

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konsep Kehamilan

a. Definisi

Menurut Depkes RI tahun 2006 dalam Sukartiningsih (2020) Kehamilan merupakan hal yang fisiologis tetapi setiap saat dapat menghadapi berbagai risiko komplikasi yang mengancam ibu dan janin. Masa kehamilan merupakan masa yang sangat penting, karena pada masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin selama sembilan bulan. Kehamilan adalah suatu keadaan di dalam rahim seorang wanita terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa). Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi trimester I, II dan III, pada trimester I yaitu dimulai dari konsepsi sampai minggu ke- 12, trimester II dari minggu ke-13 sampai minggu ke-28, trimester III dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (Aini, 2021).

Kehamilan merupakan serangkaian peristiwa yang saling berkaitan mulai dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum. Peristiwa ini diawali dengan konsepsi nidasi yang terjadi pada uterus kemudian terjadilah pembentukan plasenta dan akan terus berkembang membentuk fetus yang aterm sehingga diakhiri dengan proses persalinan. Pertumbuhan

janin di dalam perut ibu selama sembilan bulan mendapatkan zat-zat makanan yang dibutuhkan janin akan disuplai oleh ibu melalui plasenta (Sulaiman, 2022). Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang (Nabila, 2022).

b. Tanda – Tanda Kehamilan

Sesuai Umur Kehamilan menurut Widatiningsih dan Dewi dalam Kote (2019) tanda-tanda kehamilan dibagi menjadi tiga yaitu tanda dugaan hamil (presumtif signs), tanda tidak pasti hamil (probable signs) dan tanda pasti hamil (positive signs).

1) Tanda-tanda dugaan hamil (presumtif signs)

Tanda dugaan (presumtif signs) yaitu perubahan fisiologis yang dialami pada wanita namun sedikit sekali mengarah pada kehamilan karena dapat ditemukan juga pada kondisi lain serta sebagian besar bersifat subyektif dan hanya dirasakan oleh ibu hamil. Yang termasuk presumtif signs yaitu:

a) Amenorea

Haid dapat berhenti karena konsepsi namun dapat pula terjadi pada wanita dengan stres atau emosi, faktor hormonal, gangguan metabolisme, serta kehamilan yang terjadi pada wanita yang tidak haid karena menyusui ataupun sesudah

kuretase. Amenorea penting dikenali untuk mengetahui hari pertama haid terakhir (HPHT) dan hari perkiraan lahir (HPL).

b) Nausea dan vomitus (mual dan muntah)

Keluhan yang sering dirasakan wanita hamil sering disebut dengan morning sickness yang dapat timbul karena bau rokok, keringat, masakan, atau sesuatu yang tidak disenangi. Keluhan ini umumnya terjadi hingga usia 8 minggu hingga 12 minggu kehamilan.

c) Mengidam

Ibu hamil ingin makanan atau minuman atau menginginkan sesuatu. Penyebab mengidam ini belum pasti dan biasanya terjadi pada awal kehamilan

d) Fatigue (Kelelahan) dan sinkope (pingsan)

Sebagian ibu hamil dapat mengalami kelelahan hingga pingsan terlebih lagi apabila berada di tempat ramai. Keluhan ini akan mehilang setelah 16 minggu.

e) Mastodynia

Pada awal kehamilan mammae dirasakan membesar dan sakit. Ini karena pengaruh tingginya kadar hormon estrogen dan progesteron. Keluhan nyeri payudara ini dapat terjadi pada kasus mastitis, ketegangan payudara, penggunaan pil KB.

f) Gangguan saluran kencing

Keluhan rasa sakit saat kencing, atau kencing berulang-ulang namun hanya sedikit keluar dapat dialami ibu hamil. Penyebabnya selain karena progesteron yang meningkat juga karena pembesaran uterus.

g) Konstipasi

Konstipasi mungkin timbul pada kehamilan awal dan sering menetap selama kehamilan dikarenakan relaksasi otot polos akibat pengaruh progesteron. Penyebab lainnya yaitu perubahan pola makan selama hamil, dan pembesaran uterus yang mendesak usus serta penurunan motilitas usus

h) Perubahan Berat Badan

Berat badan meningkat pada awal kehamilan karena perubahan pola makan dan adanya timbunan cairan berlebihan selama hamil.

i) Quickening

Ibu merasakan adanya gerakan janin untuk yang pertama kali. Sensasi ini bisa juga karena peningkatan peristaltik usus, kontraksi otot perut, atau pergerakan isi perut yang dirasakan seperti janin bergerak.

2) Tanda tidak pasti kehamilan (probable sign)

a) Peningkatan suhu

Basal tubuh Kenaikan suhu basal lebih dari 3 minggu, kemungkinan adanya kehamilan. Kenaikan ini berkisar antara 37,2oC sampai dengan 37,8oC

b) Perubahan warna kulit

Cloasma Gravidarum/topeng kehamilan berupa berwarna kehitaman sekitar mata, hidung, dan pelipis yang umumnya terjadi pada kehamilan mulai 16 minggu. Warna akan semakin gelap jika terpapar sinar matahari. Perubahan kulit lainnya bisa berupa hiperpigmentasi di sekitar aerola dan puting mammae, munculnya linea nigra yaitu pigmentasi pada linea medialis perut yang tampak jelas mulai dari pubis sampai umbilikus. Perubahan pada kulit terjadi karena rangsangan Melanotropin Stimulating Hormone/MSH. Striae gravidarum berupa garis-garis tidak teratur sekitar perut berwarna kecoklatan, dapat juga berwarna hitam atau ungu tua (striae livide) atau putih (striae albicans) yang terjadi dari jaringan koagen yang retak diduga karena pengaruh adrenocortikosteroid. Seringkali terjadi bercak-bercak kemerahan (spider) karena kadar esterogen yang tinggi.

