

Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Karangdoro Semarang

Yuni Astuti^{1*}, Fitri Wahyuni², Shella Nur Jayanti³

^{1,2,3}Prodi DIII Keperawatan, STIKES Kesdam IV/Diponegoro, Indonesia

Alamat: Jalan HOS Cokroaminoto No. 4 Semarang Indonesia

Korespondensi penulis: yunie.45tuti@gmail.com

Abstract. *Third trimester pregnancy begins at 28-42 weeks of gestation. Pregnant women tend to look worried and will experience anxiety. One of the treatments to help reduce anxiety in third trimester pregnant women is Al-Qur'an murottal therapy. The purpose of this study was to analyze the effect of Qur'anic murottal therapy on anxiety levels in third trimester pregnant women. The research method is experimental with pre-post test design. This study was conducted by assessing the anxiety level of third trimester pregnant women before and after the Qur'an mu'rotal therapy. The sample size in this study was 17 respondents determined by purposive sampling. The results of this study indicate that there is an effect of giving Al Qur'an murottal therapy in reducing anxiety in third trimester pregnant women with a p value of 0.000. The conclusion of this study shows that the provision of murottal therapy Al Qur'an can reduce the anxiety level of third trimester pregnant women.*

Keyword : *Pregnancy, Anxiety, Qur'anic Murottal Therapy*

Abstrak. Kehamilan trimester III dimulai pada usia kehamilan 28-42 minggu. Ibu hamil cenderung terlihat khawatir dan akan mengalami kecemasan. Salah satu penatalaksanaan untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah terapi murottal Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian adalah eksperimental dengan pre-post tes design. Penelitian ini dilakukan dengan menilai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan terapi mu'rotal Al'Qur'an. Besar sampel dalam penelitian ini 17 responden yang ditentukan dengan purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi murottal Al Qur'an dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan p value 0,000. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal Al Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Kehamilan, Kecemasan, Terapi Murottal Al-Qur'an.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah proses bertemunya sel telur dengan sperma yang sehingga terjadi fertilisasi, dilanjutkan implantasi sampai lahirnya janin (Retno, Saragih, Musyassaroh, Aurilia, Azizah, 2021). Selama proses kehamilan ibu mengalami adaptasi atas perubahan yang terjadi baik secara fisiologis dan psikologis. Perubahan yang dialami ibu antara lain pada trimester pertama ibu mulai mengalami mual, muntah-muntah, lemah, lelah dan membesarnya payudara sehingga ibu mulai merasa tidak sehat yang mengakibatkan ibu hamil mengalami kecemasan, murung, gelisah, depresi, dan menolak kehamilan yang dialami. Pada trimester kedua kecemasan dirasakan mengingat ibu hamil mulai mengevaluasi hubungan dengan suami, orangtua dan perubahan sosial yang terjadi (Putri, Sebtalezy, Hidayati, Humaira, 2022).

Kecemasan yang dialami ibu hamil akan meningkat ketika usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Menjelang hari-hari terakhir sebelum melahirkan, seorang calon ibu sering

kali dilanda kecemasan menghadapi masa persalinan. Kecemasan ini disebabkan oleh ketidaktahuan sesuatu atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya, ketakutan ibu jika bayinya lahir sewaktu-waktu atau lahir tidak normal, meningkatnya kewaspadaan untuk melindungi bayi, merasa aneh dan jelek, serta akan kehilangan bayi dan perhatian dari keluarga (Hatini, 2018). Kecemasan dapat dialami oleh calon ibu yang akan melahirkan bayi pertamanya ataupun yang sudah mengalami trauma ketika melahirkan sebelumnya (Krisnadi, 2011).

World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa prevalensi global gangguan kecemasan adalah sebanyak 3,6% (WHO, 2015). Di Indonesia terdapat 377.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan selama menjalani masa kehamilan dan terdapat 107.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III (Ibanez, 2015). Di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 545.813 orang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Karangdoro Kota Semarang pada bulan Januari - Mei 2023 jumlah ibu hamil sebanyak 318 orang, ibu hamil trimester III sebanyak 213 orang dan jumlah ibu hamil trimester III dengan kecemasan sebanyak 117 orang (Dinkes Kota Semarang, 2023).

