

Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Dengan Murottal Dan Sholat

¹⁾Neng Kurniati, ²⁾Novianti

^{1,2)}Prodi D3 Kebidanan Universitas Bengkulu

Email: nkurniati@unib.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
KataKunci: Kehamilan Murottal Sholat Penkes	Kehamilan merupakan proses reproduksi fisiologis yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Masa ini adalah fase kehidupan yang sangat penting dan terjadi berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis. perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai keluhan dan dapat memperburuk kehamilan jika tidak ditangani dengan tepat. Kondisi yang buruk pada Ibu hamil dan Janin dapat diminimalisir bahkan dicegah dengan antenatal care yang berkualitas. <i>World Health Organization</i> (WHO) merekomendasikan penanganan masalah psikologis umum dengan asuhan komplementer. Murottal telah terbukti berpengaruh positif terhadap kehamilan baik ibu dan janin. Sholat juga berpengaruh terhadap ketenangan jiwa, kinerja otot dan tulang serta sebagai <i>glikemic control</i> bagi tubuh. Konseling, Edukasi dan Informasi merupakan bagian dari upaya pemerintah dalam program peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Islam pun mengajarkan umatnya untuk senantiasa menuntut ilmu, termasuk juga ibu hamil. Pengabdian ini memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil mengenai optimalisasi kesehatan ibu hamil dengan murottal dan sholat. Edukasi melalui media <i>zoom cloud meeting</i> yang diberikan kepada peserta pada tanggal 12 Juni 2022 pukul 05.30 WIB, membantu peningkatan pengetahuan ibu mengenai antenatal care, upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah selama kehamilan dan penguatan penerapan mendengarkan murottal dan sholat selama kehamilan.
Keywords: Pregnancy Murottal Salat Health Education	ABSTRACT <i>Pregnancy is a physiological process that almost always occurs in every woman. This period is a very important phase of life and various physiological and psychological changes occur. This changes can cause various complaints and can worsen the pregnancy if not treated properly. Poor conditions for pregnant women and fetuses can be minimized and even prevented with quality antenatal care. World Health Organization (WHO) recommends treating common psychological problems with complementary care. Murottal has been shown to have a positive effect on pregnancy for both mother and fetus. Salat also affects peace of mind, performance of muscles and bones as well as glycemic control for the body. Counseling, Education and Information are part of the government's efforts to improve public health status. Islam also teaches its people to always seek knowledge, including pregnant women. This service provides education to the public, especially pregnant women, regarding optimizing the health of pregnant women with murottal and prayer. Education through zoom cloud meeting media given to participants on June 12, 2022 at 05.30 WIB, helped increase mothers' knowledge about antenatal care, efforts that could be made in overcoming problems during pregnancy and strengthening the application of murottal listening and salat during pregnancy.</i>
This is an open access article under the CC-BY-SA license	
	

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis reproduksi yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang menjadi janin di dalam uterus selama lebih kurang 40 minggu. Masa ini adalah fase kehidupan yang sangat penting dan terjadi berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis. Hal ini dapat menjadikan kondisi kehamilan menjadi

patologis jika tidak ditangani dengan tepat. Pada masa ini dimulainya sebuah perjuangan yang luar biasa bagi seorang perempuan. Dalam Al-Quran Surat Lukman ayat 14 dan Al- Ahqaf ayat 15 disebutkan bahwa perempuan dalam proses mengandung, melahirkan dan menyusui dengan bersusah payah.

Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu 3 bulan pertama disebut trimester I, 3 bulan ke-2 disebut trimester II dan 3 bulan terakhir disebut trimester III. Berbagai keluhan dan ketidaknyaman terjadi selama kehamilan diantaranya adalah mual muntah, sembelit, heartburn, keputihan, pusing, mudah lelah, perdarahan dari kemaluan, sering kencing dan nyeri perut bagian bawah (Patimah et al., 2020).