c) Perubahan

Payudara Pembesaran dan hipervaskularisasi mammae terjadi sekitar kehamilan 6 sampai 8 minggu. Pelebaran aeroa dan menonjolnya kalenjer montgomery, karena rangsangan hormon steroid. Pengeluaran kolostrum biasanya kehamilan 16 minggu karena pengaruh prolaktin dan progesterone

d) Pembesaran Perut

Biasanya tampak setelah 16 minggu karena pembesaran uterus. Ini bukan tanda diagnostik pasti tapi harus dihubungkan dengan tanda kehamilan lain. Perubahan kurang dirasakan primigravida, karena kondisi otot-otot masih baik. Pembesaran perut mungkin dapat ditemui pada obesitas, kelemahan otot perut, tumor pelvik dan perut, ascites, hernia perut bagian depan.

e) Epulis

Hipertropi pada gusi belum diketahui penyebabnya secara jelas. Dapat terjadi juga pada infeksi lokal, pengapuran gigi atau kekurangan vitamin C.

f) Balotement

Pada kehamilan 16 sampai 20 minggu pemeriksaan palpasi kesan seperti ada masa yang keras, mengapung dan memantul di uterus. Dapat terjadi pada tumor uterus, mioma, acites, dan kista ovarium.

g) Kontraksi Uterus

Kontraksi uterus yang dirasakan seperti tertekan dan kencang, disebut kontraksi Braxton Hicks. Uterus mudah terangsang oleh peninggian hormon oksitosin gejala ini biasanya mulai usia kehamilan 28 minggu pada primi dan semakin lanjut kehamilannya semakin sering dan kuat.

h) Tanda Chadwick dan Goodell

Terjadi perubahan warna pada vagina atau persio mejadi kebiruan atau ungu yang disebut tanda Chadwick. Perubahan konsistensi serviks menjadi lunak disebut tanda Goodell.

c. Klasifikasi Kehamilan

Menurut Karo (2018) kehamilan dibagi atas 3 triwulan (trimester) yaitu:

- 1) Kehamilan triwulan I antara 0 -12 minggu
- 2) Kehamilan triwulan II antara 12 - 28 minggu
- 3) Kehamilan triwulan III antara 28 – 40 minggu.

a) Perubahan Fisiologis Kehamilan

Menurut Nelazyani (2018) bahwa kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara perubahan sistem pencernaan, perubahan sistem kardiovaskulare, perubahan uterus, perubahan hormon dan ovarium, perubahan payudara, sistem perkemihan, perubahan kenaikan berat badan, mual dan muntah, sakit kepala, dan kram pada perut.

1. Sistem Pencernaan

Pada bulan pertama kehamilan sebagian ibu mengalami morning sickness yang muncul pada awal kehamilan dan berakhir setelah 12 minggu. Terkadang ibu mengalami perubahan selera makan (ngidam). Gusi menjadi hiperemik dan terkadang bengkak sehingga cenderung berdarah. Peningkatan progesteron menyebabkan tonus otot traktus digestivus menurun sehingga motilitas lambung berkurang. Makanan lebih lama berada di dalam lambung sehingga menyebabkan rasa panas pada ulu hati (heartburn). Selain itu peningkatan progesteron menyebabkan absorpsi air meningkat di kolon sehingga menyebabkan konstipasi (Kote, 2019).

2. Sistem Kardiovaskuler

Setelah terjadi diuresis yang mencolok akibat penurunan kadar estrogen, volume darah kembali kepada keadaan tidak hamil. Jumlah sel darah merah dan haemoglobin kembali normal pada hari ke-5. Meskipun kadar estrogen mengalami penurunan yang sangat besar selama masa nifas, namun kadarnya masih tetap lebih tinggi daripada normal. Plasma darah tidak begitu mengandung cairan dan dengan demikian daya koagulasi meningkat. Pembekuan darah harus dicegah dengan penanganan yang cermat dan penekanan pada ambulansi dini (Selvianti, 2019).

3. Uterus

Pembesaran uterus awal kehamilan disebabkan oleh peningkatan vaskularisasi, vasodilatasi, hiperplasia dan hipertropi pada miometrium dan perkembangan endometrium yang menjadi decidua disebabkan karena efek estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh corpus luteum. Berat Uterus naik secara luar biasa dari 30–50 gram menjadi ± 1000 gram pada akhir kehamilan. Pada akhir kehamilan uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis, dan seiring perkembangannya uterus akan menyentuh dinding abdomen mendorong usus kesamping dan keatas, terus tumbuh hingga menyentuh hati (Kote, 2019).

4. Hormon dan ovarium

Tingginya estrogen dan progesteron selama hamil akan menekan produksi FSH dan LH sehingga tidak terjadi maturasi folikel dan ovulasi berhenti. Hormon relaksin pada akhir kehamilan akan merelaksasikan jaringan ikat terutama sendi sakroiliaka dan pelunakan serviks pada saat persalinan.

