor neuromuskular. Gejala pada kecemasan baru muncul pada tahap cemas sedang, pada tahap cemas ini respon fisiologis pada sistem neuromuskular bermanifestasi pada wanita hamil yang cemas seperti perasaan kaku otot, sakit kepala, migren, kaku kuduk, perasaan tercekik, berkeringat yang berlebihan pada telapak tangan, dan insomnia<sup>1</sup>, sedangkan pada subyek penelitian rerata wanita hamil tidak mengalami kecemasan dengan nilai skor TMast rerata 14, sedangkan dikatakan cemas apabila nilai skor kecemasan >22 sehingga rerata pada subyek ini belum memperlihatkan gejala kecemasan yang bermanifestasi pada keluhan simptomatis pada tubuh.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan adanya keefektifan terapi yang lebih menekankan pada manfaat pendampingan pada wanita hamil. Baik itu pendampingan dengan menggunakan media Alquran ataupun dengan media kalimat-kalimat yang bisa memberikan ketenangan jiwa, sedangkan keefektifan terapi dalam menurunkan skor neuromuskular dapat dilakukan bila subyek berada dalam tingkat kecemasan sedang, jika subyek belum berada pada tingkat ini maka terapi ini masih belum menunjukkan hasil yang efektif.

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa pendampingan pada masa kehamilan dapat menurunkan skor kecemasan baik itu melalui pendampingan dengan Alquran ataupun dengan

memberikan kalimat-kalimat positif yang dapat menenangkan jiwa. Pada tingkat ringan terapi alquran tidak menunjukkan hasil yang bermakna dalam menurunkan skor neuromuskular.

### Saran

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk melihat efek terapi Alquran dengan menambah jumlah kelompok pembanding pada wanita hamil yang tidak diberikan terapi apapun. Selain itu perlu ditambahkan jumlah subyek sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih baik dan yang terakhir lakukan penelitian lanjut dengan mencari subyek yang benar-benar dalam keadaan cemas.

### Daftar Pustaka

1. Stuart & Sundeen . 1996. *Buku Saku Keperawatan Jiwa.*, Edisi 3. Jakarta: EGC
2. Capernito, L.J., (2000). *Diagnosa Keperawatan, Aplikasi Praktek Klinis.* Jakarta: EGC.
3. Kartono, K. (1998 ). *Psikologi anak.* Bandung: Mandar Maju.
4. Kaplan, Harold I., Sadock, Benyamin J., & Grebb, Jack A. (1997) dan sadock. *Sinopsis Psikiatri*; Jilid 1 dan 2. Jakarta: Binarupa Aksara. (Buku asli diterbitkan 2006).
5. Shihab, MQ. 2003. *Mukjizat Al Qur'an.* Bandung: PT Mizan Pustaka.
6. Rosyid, S. 2007. *Keajaiban Belajar Alquran.* Solo: Al-Qowam.
7. Sudaryat A. (2008). *Musik Klasik, Al Quran dan Ketenangan Jiwa.* Diakses pada 11 April 2008. <http://www.medicalzone.org>
8. Hawari, D. (2002). *Manajemen Sress, Cemas dan Depresi.* Jakarta: Gaya Baru.
9. Al qur'an surat Al An'am, surat Ali Imron dan surat Al Ahzab serta terjemahannya