

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Murottal Al-Qur'an

Murottal Al- Qur'an merupakan cara membaca Al-Qur'an dengan irama sedang, tidak terlalu lambat dan tidak terlalu cepat (tartil)¹⁰. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia sebagai instrumen penyembuhan yang menajutkan dan alat yang paling mudah dijangkau¹¹.

Secara bahasa, Al- Qur'an berarti bacaan atau yang dibaca. Adapun secara istilah, Al- Qur'an adalah kalam Allah SWT, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril yang dihimpun dalam mushaf yang merupakan mukjizat Nabi dan menjadi ibadah bagi siapapun yang membacanya khususnya agama islam¹².

Al-Qur'an mempunyai pengaruh yang besar terhadap kejiwaan seseorang. Hal ini dibuktikan dengan berubahnya jiwa dan kepribadian bangsa Arab setelah mereka mengenal Al-Qur'an. Al-Qur'an telah mengubah kepribadian mereka secara total meliputi akhlak perilaku, cara hidup, prinsip, cita-cita dan nilai-nilai serta membentuk mereka menjadi masyarakat yang bersatu, teratur dan bekerjasama¹³. Adapun manfaat dan keutamaan dari Al-Qur'an yaitu, antara lain^{9,14,15}:

- a. Sebagai obat (syifa) bagi jiwa atau menyembuhkan segala penyakit hati yang terdapat didalam diri manusia. Sebagaimana Allah SWT telah berfirman dalam (QS. Yunus [10] : 57) "Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman".
- b. Mendengarkan Al-Qur'an dapat menenangkan jiwa seseorang. Sebagaimana Allah SWT telah berfirman dalam (QS. Al Ra'du [13] : 28)

- “Orang-orang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ketahuilah, bahwa mengingat Allah itu dapat menentramkan jiwa”.
- c. Sebagai nasihat dan peringatan bagi orang-orang yang beriman. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam (QS. Al Baqarah [2] : 286) “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakan dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”.
- d. Al-Qur’an sebagai petunjuk untuk umat islam. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam (QS. Al-Isra’ [17] : 9) “Sungguh, Al-Qur’an ini memberi petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang mukmin yang mengerjakan kebajikan, bahwa mereka akan mendapat pahala yang besar”.
- e. Sebagai rahmat para umat manusia. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam (QS. Al-A’raf [7] : 203-204) “Dan apabila kamu tidak membawa suatu ayat Al-Qur’an kepada mereka, mereka berkata: “Mengapa tidak kamu buat sendiri ayat itu?” Katakanlah: “Sesungguhnya aku hanya mengikuti apa yang diwahyukan dari Tuhanku kepadaku. Al-Qur’an ini adalah bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dan apabila dibacakan Al-Qur’an, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikan dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”.

2.1.1 Mekanisme Fisiologi Mendengarkan Murottal Al-Qur’an

Terapi murottal mampu memacu sistem saraf simpatis dan parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan, sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Dengan terapi murottal maka kesadaran seseorang terhadap Allah SWT akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti dari Al-Qur’an maupun tidak tahu artinya. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahannya kepada Allah SWT. Dalam

keadaan ini otak berada pada gelombang alpha yang merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz yang diperdengarkan selama 15 menit sejalan dengan penelitian Cooke, Chaboyer dan hiratos¹⁶. Terapi ini bekerja pada otak, yang merangsang otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, yang memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan¹⁶.

Getaran bacaan Al-Qur'an akan ditangkap oleh daun telinga yang akan diteruskan ke lubang telinga dan mengenai membran timpani sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini kemudian diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu dengan yang lainnya serta menyalurkannya ke *cochlea*. Di dalam *cochlea* sendiri terdapat *hair cell* yang bergetar akibat dari suara dan menghasilkan getaran listrik yang diteruskan melalui N.VIII (*vestibulo cochlearis*) menuju *talamus*. Sehingga, sinyal dari *talamus* dihantarkan ke *amigdala* yang kemudian ke *hipokampus*. Di dalam *hipokampus* akan memunculkan motivasi-motivasi dimana terdapat dorongan dalam otak untuk mengingat pengalaman dan pikiran yang menyenangkan. Selain ke *hipokampus*, setelah dari *amigdala* akan diteruskan ke *hypothalamus* yang akan memunculkan feedback negatif kelenjar adrenal yang akan menurunkan hormon stress dan meningkatkan hormon relaks^{16,20}.

2.2 Kecemasan

Kecemasan atau *anxietas* adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui¹⁷. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi, serta sebagai alat peringatan internal yang memberikan tanda bahaya kepada individu. Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, dimana *axietas* adalah kekhawatiran yang tidak jelas¹⁸.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari kecemasan adalah keadaan dimana seseorang mengalami gelisah, kekhawatiran atau cemas dalam respon terhadap ancaman yang tidak jelas dan tidak spesifik dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya.