5. Payudara

Payudara akan membesar dan mengembang, karena terjadi peningkatan hormon kehamilan yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan untuk mempersiapkan pemberian nutrisi pada jaringan payudara sebagai persiapan menyusui. Perubahan pada ibu hamil yaitu payudara menjadi lebih besar, dan

aerola mammae semakin hitam karena hiperpigmentasi. Gandula montgomery makin tampak menonjol di permukaan aerola mammae dan pada kehamilan 12 minggu ke atas dari putting susu keluar colostrum (Kote, 2019).

6. Sistem Perkemihan

Aliran plasma renal meningkat 30% dan laju filtrasi glomerulus meningkat (30 sampai dengan 50%) pada awal kehamilan mengakibatkan poliuri. Usia kehamilan 12 minggu pembesaran uterus menyebabkan penekanan pada vesika urinaria menyebabkan peningkatan frekuensi miksi yang fisiologis. Kehamilan trimester II kandung kencing tertarik ke atas pelvik dan uretra memanjang. Kehamilan trimester III kandung kencing menjadi organ abdomen dan tertekan oleh pembesaran uterus serta penurunan kepala sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi buang air kecil (Kote, 2019).

7. Kenaikan berat badan

Pertambahan berat badan diperlukan untuk menunjang perkembangan janin dalam kandungan. Kenaikan berat badan pada tiap ibu hamil tidaklah sama. Jika kenaikan berat badan ibu saat hamil sesuai dengan IMT Maka berat bayi yang dilahirkan akan sesuai. Laju kenaikan berat badan optimal tergantung pada tahap kehamilan atau trimester. Pada trimester I dan II pertumbuhan terjadi terutama pada jaringan ibu dan pada trimester

III pertumbuhan terutama pada fetus. Selama trimester I rata-rata 1 sampai 2,5 kg. Setelah trimester I, pola kenaikan BB pada trimester selanjutnya yang dianjurkan adalah $\pm 0,4\text{kg}$ /minggu untuk ibu dengan IMT normal, untuk ibu dengan IMT rendah diharapkan $0,5\text{kg}$ /minggu sedangkan untuk IMT tinggi $0,3\text{kg}$ /minggu. Namun secara rerata kenaikan berat badan perminggu yang diharapkan untuk semua kategori adalah $0,5\text{kg}$ /minggu (Kote, 2019).

8. Mual muntah

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Selain itu karena mencium aroma suatu masakan, setengah dari perempuan hamil pasti akan mengalami mual muntah (Harahap, 2020).

d. Perubahan Psikologis Kehamilan

Psikologis ibu hamil diartikan sebagai periode krisis, saat terjadinya gangguan dan perubahan identitas peran. Menurut Rahmawati (2017) bahwa terdapat beberapa macam perubahan psikologi ibu pada masa kehamilan, antara lain yaitu:

1) Perubahan emosional

a) Trimester III (Penantian dengan penuh kewaspadaan) terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilannya telah mendekati persalinan. Kekhawatiran ibu hamil biasanya seperti apa yang akan terjadi pasca saat melahirkan, apakah bayi lahir sehat, dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran. Pemikiran dan perasaan seperti ini sangat sering terjadi pada ibu hamil.

b) Cenderung Malas

Penyebab ibu hamil cenderung malas karena pengaruh perubahan hormon dari kehamilannya. Perubahan hormonal akan mempengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya yang semakin lamban dan cepat merasa letih. Keadaan tersebut yang membuat ibu hamil cenderung menjadi malas.

c) Sensitif

Penyebab wanita hamil menjadi lebih sensitif ialah karena faktor hormon. Reaksi wanita menjadi peka, mudah tersinggung, dan mudah marah. Apapun perilaku ibu hamil dianggap kurang menyenangkan.

d) Mudah Cemburu

Penyebab mudah cemburu akibat perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya. Ibu

mulai meragukan kepercayaan terhadap suaminya, seperti ketakutan ditinggal suami atau suami pergi dengan wanita lain.

e) Perasaan Ketidaknyamanan

Perasaan ketidaknyamanan sering terjadi pada trimester pertama seperti mual, kelelahan, perubahan nafsu makan dan kepekaan emosional, semuanya dapat mencerminkan konflik dan depresi.

f) Depresi

Depresi merupakan kemurungan atau perasaan tidak semangat yang ditandai dengan perasaan yang tidak menyenangkan, menurunnya kegiatan, dan pesimis menghadapi masa depan. Penyebab timbulnya depresi ibu hamil ialah akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan otak, hubungan dengan suami atau anggota keluarga, kegagalan, dan komplikasi hamil.

g) Stress

Pemikiran yang negatif dan perasaan takut selalu menjadi akar penyebab reaksi stres. Ibu mengalami stres selama hamil mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis bayi. Sebaliknya, ibu hamil yang selalu berfikir positif membantu pembentukan janin, penyembuhan interna, dan memberikan nutrisi kesehatan pada bayi. Stres berlebihan yang tidak berkesudahan

dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat badan di bawah rata-rata, hiperaktif, dan mudah marah.

a) **Ansietas (Kecemasan)**

Ansietas merupakan istilah dari kecemasan, khawatir, gelisah, tidak tenang yang disertai dengan gejala fisik. Ansietas adalah respons emosional terhadap penilaian individu yang subjektif. Faktor penyebab terjadinya ansietas biasanya berhubungan dengan kondisi: kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, support keluarga dan tenaga medis. Selain itu, gejala cemas ibu hamil dilihat dari mudah tersinggung, sulit bergaul dan berkomunikasi, stres, sulit tidur, palpitasi atau denyut jantung yang kencang, sering buang air kecil, sakit perut, tangan berkeringat dan gemetar, kaki dan tangan kesemutan, kejang otot, sering pusing, dan pingsan.