Kecemasan pada kehamilan apabila tidak ditangani akan memberi dampak dan pengaruh fisik dan psikis ibu maupun janin. Kecemasan dapat menyebabkan efek buruk pada ibu dan anaknya, mulai dari meningkatnya resiko perawatan oleh medis, kondisi kesehatan yang buruk, gizi buruk, bunuh diri, pembunuhan pada bayi. Ibu yang merasakan kecemasan sampai saat persalinan dapat berdampak pada proses kelahiran yaitu dapat menyebabkan dilatasi serviks lambat dan proses persalinan menjadi lama (Ranita, Hardjani, Hendri, 2016). Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat dihilangkan dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi kecemasan dapat diatasi dengan pemberian obat-obatan untuk mengurangi kecemasan sedangkan secara non-farmakologi bisa dilakukan dengan menggunakan teknik distraksi. Salah satu teknik distraksi yaitu metode mendengarkan murottal Al-Qur'an (Yuliani & Makiah, 2018).

Terapi Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan karena dapat menimbulkan respon relaksasi bagi yang mendengarkannya. Murottal adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dinyanyikan oleh seorang pembaca Al-Qur'an, direkam dan didengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis. Terapi murottal Al-Qur'an bekerja pada otak, yang merangsang otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*, zat kimia tersebut akan memberikan umpan balik berupa rileksasi atau kenyamanan. Saat seseorang mendengarkan suara (murottal Al-

Qur'an), gelombang suara ini tersebar di udara lalu diterima oleh telinga, kemudian berubah menjadi isyarat-isyarat elektronik dan melalui syaraf pendengaran dan melalui syaraf pendengaran dengan panduan selaput pendengaran di dalam otak menyebabkan sel-sel tubuh memberi respon. Selanjutnya gelombang suara beralih ke berbagai wilayah otak bagian depan yang secara bersama-sama memberikan respon terhadap isyarat-isyarat tersebut kemudian menterjemahkannya ke dalam bahasa yang dapat dipahami manusia (Yuliani & Makiah, 2018).

Seorang perempuan yang memasuki masa kehamilan, disarankan untuk selalu mendengarkan surah-surah tertentu dalam Al-Qur'an, salah satunya adalah surah Maryam. Surah Maryam adalah salah satu surah yang dikenal untuk bacaan ibu-ibu hamil. Penamaan surat ini dengan surah Maryam karena perjuangan Maryam dalam menjalani masa kehamilan tanpa bantuan seorangpun, cacian masyarakat sekitarnya setelah kelahiran putranya dan keteguhan imannya memberikan banyak pelajaran yang luar biasa. Tujuan membaca surah tersebut, selain untuk beribadah (tabarruk) juga untuk memohon kebaikan atas bacaan Al-Qur'an (Wiulin & Nurul, 2020). Surah Maryam, dipercaya akan memberikan kemudahan dalam proses persalinan, seperti halnya Siti Maryam yang dimudahkan oleh Allah SWT ketika melahirkan Isa AS (Aizid, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulkahfi dan Ilham (2019) tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Meninting", didapatkan hasil $P\text{-value} = 0,0005$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian lain lain yang mendukung adalah penelitian Setiowati dan Asnita (2020) dengan judul "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III" dengan 20 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terbanyak pada responden ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu cemas berat sebanyak 14 orang (70%) dan cemas sedang sebanyak 6 orang (30%). Setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu cemas ringan sebanyak 9 orang (45%), cemas sedang sebanyak 9 orang (45%) dan cemas berat sebanyak 2 orang (10%). Dari hasil uji statistik diperoleh hasil penelitian bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai $p\text{-value} 0,000$

2. KAJIAN TEORITIS

Kehamilan merupakan suatu cara penyatuan antara ovum dan sperma dan dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi (Uniyah, Arma, Romdiyah, 2022). Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Tahapan kehamilan terbagi menjadi tiga tahapan per trimester, yaitu trimester I dimulai dari awal kehamilan-14 minggu, Trimester II dimulai pada usia kehamilan 14-28 minggu dan Trimester III dimulai pada usia kehamilan 28-42 minggu (Fitriani, Firawati, Raehan, 2021).