2.2.1 Mekanisme Fisiologi Kecemasan

Respon sistem saraf otonom terhadap rasa cemas atau *anxietas* menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri. Secara fisiologi situasi cemas akan mengaktifkan *hypothalamus* yang selanjutnya akan mengaktifkan dua jalur utama yaitu, sistem endokrin (korteks adrenal) dan sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis)¹⁹.

Untuk mengaktifkan sistem endokrin, setelah *hypothalamus* menerima stimulus cemas, bagian anterior *hypothalamus* akan melepaskan *Corticotrophin Releasing Hormon (CRH)* untuk menginstruksikan kelenjar *adenohipofisis* mensekresikan *Adrenocorticotropin Hormon (ACTH)* untuk mengaktifkan zona fasikulata korteks adrenal mensekresikan hormon glukokortikoid yaitu kortisol. Hormon kortisol ini juga berperan dalam umpan balik negatif yang dihantarkan ke *hypothalamus* kemudian sinyal diteruskan ke *amigdala* untuk memperkuat pengaruh cemas terhadap emosi seseorang²⁰.

Setelah stimulus diterima oleh *hypothalamus*, maka *hypothalamus* akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Aktivasi sistem saraf simpatis akan mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi jantung, dilatasi arteri coronaria, dilatasi pupil, bronkus, meningkatkan kekuatan otot rangka, melepaskan glukosa melalui hati dan meningkatkan aktivasi mental. Perangsangan saraf simpatis juga mengakibatkan aktivasi dari medulla adrenal yang akan menyebabkan

pelepasan epineprin dan norepineprin dalam jumlah besar ke dalam darah untuk di sebarakan ke jaringan tubuh²⁰.

Aktivasi saraf parasimpatis akan mengakibatkan lepasnya asetilkolin dari postganglion n.vagus untuk selanjutnya asetilkolin ini akan berikatan dengan reseptor muskarik (M_3) pada otot polos bronkus dan mengakibatkan peningkatan frekuensi nafas. Ketika bahaya telah berakhir, serabut saraf parasimpatis membalik proses ini dan mengembalikan tubuh pada kondisi normal sampai tanda ancaman berikutnya dan mengaktifkan kembali respon simpati^{19,20}.

2.2.2 Tingkat Kecemasan

2.2.2.1 Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Dimana individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Pada kecemasan ringan ini dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas²¹.

2.2.2.2 Kecemasan Sedang

Pada kecemasan ini individu hanya terfokus pada pikiran yang menjadi perhatiannya. Sehingga seseorang yang mengalami perhatian selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Pada kondisi ini individu masih bisa belajar dari arahan orang lain²¹.

2.2.2.3 Kecemasan Berat

Respon tingkah laku dari kecemasan berat adalah aktivitas fisik meningkat dengan penurunan kontrol seperti meremas-remas jari, jalan mondar-mandir, atau gerakan – gerakan lain diluar kendali²¹.

2.2.2.4 Kecemasan Pada Tingkat Panik

Pada saat individu mengalami panik, maka individu tersebut akan tampak pucat, hipotensi, dan penurunan aliran darah ke otot skeletal. Hal tersebut merupakan respon fisiologis dari panik. Sementara respon kognitif yang timbul dari panik yaitu tidak terkontrolnya emosi, tidak mampu melakukan apapun meski dengan perintah, serta tidak mampu memecahkan masalah.

2.2.3 Cara Pengukuran Kecemasan

Terdapat beberapa skala pengukuran kecemasan yang telah baku yaitu skala HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety) dan DASS (Depression Anxiety Stress Scales). Diantara skala pengukuran DASS dan HARS skala pengukuran DASS mempunyai cakupan yang lebih kompleks daripada skala pengukuran HARS. Pada skala pengukuran DASS terdapat 42 instrumen penelitian yang dapat diaplikasikan pada individu untuk pengkajian depresi, kecemasan dan stress. Pada hasil pengisian akan diberikan skoring berdasarkan instrumen masing-masing. Dari hasil skoring tersebut dapat ditarik kesimpulan yang terjadi pada individu tersebut yaitu depresi dari tingkat normal, ringan, sedang, parah dan sangat parah²².

2.2.4 Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan fertilisasi atau bertemunya ovum dan sel sperma yang terjadi di rahim dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi yang akan berkembang di dalam rahim. Dihitung dari saat fertilisasi sampai kelahiran bayi, kehamilan normal biasanya berlangsung dalam waktu 40 minggu. Usia kehamilan tersebut dibagi menjadi 3 trimester yang masing-masing berlangsung dalam beberapa minggu. Pada trimester pertama selama 12 minggu, trimester II selama 15 minggu (minggu ke-

13 sampai minggu ke-27) dan trimester ketiga selama 13 minggu (minggu ke-28 sampai minggu ke-40)^{23,24}.