2. Konsep Kecemasan Ibu Hamil

a. Pengertian

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis

(Muyasaroh, 2020). Menurut American Psychological Association (APA) dalam Muyasaroh (2020) kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikirang yang membuat individu merasa khawatir dan disertai repon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungan yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu atau kelompok biososialnya (Lestari, 2019). Kecemasan merupakan suatu gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan takut atau takut yang dalam dan terjadi secara terus menerus. Kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil disebabkan oleh munculnya kecemasan terhadap diri sendiri karena takut meninggal, khawatir mengenai kesehatan dirinya, takut berpisah dengan bayinya (Sari, 2021).

b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil

Menurut Oktaviani (2020) faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil, yaitu:

1) Usia

Kehamilan yang terjadi pada ibu hamil muda cenderung menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi daripada yang cukup usia. Dalam periode ini, seorang wanita akan menghadapi resiko komplikasi

media yang paling rendah. Rentang usia yang paling baik untuk hamil, baik dari segi fisik maupun mental antara 20-25 tahun. Kehamilan di bawah usia tersebut mengandung resiko fisik 2-5 kali dibandingkan dengan usia kehamilan yang ideal, dan resiko tersebut akan kembali meningkat setelah usia 35 tahun. Kehamilan pada usia belasan tahun dapat menambah tekanan jiwa serta permasalahan medis yang mungkin terjadi adalah anemia, kenaikan tekanan darah saat masa kehamilan, persalinan prematur dan bedah cesar saat melahirkan bayinya. Kehamilan di atas 35 tahun dapat menimbulkan resiko yang tinggi terhadap jiwa ibu maupun bayi yang akan dilahirkan.

2) Kondisi

Kesehatan Kondisi fisik tubuh dapat memberikan pengaruh terhadap proses kehamilan dan persalinan. Kondisi fisik yang sehat dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu selama hamil dan melahirkan.

3) Tingkat Pendidikan

Perkembangan kognitif akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap stressor yang timbul. Pada ibu hamil anak pertama, tingkat kecemasan akan berbeda antara mereka yang berpendidikan rendah, sedang, dan tinggi.

4) Usia kehamilan

Kehamilan memiliki 3 periode trimester dan memiliki pengaruh psikologis yang berbeda pada ibu hamil. Pada awal kehamilan,

umumnya ibu hamil menunjukkan rasa cemas, panik, dan takut karena adanya pendapat bahwa melahirkan merupakan ancaman maut yang menakutkan dan membahayakan. Menjelang persalinan pada trimester ketiga, biasanya muncul kekhawatiran akan kesiapan dan kesanggupan dalam persalinan, kemudian hal tersebut akan menimbulkan kecemasan. Semakin dekat dengan waktu persalinan maka tingkat kecemasan ibu hamil semakin meningkat dan intensif. Hal ini merupakan masa riskan terjadinya prematur dan tingkat kecemasan ibu akan meningkat.

5) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi sangat mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat sosial ekonomi tinggi memiliki kecemasan yang lebih rendah daripada yang berasal dari tingkat sosial ekonomi yang rendah. Hal ini berkaitan dengan biaya persalinan maupun biaya pemeliharaan bayi sampai dengan kehidupan dewasanya.

6) Dukungan orang-orang terdekat

Peran suami sangat penting selama proses kehamilan hingga melahirkan. Sebisa mungkin suami selalu ada saat dibutuhkan selama masa kehamilan dan persalinan. kondisi menjelang persalinan merupakan saat yang paling menegangkan dan melelahkan bagi seorang ibu hamil. Pada situasi ini, keberadaan suami sangat membantu istri.

c. Penyebab

Kecemasan sering disebabkan oleh ketidaktahuan akan sesuatu atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya menjelang hari-hari terakhir sebelum melahirkan, seorang calon ibu sering dilanda kecemasan menghadapi masa persalinan, hal ini dialami oleh ibu yang melahirkan anak pertama atau ibu yang mengalami trauma pada persalinan sebelumnya. Saat cemas pikiran akan menimbulkan banyak imajinasi yang akan memperburuk kecemasan. Ketika ibu merasa sangat cemas saat menghadapi persalinannya secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit, akibatnya saat persalinan nanti persepsi nyeri semakin meningkat (S. Fitri, 2021).

Beberapa ketakutan yang muncul yang mengakibatkan kecemasan pada kehamilan trimester III adalah perasaan khawatir yang berlebihan terhadap kelangsungan hidupan bayi seperti bayi yang lahir abnormal, nyeri skala berat yang mungkin akan dirasakan, hilangnya kontrol ketika persalinan, ketidakmampuan bersalin dengan normal, cedera pada vagina saat persalinan dan lain-lain (Hariyanti, 2021).

d. Patofisiologi

Kecemasan merupakan respon dari persepsi ancaman yang diterima oleh sistem syaraf pusat. Persepsi ini timbul akibat adanya rangsangan dari luar serta dari dalam yang berupa pengalaman masa lalu dan faktor genetik. Rangsangan tersebut dipersepsi oleh panca indra, diteruskan dan

direspons oleh sistem syaraf pusat sesuai pola hidup tiap individu. Di dalam syaraf pusat, proses tersebut melibatkan jalur *cortex cerebri- limbic system-reticular activating system-hypothalamus* yang memberikan impuls kepada kelenjar hipofise untuk mensekresi mediator hormonal terhadap target organ yaitu kelenjar adrenal, yang kemudian memacu sistem syaraf otonom melalui mediator hormonal yang lain menyebutkan bahwa di dalam sistem syaraf pusat yang merupakan mediator-mediator utama dari gejala-gejala kecemasan ialah norepinephrin dan serotonin. Neurotransmitter dan peptida lain, corticotropinreleasing factor, juga ikut terlibat. Sistem syaraf otonom yang berada di perifer, terutama system syaraf simpatis, juga memperantarai banyak gejala kecemasan (Setyowati, 2021).

e. Ciri-ciri Kecemasan

Berikut ini merupakan ciri-ciri kecemasan menurut (Saleh, 2019) yaitu:

- 1) Ciri – ciri fisik kecemasan
 - a) Kegelisahan, kegugupan
 - b) Tangan atau anggota tubuh bergetar
 - c) Banyak berkeringat
 - d) Telapak tangan berkeringat
 - e) Pening
 - f) Mulut atau kerongkongan terasa kering
 - g) Sulit berbicara

- h) Sulit bernapas
 - i) Bernapas pendek
 - j) Jantung berdebar keras atau berdetak kencang
 - k) Suara yang bergetar
 - l) Jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin
 - m) Leher atau punggung terasa kaku
 - n) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
 - o) Sakit perut atau mual
 - p) Sering buang air kecil
 - q) Wajah terasa memerah
 - r) Diare
- 2) Ciri-ciri Behavioral (perilaku) kecemasan
- a) Perilaku menghindar
 - b) Perilaku melekat dan dependen
 - c) Perilaku terguncang
- 3) Ciri-ciri Kognitif dari kecemasan
- a) Khawatir tentang sesuatu
 - b) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - c) Keyakinan bahwa sesuatu yang buruk atau mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
 - d) Terpaku pada sensasi tubuh
 - e) Sangat sensitif terhadap sensasi tubuh

- f) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa
- g) Ketakutan akan kehilangan control
- h) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah
- i) Berpikir bahwa dunia akan runtuh
- j) Berpikir bahwa semuanya sudah tidak bisa dikendalikan
- k) Berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- l) Khawatir terhadap hal sepele
- m) Berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang
- n) Pikiran terasa campur aduk
- o) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran negative
- p) Berpikir akan segera mati
- q) Khawatir akan ditinggalkan sendiri
- r) Sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian

f. Jenis Gangguan Kecemasan

Menurut Muyasaroh (2020) terdapat 4 jenis kecemasan, yaitu:

- 1) Kecemasan umum gemetar dan berkeringat dingin, otot tegang, pusing, mudah marah, sering buang air kecil, sulit tidur, dada berdebar-debar, mules. Mudah lelah, nafsu makan menurun, dan susah berkonsentrasi.
- 2) Kecemasan gangguan panik, gejalanya berupa jantung berdebar, berkeringat, nyeri dada, ketakutan, gemetar seperti tersentak atau seperti berasa diujung tanduk, detak jantung cepat, wajah pucat.

- 3) Kecemasan sosial, rasa takut atau cemas yang luar biasa terhadap situasi sosial atau berinteraksi dengan orang lain, baik sebelum, sesudah maupun sebelum dalam situasi tersebut.
- 4) Kecemasan obsesif, ditandai dengan pikiran negatif sehingga membuat gelisah, takut dan khawatir dan diperlukan perilaku yang berulang untuk menghilangkannya.

g. Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami pernah kecemasan pada derajat tertentu, Peplau mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan dalam Muiyasaroh (2020) yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi

dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

4) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan

dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala daritingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

5) Penilaian Tingkat Kecemasan

Hamilton Rating Scale for Anixiety (HRS-A) merupakan skala ukur kecemasan yang didasarkan pada munculnya simpton individu yang mengalami kecemasan (McDowell, 2006). Menurut skala *Hamilton Rating Scale for Anixiety* (HRS-A) terdapat 14 simpton yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Skala *Hamilton Rating Scale for Anixiety* (HRS-A) pertama kali digunakan pada tahun 1959 yang diperkenalkan oleh MAX Hamilton. Skala *Hamilton Rating Scale for Anixiety* (HRS-A) dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- a) Kecemasan yang disebabkan oleh firasat buruk, ketakutan terhadap pikiran sendiri, dan kecenderungan untuk tersinggung.
- b) Merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu, dan lesu.
- c) Ketakutan: ketakutan terhadap kegelapan, orang asing, dan hewan besar.
- d) Gangguan tidur: kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, dan mimpi buruk.
- e) Gangguan kecerdasan: kesulitan mengingat, lupa, dan konsentrasi.

- f) Perasaan depresi: kehilangan minat, kehilangan kesenangan dari hobi, depresi, dan perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
- g) Gejala somatik: kedutan otot, gertakan gigi, suara tidak stabil, dan nyeri dan kaku pada otot.
- h) Gejala sensorik: rasa sakit, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, dan lemah.
- i) Gejala yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi yang kuat, dan detak jantung yang tidak teratur.
- j) Gejala pernapasan: dada tertekan, tercekik, menarik nafas panjang dan nafas pendek sering.
- k) Gejala perut: kesulitan menelan, obstipasi, penurunan berat badan, mual, muntah, dan nyeri lambung sebelum dan sesudah makan.
- l) Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah, dan impotensi.
- m) Gejala vegetatif: mulut kering, berkeringat muda, muka merah, bulu roma berdiri, pusing, atau sakit kepala.
- n) Perilaku selama wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat, dan nafas pendek dan cepat.