Kehamilan trimester III adalah kehamilan trimester terakhir pada kehamilan, pada periode ini merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua, seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi, sehingga disebut juga sebagai periode penantian (Wardani, Farani, Fadhilah, 2022). Trimester III ditandai dengan klimaks kegembiraan emosi karena kelahiran bayi (Syamsuriyati, 2022). Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi seorang ibu, karena ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak terutama suami agar dapat menjalani proses kehamilan sampai dengan proses melahirkan dengan aman dan nyaman (Yuliani & Makiyah, 2018). Perubahan psikologi yang terjadi pada kehamilan trimester III yaitu rasa ketidaknyamanan, merasa dirinya jelek, aneh, tidak menarik, takut sakit saat persalinan, takut keadaan bayi yang dilahirkan dan perasaan yang lebih sensitif (Syamsuriyati, 2022).

Kecemasan (ansietas) adalah gangguan di alam perasaan seperti ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistis, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Syamsuriyati, 2022). Seseorang mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang (Hidayat & Sumarni). Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan adalah suatu gejala, biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan itu berlangsung sebentar saja (Warohmah & Hidayat, 2016).

Terapi murottal Al-Qur'an yaitu suatu metode penyembuhan dengan mendengarkan bacaan dan merenungkan ayat-ayat yang didengarnya, lantunan ayat-ayat Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau (Padila, 2014). Terapi murottal Al-Qur'an dengan keteraturan irama dan bacaan yang benar menjadi sebuah musik yang mampu mendatangkan ketenangan dan meminimalkan kecemasan bagi mereka yang mendengarnya (Manurung, 2016). Suara murottal Al-Qur'an diketahui dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan rasa rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga

menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Padila, 2014).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan secara kuantitatif dengan metode penelitian berupa quasy eksperimen menggunakan pendekatan one groups pre test-post test design. Lokasi penelitian adalah Puskesmas Karangdoro Semarang. Pengambilan subjek penelitian dilakukan menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III (28-42 minggu), beragama Islam, tidak mengalami gangguan pendengaran, bersedia menjadi subjek penelitian. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya adalah ibu hamil yang melahirkan pada saat proses penelitian masih berlangsung, ibu hamil tidak kooperatif, ibu hamil yang ingin berhenti selama proses penelitian berlangsung. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan mendiskripsikan distribusi frekuensi pada kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi mu'rotal Al Qur'an. Analisa bivariat menguji efektivitas terapi mu'rotal Al qur'an untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah (N)	Prosentase (%)
1	Usia		
	<20 tahun	2	11,8%
	20-35tahun	14	82,4%
	>35 tahun	1	5,8%
2	Pekerjaan		
	IRT	10	58,8%
	Karyawan Swasta	5	29,4%
	Pedagang	2	11,8%
3	Pendidikan		
	SMP	2	11,8%
	SMA	11	64,7%
	Diploma/Sarjana	4	23,5%
4	Paritas		
	Primigravida	10	58,8%
	Multigravida	7	41,2%

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa dari 17 responden didapatkan usia ibu paling banyak adalah antara 20-35 tahun 14 responden (82,4%), pekerjaan IRT sebanyak 10 responden (58,8%), pendidikan SMA sebanyak 11 responden (64,7%), usia kehamilan 28-31 minggu sebanyak 7 orang (41,2%), dan paritas primipara sebanyak 10 responden (58,8%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al Qur'an.

					95% Confidence Interval for Mean	
	N	Min-Max	Mean	SD	Lower	Upper
Sebelum intervensi	17	17-28	22,53	3,223	20,87	24,19
Sesudah intervensi	17	13-26	19,41	3,554	17,58	21,24

Berdasarkan tabel 2 rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi adalah 22,53 dengan nilai minimal 17 dan maksimal 28. Sesudah diberikan intervensi rata-rata kecemasan menurun menjadi 19,41 dengan nilai minimal 13 dan maksimal 26. Perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pemberian mu'rotal Al Qur'an adalah 3,12.

Tabel 3. Analisa beda rata-rata tingkat kecemasan ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah Pemberian terapi murottal Al Qur'an

	N	Mean	SD	t	df	Sig.(2 tailed)	Eta-Squared
Pretest-Posttest	17	3,118	1,054	12,199	16	0.000	0,90

Hasil uji analisis pada penelitian ini didapatkan nilai p adalah 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai α 005 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al Qur'an pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 82,4%. Usia ibu yang ideal untuk reproduksi adalah usia 20-35 tahun. Pada usia tersebut terjadi pematangan subjektif yang berdampak pada kesehatan ibu. Pada usia 20-35 tahun, psikologi ibu sudah matang, uterus uterus siap untuk proses kehamilan, dan mampu merawat diri Usia menentukan tingkat kecemasan seseorang dan kecemasan sering terjadi pada usia muda. Usia ibu hamil di bawah 20 tahun ataupun di atas 35 tahun dapat menimbulkan risiko terjadinya kelainan atau gangguan selama proses kehamilan dan hal ini dapat

menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut (Draper, 2001 dalam Hidayat & Sumarni, 2013).