Dalam masa kehamilan ibu juga sering mengalami tekanan psikologis yang disebabkan kurangnya pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Gejala kecemasan antenatal bukan hanya masalah kesehatan bagi ibu hamil tetapi juga berdampak pada janin yang sedang berkembang (Rubertsson et al., 2014). Dalam penelitiannya, Rubertsson juga menyebutkan prevalensi kecemasan 25,6% pada ibu hamil terjadi pada masa awal kehamilan. Penelitian pada 71 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Grabag 2 Kabupaten Magelang mengenai kecemasan pada ibu hamil didapati cemas ringan sebanyak 85%, cemas sedang sebanyak 14%, dan cemas berat sebanyak 1% (Hasim and Sulastri, 2018).

Kecemasan atau stress pada ibu hamil, sinyalnya berjalan melewati aksis HPA (Hypotalamo-Pituitary,-Adrenal) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stress antara lain Adeno Cortico Tropic Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH) / Folicle Stimulating Hormone (FSH) (Astria et al., 2010). Lepasnya hormon stres seperti kortisol dalam jumlah memadai akan mempengaruhi epinefrin menimbulkan vasokonstriksi (Wang et al., 2013). Vasokonstriksi sistemik yang juga mengakibatkan konstriksi vasa utero plasenta dapat menyebabkan gangguan aliran darah ke dalam rahim, sehingga terjadi gangguan pada janin. Di samping itu dengan meningkatnya plasma kortisol, berakibat menurunkan respon imun ibu dan janin (Suliswati, 2014).

Kondisi yang buruk pada Ibu hamil dan Janin dapat diminimalisir bahkan dicegah dengan antenatal care yang berkualitas. Skrining kelainan dan komplikasi dapat dilakukan sedini mungkin sehingga kondisi kesehatan ibu hamil dapat terjaga. Pemerintah bersama masyarakat bertanggung jawab dalam memberikan akses setiap ibu terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, mulai dari saat hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan, dan perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, termasuk perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, serta akses terhadap Keluarga Berencana (KB) (Hudoyo, 2018).

Temu wicara termasuk pelayanan antenatal pada ibu hamil yang sangat penting. Disinilah petugas kesehatan dapat mengidentifikasi dan memberikan dukungan dan jalan keluar jika ibu mengalami masalah terutama terkait psikologis.

Disamping terapi farmakologis, tenaga kesehatan dapat juga memberikan terapi non farmakologis seperti asuhan komplementer untuk mengatasi masalah atau meningkatkan kesehatan ibu hamil. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa Terapi Murottal (mendengarkan Al-Quran) dapat mengatasi kecemasan dan hipertensi pada ibu hamil dan disarankan untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan (Yuliani et al., 2018) (Ghiasi and Keramat, 2018). Al Qur'an merupakan salah satu sumber pengobatan yang memiliki semua jenis program dan data yang diperlukan untuk mengatasi berbagai macam gangguan pada sel tubuh. Murottal (mendengarkan bacaan Al Qur'an) adalah salah satu metode penyembuhan dengan menggunakan Al Qur'an. Mendengarkan murottal Al Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional, (EQ) kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) seseorang. Mendengarkan murottal akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang, sehingga akan turut memberikan kontribusi dalam penurunan tekanan darah (Kartini et al., 2017).

Sholat juga terbukti berdampak baik pada kesehatan. Penelitian menggunakan rekam EEG membuktikan bahwa sholat dapat menurunkan fungsi saraf simpatik dan meningkatkan fungsi saraf parasimpatik sehingga dapat menimbulkan kestabilan pada detak jantung dan menyebabkan ketenangan (Doufesh et al., 2014). Kinerja otot pada gerakan sholat juga dapat maksimal dibanding olahraga dengan treadmill (Khanaml et al., 2015). Beberapa penelitian telah membuktikan pengaruh positif aktivitas fisik dan sholat terhadap kesehatan (Kurniati et al., 2020). *American Colege of Obstetric and Gynecologists* (ACOG) merekomendasikan ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang paling sedikitnya 150 menit/minggu. Belum diketahui pemahaman dan penerapan masyarakat tentang murottal dan sholat sebagai upaya mengoptimalkan kesehatan ibu hamil. Konseling, Edukasi dan Informasi merupakan bagian dari upaya

pemerintah dalam program peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Perlu diberikan edukasi kepada masyarakat mengenai murottal dan sholat untuk mengoptimalkan kesehatan ibu hamil.