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil :

Skor < 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-56 = panik / kecemasan sangat berat

h. Dampak

1) Nyeri dan rasa sakit saat melahirkan

Dampak kecemasan yang dialami ibu saat persalinan ibu akan merasakan nyeri atau rasa sakit yang berlebihan. Rasa takut akan menghalangi proses persalinan karena ketika tubuh manusia mendapatkan sinyal rasa takut, tubuh akan mengaktifkan pusat siaga dan pertahanan. Akibatnya rahim hanya mendapatkan sedikit aliran darah sehingga menghalangi proses persalinan dan mengakibatkan rasa nyeri serta menyebabkan waktu melahirkan menjadi lebih panjang. Ibu akan menjadi lebih lelah, kehilangan kekuatan, pembukaan menjadi lebih lama. Perasaan takut selama proses persalinan dapat mempengaruhi his dan kelancaran pembukaan, sehingga dapat mengganggu proses persalinan (Safitri, 2022).

2) Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Kecemasan selama kehamilan juga akan berhubungan dengan terjadinya indeks resistensi pada arteri uterin ibu. Hal tersebut akibat adanya peningkatan konsentrasi noradrenalin dalam plasma darah yang akan mengganggu aliran darah ke uterus. Sebab uterus sangat sensitif terhadap noradrenalin dan menyebabkan timbulnya efek

vasokonstriksi. Proses ini akan mengakibatkan terhambatnya masa pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin akibat kekurangan oksigen dan nutrisi sehingga menyebabkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) (Safitri, 2022).

3) Preeklamsi dan keguguran

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Hasim, 2018).

4) Bayi lahir premature

Dengan adanya kondisi cemas pada ibu hamil juga akan merangsang peningkatan hormon kortikotropin yang akan berinteraksi dengan hormon oksitoksin dan progstaglandin. Hormon oksitoksin ini akan memediasi kontraksi uterus sehingga terjadi kelahiran sebelum waktunya atau bayi lahir dalam keadaan prematur (Safitri, 2022).

5) Mengganggu kesejahteraan ibu dan janin

Tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang didalam kandungan. Tingkat kecemasan yang rendah pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi yang ditimbulkan sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi Angka kematian ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperberat

komplikasi yang terjadi dan meningkatkan AKI dan AKB (Safitri, 2022).

i. Penatalaksanaan

Menurut Harini (2013) berbagai macam situasi dan kondisi yang akan menekan seseorang dalam menjalankan rutinitas dan kegiatannya, juga dapat mengakibatkan munculnya situasi yang mencemaskan. Kecemasan dapat diatasi dengan pendekatan Farmakologis dan Nonfarmakologis diantaranya:

1) Farmakologis

Terapi farmakologis hanya diberikan pada kecemasan tingkat berat dan panik, yaitu pemberian dengan alprazolam, benzodiazepin, buspiron, dan berbagai antidepresan lainnya. Farmakologi untuk kecemasan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena dapat menyebabkan adanya ketergantungan.

2) Non-farmakologis

Relaksasi Relaksasi merupakan suatu terapi agar individu menjadi lebih rileks dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian rileks, antara lain yaitu:

- a) relaksasi autogenik, terapi musik klasik, terapi warna, relaksasi nafas dalam, dll.
- b) Distraksi Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga individu akan lupa terhadap kecemasannya, antara lain

yaitu mendengarkan murottal AlQur'an membaca buku, berbincang, bermain handphone, menulis, menggambar, menonton TV, dll.

- c) Pengendalian Pernafasan Teknik untuk mengendalikan nafas yang sifatnya cepat dan memfokuskan diri pada pernafasan.
- d) Kognitif Behavior Therapy Mengintegrasikan teknik-teknik terapeutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan.

3. Konsep Terapi Murottal Al-Qur'an

a. Definisi

Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang berfungsi sebagai mu'jizat bagi Rasulullah Muhammad saw sebagai pedoman hidup bagi setiap Muslim dan sebagai korektor dan penyempurna terhadap kitab-kitab Allah yang sebelumnya, dan bernilai abadi. Sebagai mu'jizat, Al-Qur'an telah menjadi salah satu sebab penting bagi masuknya orang-orang Arab di zaman Rasulullah ke dalam agama Islam, dan menjadi sebab penting pula bagi masuknya orang-orang sekarang, dan pada masa-masa yang akan datang (Riyadhi, 2014).

Murottal Al- Quran merupakan salah satu tata cara penyembuhan yang mempunyai seluruh tipe program serta informasi yang dibutuhkan untuk menyembuhkan bermacam berbagai kendala pada sel badan (A. Fitri, 2021). Murottal merupakan salah satu music yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Silvira, 2021).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh Qori" (pembaca Al-Qur'an). Lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuh yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormone stress dengan cara mengaktifkan hormone endhorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Setyowati, 2021).

Mendengarkan murottal Al qur'an merupakan salah satu cara untuk menurunkan stres dan kecemasan. Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki hubungan positif bagi pendengarnya dan berguna untuk mengatasi kecemasan. Secara keseluruhan musik dapat berhubungan secara fisik maupun psikologis. Murrottal merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori"/pembaca Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an dengan cara Murottal memiliki irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal Al-Qur'an berada antara 60-70/menit, serta memiliki nada rendah sehingga mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan stres dan kecemasan. Suara Al qur'an meredakan stres dan memperbaiki ketahanan terhadap stres, menciptakan ketenangan dan kenyamanan, meningkatkan relaksasi, menurunkan insomnia, meningkatkan imunitas, dan meningkatkan kecerdasan spiritual (Apriyeni, 2021).

b. Manfaat

- 1) Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.
- 2) Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara yang dapat menurunkan hormon stress dengan cara mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, detak jantung denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.
- 3) Al-Qur'an merupakan obat yang komplit untuk segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun penyakit akhirat (Setyowati, 2021).

c. Pengaruh Murotal terhadap Kecemasan

Terapi murotal bekerja pada otak, ketika otak diberi rangsangan dari luar (terapi Al-Qur'an), maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan mengangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan atau kenyamanan. Bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan tempo lambat, lembut penuh penghayatan dapat menimbulkan suatu respon relaksasi. Faktor lain adalah keyakinan bahwa Al-Qur'an kitab suci yang mengandung firman Allah dan merupakan

pedoman hidup bagi manusia. Dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an membawa subjek lebih dekat dengan Tuhannya serta menuntun subjek untuk mengingat dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki kepada Tuhan. Hal ini akan menambah keadaan rileks, sehingga dengan mendengar bacaan Al-Qur'an dapat juga disebut relaksasi religius (Kinanti, 2018).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan dan diberi terapi murottal akan memberikan efek dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Kinanti, 2018).

Getaran suara bacaan Al-Qur'an akan ditangkap oleh daun telinga yang akan dialihkan ke lubang telinga dan mengenai membran timpani sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu dengan yang lain dan menyalurkannya ke kokhlea. Pada kokhlea terdapat hear sell yang bergetar akibat suara dan getarannya menghasilkan getaran listrik yang diteruskan melalui N.VII (vestibulo kokhlearis) menuju talamus. Sinyal dari talamus diantarkan ke amiglada lalu hipokampus. Hipokampus

memunculkan motivasi-motivasi dimana terdapat dorongan dalam otak untuk mengingat pengalaman-pengalaman serta pikiran-pikiran yang menyenangkan. Selain ke hipokampus, dari amigdala juga diteruskan ke hipotalamus, sehingga muncul feedback kelenjar adrenal yang menurunkan hormon stres dan meningkatkan hormon relaks (Budiyarti, 2018).

d. Landasan Al-Qur'an dan Hadist

Sebagai umat Islam dianjurkan untuk mencontoh pribadi Rasulullah yang selalu sabar dalam menghadapi ujian. Ujian bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan sesuatu yang harus dihadapi karena Allah memberikan hamba-Nya ujian dengan kadar yang berbeda-beda dan tidak melebihi batas kemampuannya (Malahayati, 2020). Dalam hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan manfaat mendengarkan Al-Qur'an:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Di jelaskan dalam ayat tersebut bahwa barang siapa yang membaca dan mendengarkan Al-Qur'an akan di anugrahi ketenangan hati oleh Allah. Mengingat betapa pentingnya dzikrullah atau mengingat Allah SWT. sebagai salah satu mendapatkan perasaan tenang dan tenteram sehingga hendaknya perlu memahaminya secara mendalam (Malahayati,

2020). Mendengarkan murrotal Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan dan ketegangan yang dialami seseorang (Sahana, 2019).

Nabi Muhammad SAW juga telah banyak menerapkan dan mengajarkan nilai-nilai penting dalam berkehidupan, termasuk masalah kesehatan. Beliau menekankan pentingnya harmoni antara kesehatan psikospiritual dan kesehatan fisik. Ketenangan psiko-spiritual menjadi kunci kesehatan fisik. Rasulullah sangat menekankan pentingnya pengobatan preventif, kebersihan, dan diet seimbang. Selain obat dan makanan, beliau juga menganjurkan praktik religius, seperti shalat, kesabaran, puasa, membaca serta mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an sebagai ciri perilaku yang sehat (Malahayati, 2020).

e. Surah yang digunakan dalam murottal Al-Qur'an pada Ibu Hamil

Terdapat tujuh surah pilihan untuk ibu hamil antara lain yaitu surah surat Yusuf, Maryam, Luqman, al-Sajadah, al-Waqi'ah, al-Rahman dan Muhammad (Fajri, 2020).

1) QS. Yusuf

Surah Yusuf adalah surah ke-12 dalam al-Qur'an. Surah ini terdiri atas 111 ayat dan termasuk golongan surah Makkiyah. Surah ini dinamakan surah Yusuf adalah karena titik berat dari isinya mengenai riwayat Nabi Yusuf. Riwayat tersebut salah satu di antara cerita-cerita gaib yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad sebagai mukjizat bagi dia, sedang dia sebelum diturunkan surah ini tidak mengetahuinya. Menurut riwayat Al-Baihaqi dalam kitab Ad-Dalail

bahwa segolongan orang Yahudi masuk agama Islam sesudah mereka mendengar cerita Yusuf ini, karena sesuai dengan ceritacerita yang mereka ketahui. Dari cerita Yusuf ini, Nabi Muhammad mengambil pelajaran-pelajaran yang banyak dan merupakan penghibur terhadap dia dalam menjalankan tugasnya. Rasulullah saw bersabda: “Barangsiapa yang membaca surat yusuf tiap-tiap hari serta tiap-tiap malam, ia dapat dibangkitkan pada hari kiamat keindahan berwajah layaknya keindahan yusuf, tidak ditimpa azab besar pada hari kiamat, serta ia terhitung ke dalam hamba-hamba allah yang sholeh serta pilihan.” beliau juga menyebutkan bahwa pernyataan ini juga termaktub didalam kitab taurat. (tafsir ats-tsaqalayn 2:408)

2) QS. Maryam

Surah ke-19 yang terdiri dari 98 ayat. Surah ini menceritakan mengenai perjuangan Siti Maryam dalam melahirkan Nabi Isa as, mulai dari proses persalinannya hingga do“a-do“a yang dipanjatkannya seperti ayat 14 “dan seorang yang berbakti kepada kedua orang tuanya, dan bukanlah ia orang yang sombong lagi durhaka”. Surah Maryam juga menggambarkan bahwa beliau adalah teladan wanita yang sholehah, yaitu dalam ayat 19-20 (Mu“amaliah, 2021).

3) QS. Luqman

Surah Luqman merupakan surah ke-31 yang terdiri dari 34 ayat. Pada surah ini menceritakan tentang bagaimana Luqman mendidik

anaknyanya dan juga menjelaskan secara jelas bahwa anak adalah tanggung jawab orang tua untuk mendidiknya dengan benar.

4) QS. As-Sajadah

Surat As-Sajadah merupakan surah yang terdiri atas 30 ayat. Surah ini termasuk dalam golongan surat Makkiyyah dan diturunkan setelah surat AlMu`minun. Dinamakan As-Sajadah berhubungan pada surat ini terdapat ayat sajdah, yaitu pada ayat ke-15. Surat As-Sajadah merupakan salah satu surah yang ditakuti setan.

5) QS. Al-Waqi'ah

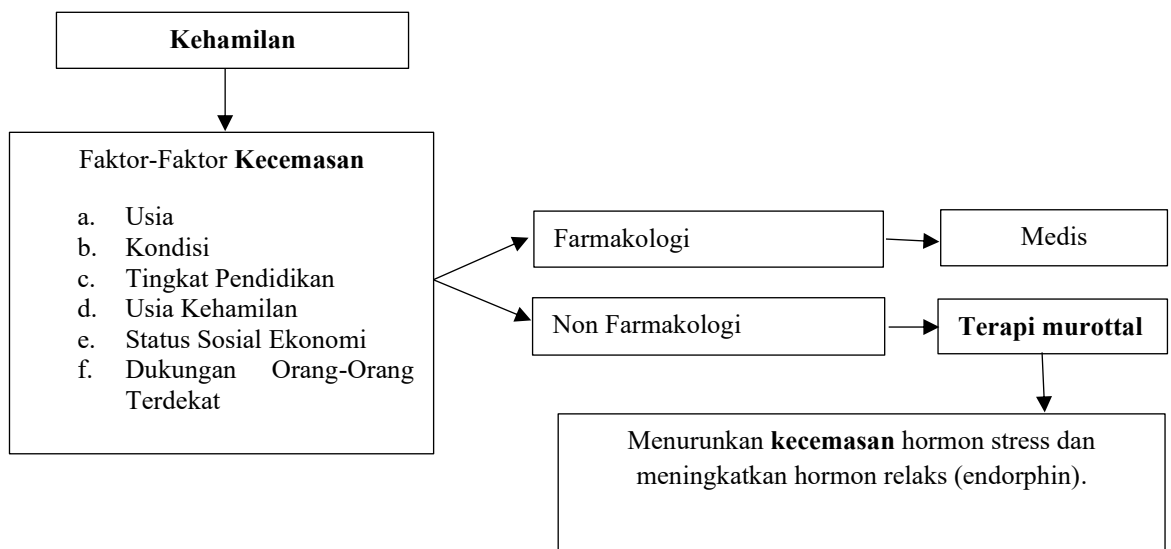
Surah al-Waqi'ah merupakan surah yang ke-56 yang ada di dalam juz ke-27. Dalam surah al-Waqi'ah ini terdapat 96 ayat dan dinamakan surah al-Waqi'ah karena sesuai dengan ayat pertama yakni al-Waqi'ah yang memiliki arti kiamat. Kandungan surah al-Waqi'ah menjelaskan tentang kondisi kiamat yang mana manusia terbagi menjadi tiga pembagian, menjelaskan tentang sifat-sifat surga, sifat-sifat neraka, penciptaan manusia, tumbuhan, air, api, juga menyebutkan matahari dan bulan.

6) QS. Ar-Rahman

Surah ke-55 yang terdiri dari 78 ayat berisi tentang pemberitahuan tentang nikmat-nikmat Allah yang mengagumkan, bahkan didalamnya juga berisi tentang rahmat Allah SWT yang nyata di dunia dan akhirat (Mu`amaliah, 2021). Surat Ar-Rahman mempunyai karakter ayat ayat yang pendek oleh karena itu surat ini

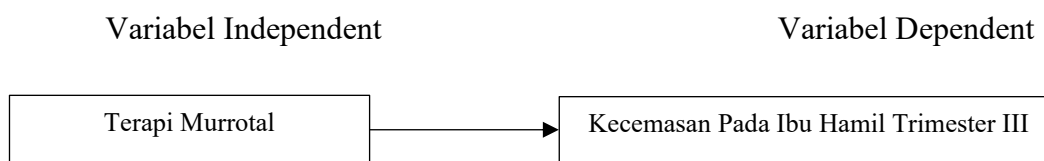
nyaman didengarkan dan dapat membuat efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun (Zahra, Hadiyanto & Siregar, 2020).

B. Kerangka Teori



Sumber : (Setyowati, 2021), (Oktaviani, 2020)

C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Ha: Ada pengaruh terapi *murottal* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Roworejo Kabupaten Pesawaran tahun 2025