Pekerjaan sangat berpengaruh dalam menentukan stresor seseorang. Pada penelitian ini sebagian besar pekerjaan dari responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 10 responden (58,8%). Ibu rumah tangga adalah perempuan yang telah menikah dan tidak bekerja sehingga menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan mau tidak mau setiap hari akan melakukan tugas-tugas rutin dalam rumah. Sejalan dengan penelitian Yuliani Budiyarti dan Makiah (2019) menguraikan bahwa ibu hamil yang tidak bekerja mayoritas mengalami kecemasan terkait dengan dukungan ekonomi yang kurang. Dukungan ekonomi kurang akan berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil dan menyebabkan kecemasan akan semakin bertambah. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya (Ranita, Hardjani, Hendri, 2016). Menurut Darmojo dan Hadi (2006) seorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial di luar rumah akan lebih banyak mendapat informasi baik misalnya dari teman bekerja atau teman dalam aktivitas sosial. Seseorang yang mempunyai pekerjaan di luar rumah akan lebih mudah mendapatkan informasi sehingga hal ini dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap stresor dan cara mengatasinya (Darmojo & Hadi, 2006)).

Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi seseorang dalam berespon terhadap stresor dan berperilaku. Cara berpikir dengan pendidikan yang tinggi lebih rasional dibandingkan seseorang yang memiliki pendidikan lebih rendah. Pendidikan dapat menentukan seseorang dalam menerima informasi dan menggunakan informasi tersebut untuk meningkatkan pemahaman seseorang terhadap sesuatu (Marni & Margiyati, 2014).

Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar ibu hamil dengan paritas primipara. Primigravida merupakan orang yang pertama kali hamil. Ibu primigravida pada kehamilan trimester III akan merasa cemas, gelisah, dan takut menjelang persalinan. Hal ini wajar dialami oleh ibu karena pengalaman pertama dan rasa ketidaktahuan ibu tentang tugas dan peran baru yang akan dijalannya. Sedangkan ibu dengan paritas multigravida kecemasan yang dialami berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialami oleh ibu (Astria, 2009). Kecemasan kehamilan merupakan suatu keadaan adanya kekhawatiran tentang kehamilan, persalinan, kesehatan bayi. Selama masa kehamilan ibu hamil akan merasakan terjadinya perubahan tidak hanya dalam tubuhnya tetapi juga pada perasaannya, kehamilan anak pertama merupakan peristiwa yang pertama kali dialami oleh pasangan suami dan istri. Hal ini akan

menimbulkan kecemasan serta ketakutan yang mendalam terutama bagi ibu hamil (Mutharoh, 2015).

Penelitian ini terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah diberikan terapi mu'rotal Al Qur'an. Rata-rata hasil kecemasan responden mengalami penurunan setelah diberikan terapi mu'rotal Al Qur'an. Terapi murottal Al-Qur'an adalah suatu metode penyembuhan dengan mendengarkan bacaan dan merenungkan ayat-ayat yang didengarnya (Padila). Murottal Al-Quran memiliki efek penyembuhan pada tubuh, pikiran, dan perasaan. Efek penyembuhan tersebut didapat dari sisi makna dan suara yang dapat menjadi media komunikasi dan memberi ketenangan. Makna dalam kata-kata Al-Quran dapat memberikan pencerahan pada pembaca dan pendengarnya. Selain itu pembacaan kalimat berulang-ulang juga memiliki efek relaksasi bagi tubuh (Namora). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wiulin Setiowati dan Nurul Asnita (2017) yaitu sebelum dilakukan tindakan skor kecemasan pada tingkat kecemasan sedang (21-27) berjumlah 6 responden (30%) sama halnya dengan tingkat kecemasan berat berjumlah 14 responden (70%), setelah dilakukan tindakan sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sedang (21-27) dengan jumlah 9 responden (45%), dan sebagian kecil responden berada pada tingkat kecemasan berat (28-41) dengan jumlah 2 responden (10%) (Wiulin & Nurul, 2020). Terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, rasa tidak nyaman ibu hamil. Selain itu penurunan tingkat kecemasan terjadi karena subjek ditemani oleh suaminya saat pelaksanaan sehingga subjek merasa lebih nyaman. Kehadiran seorang pendamping memberikan pengaruh karena dapat membantu serta dapat memberikan perhatian, rasa aman, nyaman, semangat, menentramkan pasien, mengurangi ketegangan atau status emosional menjadi lebih baik (Ramaiah, 2012).

5. KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah :

- a. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi murottal Al Qur'an tertinggi yaitu 28 dan terendah 17, dengan rata-rata skor kecemasan yaitu 22,53.
- b. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi murottal Al Qur'an tertinggi yaitu 26 dan terendah 13, dengan rata rata skor kecemasan 19,41.
- c. Hasil penelitian ini yaitu ada pengaruh pemberian terapi murottal Al Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dengan p value 0,000.

Saran :

- a. Bagi Institusi pendidikan
Hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan ajar mata kuliah keperawatan maternitas khususnya asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil trimester III dengan kecemasan
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang terapi murottal Al-Qur'an dengan metode kualitatif
- c. Bagi Masyarakat
Diharapkan masyarakat dapat mengaplikasikan tindakan terapi murottal Al-Qur'an secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari apabila terjadi kecemasan sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan

DAFTAR REFERENSI

- Yuniartika, W., & Nurjanah, P. (2022). Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 2654-587X.
- Yuniarti, F., & Martini. (2023). Buku ajar asuhan kehamilan DIII kehamilan jilid 1 (2nd ed.). Jakarta: Tim MCU Group.
- Yuliani, B., & Makiah. (2018). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah Puskesmas Pekauman. *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(2), 2502-3454.
- Yuanita, S., & Lilis, F. (2019). Asuhan keperawatan kehamilan (1st ed.). Surabaya: Jakad Media Publishing.
- World Health Organization. (2015). Global Health Observatory Data Repository. Geneva: World Health Organization.
- Wiulin, S., & Nurul, A. (2020). Pengaruh terapi murottal Al-Quran Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 77-83.
- Winkjosastro, H. (2019). Ilmu kebidanan (2nd ed.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Warohmah, M., & Hidayat, M. (2023). Kemampuan pemecahan masalah statistika dengan pendekatan humanistik dan kecemasan belajar (1st ed.). Lombok Tengah: Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.
- Syamsuriyati. (2022). Terapi murottal untuk tingkatkan ASI dan berat badan bayi (1st ed.). Yogyakarta: Jejak Pustaka.

- Retno, D., Saragih, E., Muyassaroh, Y., Aurilia, E., & Azizah, N. (2021). *Asuhan kehamilan* (1st ed.). Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ranita, A., Hardjani, & Hendri. (2016). Pengaruh belly dance terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di BPM Ranting 3 Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 1908-2002.
- Putri, R. N., Sebtalezy, Y. C., Hidayati, N., Hanung, A., & Humaira, W. (2022). *Asuhan kebidanan kehamilan* (1st ed.). Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Padila. (2014). *Buku ajar keperawatan maternitas* (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Namora, L. (2016). *Depresi: Tinjauan psikologis* (1st ed.). Jakarta: Kencana.
- Marmi, & Margiyati. (2013). *Pengantar psikologi kebidanan*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Manurung, N. (2016). *Terapi reminiscense*. Jakarta: Trans Info Media.
- Krisnadi, R. (2011). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia & penuh makna* (1st ed.). Bandung: Qanita.
- Ibanez, Y. (2015). *Angka kecemasan ibu hamil di Indonesia*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Hatini, E. E. (2018). *Asuhan kebidanan kehamilan* (1st ed.). Malang: Winekia Media.
- Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). *Buku ajar kehamilan* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2023). *Profil kesehatan Kota Semarang tahun 2023*. Semarang: Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Darmojo, R. B., & Hadi, M. (2006). *Buku ajar geriatri: Ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Astria, Y. (2009). Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati. *Jurnal Penelitian*. UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta. Retrieved from <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4059>
- Ani, M. D., & Kurniawati, E. A. (2022). *Ketrampilan dasar kebidanan* (1st ed.). Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi.
- Aizid, R. (2015). *Mukjizat Surah Yusuf dan Maryam* (1st ed.). Jakarta: Saufa.