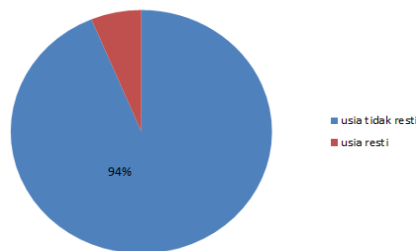
II. METODE PELAKSANAAN

Edukasi kesehatan melalui *zoom cloud meeting* pada kegiatan kajian rutin komunitas Bumil Ayo Mengaji yang bersekretariat di Sleman, Yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2022, dimulai pada pukul 05.30 WIB hingga selesai pukul 08.30 WIB. Proses kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Pengurus komunitas Bumil Ayo Mengaji mengusulkan Narasumber dengan materi yang disepakati.
2. Penggalan informasi awal mengenai gambaran karakteristik peserta dan kegiatan yang dilakukan dalam komunitas.
3. Pengurusan kelengkapan administrasi dan persiapan materi, dokumen dan membantu proses promosi kegiatan melalui *flyer* di social media.
4. Pelaksanaan kegiatan (tilawah bersama, pembukaan, *pre test*, pemeparan materi, diskusi, *post test*).
5. Evaluasi kegiatan dan penutup.

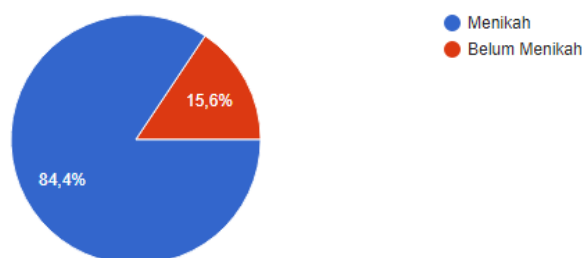
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 50 orang pada awalnya, hanya saja yang bersedia mengisi link *google form* untuk presensi, isian data, *pre* dan *post test* hanya 32 orang peserta. Karakteristik peserta yang diperoleh sebagai berikut:



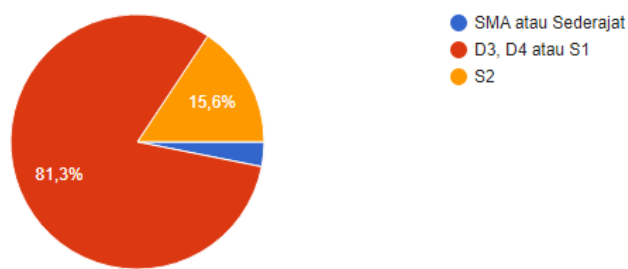
Gambar 1. Diagram Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

Peserta yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari 30 orang (94%) berusia antara 17-35 tahun yaitu usia sehat menjalani kehamilan dan kategori non resiko tinggi (Resti) dan 2 orang (6%) berusia > 35 tahun, kategori usia beresiko tinggi jika menjalani kehamilan.



Gambar 2. Diagram Karakteristik Peserta Berdasarkan Status Pernikahan.

Peserta yang mengikuti kegiatan ini 84% nya berstatus sudah menikah dan 15,6% belum menikah.



Gambar 3. Karakteristik Peserta Berdasarkan Tingkat Pendidikan.

Peserta Pengabdian hampir seluruhnya berpendidikan cukup tinggi.

Dari data *google form* diketahui juga bahwa dari 32 peserta, ada 15 orang peserta yang sedang hamil yang terdiri dari 4 orang (27%) hamil pertama (*primi gravida*) dan 11 orang (73%) hamil *multigravida* (kehamilan > 1). Selain itu diketahui juga umur kehamilan dari peserta yang hamil tersebut, yaitu 71,4% dengan umur kehamilan 25-42 minggu (trimester 3), 21,4% peserta hamil dengan umur kehamilan 13-24 minggu (trimester 2) dan 7,1% peserta ibu hamil dengan umur kehamilan 0-12 minggu (trimester 1). Dari sebaran ini, diketahui bahwa peserta hamil sebagian besar pada kehamilan trimester 3. Analisis pre dan post test menggunakan uji *wilcoxon* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Signifikansi Perbedaan Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Tentang Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil dengan Murottal dan Sholat.

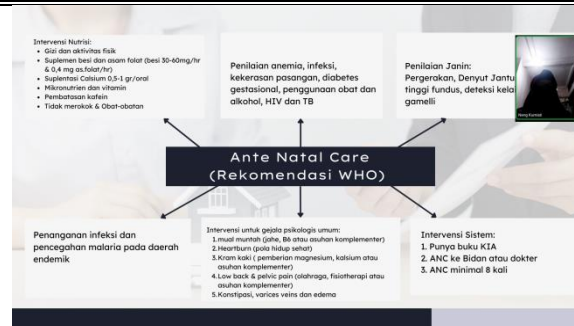
N	Negative Ranks (Mean Rank)	Positive Ranks (Mean Rank)	Ties	Asymp. Sig (2 tailed)	P
32	0	29 (15)	3	0,000	0,000

Sumber: Data Primer.

Dari tabel diketahui bahwa ada perbedaan signifikan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi mengenai optimalisasi kesehatan ibu hamil dengan murottal dan sholat. Dari tabel tersebut juga dapat diketahui bahwa tidak ada peserta yang mengalami penurunan skor setelah diberikan edukasi.

PEMBAHASAN

Kesehatan ibu selama kehamilan sangat mempengaruhi proses persalinan dan nifas. Oleh karena itu, penting sekali memperhatikan kondisi ibu hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi masa ini. Berbagai upaya dan program pemerintah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak telah diaplikasikan dalam menyikapi tingginya angka kematian ibu. Standar pelayanan terpadu bagi ibu hamil telah ditingkatkan dengan meningkatkan frekuensi kunjungan selama kehamilan dari 4 kali selama kehamilan menjadi sedikitnya 6 kali yaitu 1 kali pada trimester I, 2 kali pada trimester II dan 3 kali pada trimester III (RI, 2020). *World Health Organization* (WHO) bahkan merekomendasikan setidaknya pemeriksaan 8 kali selama kehamilan, selain itu, ibu hamil mendapatkan intervensi nutrisi, penilaian anemia, infeksi, perilaku tidak sehat, kekerasan, mendapatkan penilaian kondisi janin, intervensi terkait masalah psikologis umum dan intervensi sistem (Tunçalp et al., 2017).



Gambar 4. Pemaparan Materi Edukasi Pengabdian Masyarakat melalui zoom cloud meeting.

Keluhan psikologis pada ibu hamil sangat penting ditindaklanjuti, karena dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik ibu hamil itu sendiri dan selanjutnya akan mempengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Kecemasan dan stress pada ibu hamil dapat berpengaruh pada hipertensi dan adanya peningkatan produksi hormon kortisol yang berdampak pada vasokonstriksi yang selanjutnya akan menghambat asupan oksigen ke janin (Suliswati, 2014).

Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa menuntut ilmu. Dalam hadist shohih disebutkan: *“Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim”*, ini menunjukkan keutamaan dan kewajiban bagi umat islam untuk belajar ilmu yang bermanfaat. Ibu hamilpun tak terkecuali dalam kewajiban menuntut ilmu. Edukasi melalui media zoom yang diberikan kepada peserta, membantu peningkatan pengetahuan ibu mengenai antenatal care, upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah selama kehamilan dan penguatan penerapan mendengarkan murottal dan sholat selama kehamilan.

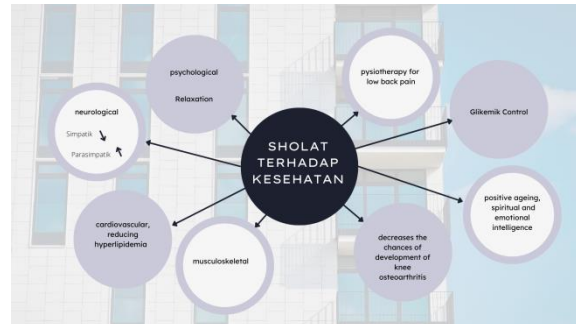
Murottal adalah rekaman suara qori atau pembaca Al-qur'an yang dibaca dengan tartil. Murottal (mendengarkan bacaan Al Qur'an) adalah salah satu metode penyembuhan dengan menggunakan Al Qur'an. Mendengarkan murottal Al Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional, (EQ) kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) seseorang. Mendengarkan murottal akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang, sehingga akan turut memberikan kontribusi dalam penurunan tekanan darah (Kartini et al., 2017). Mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008). Ayat Al Qur'an yang sering dilatunkan sebagai terapi murottal adalah surat Al Faatihah, Al Ikhlas, Al Falaq, An Naas, ayat Qursy, Surat Yaasin ayat ke 58 dan Al An'am ayat 1-3 dan 13. Semua surat itu mengaktifkan energy Ilahiyah dalam diri pasien yang dapat mengusir penyakit dan rasa sakit yang diderita (Ramadhani and Zainur, 2007).

Therapi murottal telah terbukti berpengaruh positif terhadap penurunan kecemasan dan hipertensi pada ibu hamil (Yuliani et al., 2018). Murottal juga dapat menurunkan tingkat nyeri (Nofitasari, 2019). Denyut Jantung Janin lebih teratur dengan murottal (Irmawati et al., 2020). Kualitas tidur ibu hamil lebih baik (Septadina et al., 2021).



Gambar 5. Slide Materi Pengaruh Murottal Terhadap Ibu Hamil

Sholat adalah ritual ibadah fardu yang terikat dengan waktu (Triono, 2013). Sholat juga didefinisikan sebagai ibadah dengan prosedur yang jelas mulai dari syarat-syarat sah sholat, melakukan prosedur wudhu sebagaimana yang telah ditentukan dalam dalil-dalil yang jelas termasuk rukun sholat, prosedur-prosedurnya merupakan aspek formal dari peribadatan sholat (Romadhon, 2021).



Gambar 6. Slide Materi Pengaruh Sholat Terhadap Kesehatan.

Gerakan utama sholat terdiri dari Berdiri, Rukuk dan duduk. Posisi sholat memberikan pengaruh terhadap fleksibilitas otot. Pada perpindahan pergerakan berdiri ke rukuk pada sholat dapat berpengaruh pada otot paha bagian belakang yaitu *musculus hamstring* (Hendrawan, 2019). Kinerja otot dan tulang menjadi lebih maksimal pada aktivitas sholat dibanding aktivitas olahraga menggunakan *treadmill* (Khanam et al., 2015). Sholat juga terbukti mempengaruhi kinerja saraf otonom dengan menurunkan kinerja saraf simpatik dan meningkatkan kinerja saraf parasimpatik sehingga orang yang sholat menjadi lebih tenang dan stabil (Doufesh et al., 2014). Sholat juga berpengaruh terhadap tingkat stres dan kadar gula darah pasien diabetes mellitus sehingga keterampilan perawat/bidan sebagai edukator dapat dikembangkan dengan spiritualitas sholat khususnya pasien muslim (Suratun, 2022). Mendengarkan murottal dan melaksanakan sholat tidaklah begitu sulit dilakukan khususnya bagi umat islam dan tidak membutuhkan biaya, sehingga hal ini sangat mudah diterapkan kepada ibu hamil selama masa kehamilan.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan lancar dengan capaian Edukasi membantu peningkatan pengetahuan ibu mengenai antenatal care, upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah selama kehamilan dan penguatan penerapan mendengarkan murottal dan sholat selama kehamilan. Mendengarkan murottal dan melaksanakan sholat merupakan salah satu upaya optimalisasi kesehatan ibu hamil sesuai dengan rekomendasi standar aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak membutuhkan biaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Komunitas Ibu Hamil Ayo Mengaji Yogyakarta, Yayasan Ibu Bergerak Sleman Yogyakarta dan LPPM Universitas Bengkulu yang telah membantu proses pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- ASTRIA, Y., NURBAETI, I. & ROSIDATI, C. 2010. Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan rumah sakit X Jakarta. *Majalah Keperawatan Unpad*, 12.
- DOUFESH, H., IBRAHIM, F., ISMAIL, N. A. & AHMAD., W. A. W. 2014. Effect of Muslim Prayer (Salat) on α Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 20.
- GHIASI, A. & KERAMAT, A. 2018. The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 23, 411.

- HASIM, R. P. & SULASTRI, S. K. 2018. *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- HENDRAWAN, A. 2019. Gambaran Posisi Kaki Saat Sholat Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Mahasiswa Fisioterapi Stikes Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12, 42-46.
- HERU 2008. *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*, Jakarta, FKUI.
- HUDOYO, K. S. 2018. Menjaga Kesehatan Ibu dan Anak. *Warta Kesmas* [Online], 31.
- IRMAWATI, HADJU, V., SYAMSUDDIN, S. & ARUNDHANA, A. I. 2020. The effect of listening to the recitation of Qur'an (Murottal Ar-Rahman surah) on the level of anxiety of pregnant women in Siti Fatimah maternal and child hospital. *Enfermería Clínica*, 30, 238-242.
- KARTINI, K., FRATIDHINA, Y. & KURNIYATI, H. 2017. Pengaruh mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsi di RSIA PKU Muhammadiyah tangerang. *Jurnal JKFT*, 1, 40-50.
- KHANAML, F., ISLAM, S., RAHMAN, M. A. & AHMAD, M. 2015. Muscle Activity Estimation through Surface EMG Analysis during Salat 2nd Int'l Conf on Electrical Engineering and Information & Communication Technology (ICEEICT).
- KURNIATI, N., HADISAPUTRO, S. & PUJIASTUTI, R. S. E. 2020. The Effect of Maryam Prenatal Exercise on Labor Duration: A Systematic Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3, 169-183.
- NOFITASARI, S. D. 2019. *Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Iii Di Rumah Bersalin Delima Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- PATIMAH, M., NURHIKMAH, T. S. & NURDIANTI, D. 2020. Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 41, 8.
- RAMADHANI & ZAINUR, E. 2007. *Super health gaya hidup sehat Rasulullah Egha Zainur Ramadhani*, Yogyakarta, Pro-U Media.
- RI, K. 2020. Bab II Pelayanan Antenatal Terpadu. *PPAT*. Jakarta: Kemenkes RI.
- ROMADHON, Y. A. 2021. Pengantar Kajian Pada Ilmu Kedokteran pada Ibadah Sholat. *Perspektif Neurosains, kedokteran pencegahan, kronobiologi kedokteran dan psikoneuroimunologi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- RUBERTSSON, C., HELLSTRÖM, J., CROSS, M. & SYDSJÖ, G. 2014. Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. *Archives of women's mental health*, 17, 221-228.
- SEPTADINA, I. S., PRANANJAYA, B. A., ROFLIN, E., RIANI, K. I. & SHAFIRA, N. 2021. *Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur*, Penerbit NEM.
- SULISWATI 2014. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta, EGC.
- SURATUN, S. 2022. Pengaruh Meditasi Sholat Terhadap Tingkat Stres dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus. *JKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 11, 35-42.
- TRIONO, B. 2013. Sholat Pilar Kehidupan Jawa Timur: cerdas Ulet Kreatif.
- TUNÇALP, Ö., PENA-ROSAS, J., LAWRIE, T., BUCAGU, M., OLADAPO, O., PORTELA, A. & METIN GÜLMEZOĞLU, A. 2017. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience—going beyond survival. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 124, 860-862.
- WANG, C., QIU, W., ZHENG, Y., LI, H., LI, Y., FENG, B., GUO, S., YAN, L. & CAO, J.-M. 2013. Extraneuronal monoamine transporter mediates the permissive action of cortisol in the guinea pig trachea: Possible involvement of tracheal chondrocytes. *PLoS ONE*, 8, e76193.
- YULIANI, D. R., WIDYAWATI, M. N., RAHAYU, D. L., WIDIASTUTI, A. & RUSMINI, R. 2018. Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia: Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8, 79-98.