Adapun perubahan yang terjadi pada kehamilan trimester ketiga antara lain : dinding vagina akan banyak mengalami perubahan sebagai persiapan untuk persalinan yang sering mengakibatkan peregangan vagina, mammae terjadi pembentukan lobules dan alveoli untuk memproduksi dan mensekresi cairan kental kekuningan yang disebut kolostrum, muncul striae gravidarum, terjadi peningkatan urinaria, dan punggung kurang nyaman, dan sukar bernapas²⁴.

Selain perubahan fisiologis, ibu hamil juga mengalami perubahan psikologis, pada trimester III akan timbul gejala baru yang menimbulkan kecemasan lebih tinggi daripada dua trimester sebelumnya. Kecemasan yang dialami selama kehamilan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rasa sakit atau nyeri dalam persalinan. Selain kecemasan berpengaruh tidak baik pada his dan lancarnya pembukaan lengkap pada serviks, kondisi kejiwaan dapat menyebabkan kelainan persalinan seperti timbulnya inersia uteri, partus lama, dan perdarahan pasca persalinan^{24,25}.

Pada ibu *multigravida* yang mengalami kecemasan akibat dari permasalahan terhadap kelahiran yang terjadi sebelumnya seperti seorang wanita yang pernah mengalami masalah dalam mendapatkan keturunan akan menjadi sangat cemas mengenai apakah mereka akan mampu mempertahankan kehamilannya atau tidak. Wanita yang pernah mengalami keguguran akan terus-menerus ketakutan sampai usia kehamilannya melewati tanggal dimana sebelumnya mereka kehilangan bayi serta wanita yang pernah melahirkan seorang bayi yang kemudian meninggal atau mengalami kelainan²⁶. Pada trimester ketiga inilah seorang ibu memerlukan dukungan dari suami, keluarga serta tenaga kesehatan.

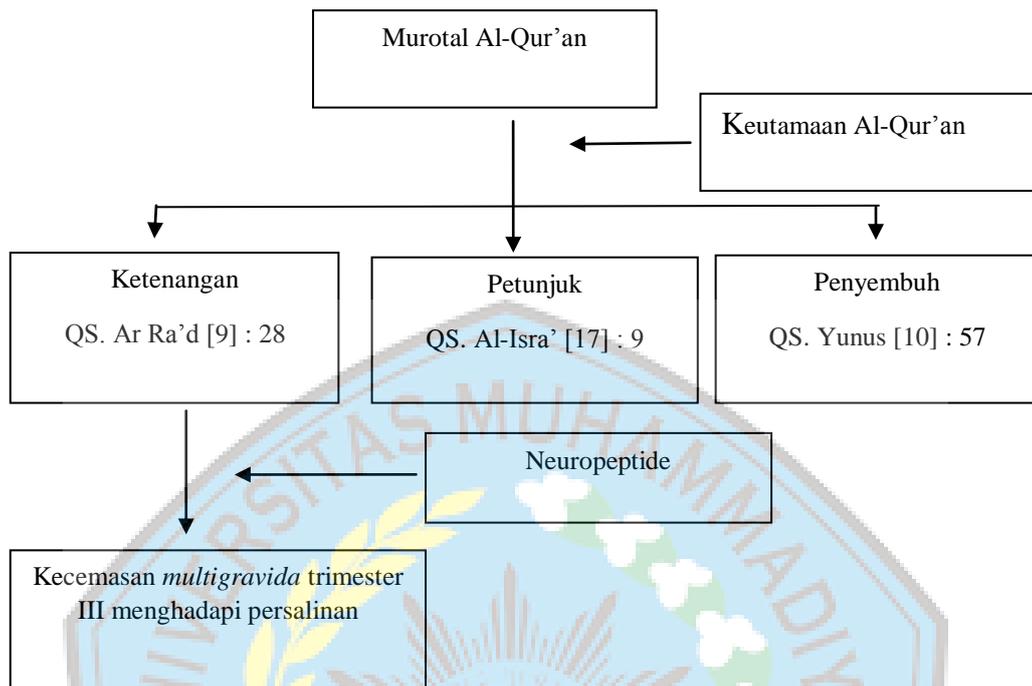
2.3 Hubungan Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga Menghadapi Persalinan

Pemberian terapi murottal dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini berkaitan dengan pendapat Oriordan, yang menyatakan bahwa terapi murottal memberikan dampak psikologis kearah positif, dikarenakan ketika murottal diperdengarkan dan sampai ke otak, maka murottal ini akan diterjemahkan oleh otak.

Terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi Al-Qur'an), maka otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan mengangkutkan kedalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan atau kenyamanan^{27,28}.

Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an mengakibatkan adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan saraf yang mengakibatkan terjadinya dilatasi pembuluh darah dan perfusi darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung^{27,28}.

2.4 KERANGKA TEORI



2.5 KERANGKA KONSEP



2.6 HIPOTESIS

Dari penelitian ini diharapkan terdapat pengaruh mendengarkan murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan *multigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan.