

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kehamilan**

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, definisi kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester ke satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu ( minggu ke-13 hingga ke-27 ), dan trimester ketiga 13 minggu ( minggu ke-28 hingga ke-40 ) (Prawirohardjo, 2008). Sedangkan menurut Saifudin (2008) kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama haid terakhir.

Proses kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implementasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba, 2010). Sedangkan menurut Wiknjosastro (2008) menjabarkan proses kehamilan yakni bahwa wanita pada umumnya mempunyai 2 indung telur ( ovarium ) yaitu di sebelah kanan dan kiri, dan diperkirakan dalam ovarium wanita terdapat kira-kira 100,000 folikel primer. Pada setiap bulannya indung telur

akan melepaskan 1 atau 2 sel telur ( ovum ) yang kemudian di tangkap oleh fimbria dan disalurkan ovum tersebut ke dalam tuba. Untuk setiap kehamilan yang dibutuhkan adalah spermatozoa, ovum, pembuahan ovum, dan nidasi hasil konsepsi. Pada waktu koitus, jutaan spermatozoa pria dikeluarkan di fornix vagina dan di sekitar portio wanita, hanya beberapa ratus ribu spermatozoon saja yang dapat bertahan hingga kavum uteri dan tuba, dan beberapa ratus yang dapat sampai ke bagian ampulla tuba dimana spermatozoon dapat memasuki ovum yang telah siap untuk dibuahi. Disekitar sel telur terdapat zona pellucida yang melindungi ovum, ratusan spermatozoon tersebut berkumpul untuk mengeluarkan ferment (ragi) agar dapat mengikis zona pellucida dan hanya satu spermatozoon yang mempunyai kemampuan untuk membuahi sel telur, peristiwa ini disebut pembuahan (konsepsi)

Dalam beberapa jam setelah pembuahan terjadi, dimulailah proses pembelahan zigot sambil bergerak menuju kavum uteri oleh arus serta getaran silia pada permukaan sel-sel tuba dan kontraksi tuba. Pada umumnya jika hasil konsepsi telah sampai kavum uteri maka akan terjadi perlekatan pada dinding depan atau belakang uterus dekat fundus uteri, perlekatan itu disebut nidasi dan jika terjadi nidasi barulah dapat dikatakan adanya kehamilan. Setelah adanya kehamilan dibutuhkan sesuatu untuk membuat janin tumbuh dengan baik yaitu plasenta, umumnya plasenta terbentuk dengan lengkap pada usia kehamilan kurang lebih 16 minggu. Plasenta ini sebagian besar berasal dari janin dan sebagian kecil dari ibu (Wiknjosastro, 2008).

## B. Musik Murotal

Musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang teroganisir yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya (Novita, 2012). Dengan adanya musik, individu yang mendengarkannya akan memberikan respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar-kelenjar di dalamnya. Menurut Yuanitasari (2008), musik memiliki tiga komponen penting yaitu *beat*, ritme, dan harmoni. *Beat* atau ketukan berfungsi untuk mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni mempengaruhi suasana hati. Di dalam ilmu kesehatan, musik memiliki peran yang cukup penting untuk mengobati penyakit dan ketidakmampuan yang dialami oleh seseorang. Ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah bentuk terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual individu. Hal ini dikarenakan, musik memiliki beberapa kelebihan, seperti bersifat universal, nyaman, menyenangkan, dan berstruktur. Selain itu juga banyak dari proses dalam hidup seseorang berakar dari irama, sebagai contoh, nafas kita, detak jantung, dan pulsasi, semuanya berulang dan berirama. Di dalam prakteknya, musik mampu menurunkan gejala psikosomatik seperti kecemasan dengan jalan mempengaruhi proses fisiologis dan psikologis sehingga mampu membuat seseorang merasa nyaman dan dalam keadaan yang menyenangkan. Lebih jauh lagi, terapi musik tidak berpotensi menyebabkan ketergantungan seperti halnya obat (Potter & Perry, 2005). Dengan demikian, musik merupakan media kesehatan yang aman diberikan kepada setiap individu.

Sama halnya dengan musik, mendengarkan murotal memiliki dampak yang sangat baik bagi kesehatan seseorang dan bahkan bagi janin dalam kandungan. Menurut Siswantinah (2011) musik murotal merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori'/ pembaca Al-Qur'an. Bacaan Al-Qur'an secara murottal mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murotal Al-Qur'an juga berada di antara 60-70 menit, serta memiliki nada rendah sehingga mempunyai efek positif seperti relaksasi, dan menurunkan kecemasan, serta menstabilkan denyut jantung (Widyayarti, 2011).

Sebagai sebuah bentuk terapi, penggunaan bacaan murotal berfungsi sebagai media terapis untuk memperbaiki, memelihara, dan mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi individu (Djohan, 2009). Sementara secara medis, terapi musik murotal juga bertujuan untuk relaksasi mempercepat penyembuhan fisik, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa nyaman dan aman. Potter & Perry (2005) juga menjelaskan bahwa musik murotal dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis, khususnya denyut jantung dan tekanan darah. Musik murotal juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang meningkat saat seseorang mengalami stres dan merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberi perasaan senang yang berperan dalam perkembangan fisik dan psikis.

Heru (2008) mengemukakan bahwa lantunan Al-Qur'an dalam musik murota secara fisik dinyanyikan oleh qori'/ pembaca Al-Qur'an. Suara ini pada frekuensi tertentu merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang

paling mudah dijangkau. Suara 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 aktifitas gelombang otak dalam diri manusia. Selain itu, musik murotal juga dapat mengatur laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Sebagaimana yang dikemukakan Heru (2008) bahwa Murottal mempunyai beberapa manfaat antara lain:

1. Mendengarkan bacaan ayat-ayat AlQur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.
2. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang terjangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin yang berfungsi untuk memberikan perasaan rileks dan tenteram. Dalam proses kimiawi dalam tubuh pun, musik murotal secara tidak langsung dapat menumbuhkan sekaligus memperbaiki sistem kerja tubuh sehingga dapat menstabilkan tekanan darah dan pernafasan khususnya detak jantung.
3. Dengan terapi murotal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti Al-Quran atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah

SWT, dalam keadaan ini otak pada gelombang alpha, merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14HZ. Ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stres dan menurunkan kecemasan.

Menurut Risnawati (2011), mekanisme terapi Murottal Al-Qur'an bekerja pada otak adalah dimana pada saat seseorang mendengarkan alunan murottal, sinyal itu akan ditangkap oleh indra pendengaran. Selanjutnya rangsangan bacaan murottal tersebut diteruskan sampai talamus (bagian batang otak). Bila seseorang memahami bahasa atau maknanya, impuls akan diteruskan ke area auditorik primer dan sekunder, lalu diolah di area *Wernicke* untuk diinterpretasikan makna-maknanya. Impuls akan diasosiasikan ke area prefrontal agar terjadi perluasan pemikiran atau pendalaman makna yang turut berperan dalam menentukan respon hipotalamus terhadap makna-makna yang terkandung dalam alunan musik murottal. Hasil yang diperoleh di area *Wernicke* akan disimpan sebagai memori, lalu dikirimkan ke amigdala untuk ditentukan reaksi emosionalnya. Oleh karena itu, jika seseorang dapat meresapi makna yang terkandung dalam musik murottal, maka ia akan dapat memperoleh manfaat yang maksimal. Meskipun begitu, mendengarkan murottal tanpa mengetahui maknanya juga bermanfaat walaupun tidak sebesar bila mengetahui maknanya (Ayudiah, 2013). Bacaan murottal yang didengarnya, impuls dari talamus akan tetap dikirim ke amigdala, walaupun tidak ditransmisikan ke korteks. Apabila seseorang mendengar bacaan murottal secara tartil dan didengar dengan hati

yang ridha dan ikhlas, maka bacaan murotal akan berpengaruh positif terhadap mental (Mustamir, 2009).

Ketika seorang individu atau bahkan janin dalam kandungan didorong oleh rangsangan dari terapi musik murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut zat *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenyamanan yang pada akhirnya berdampak pada kestabilan detak jantung (Abdurroccman, 2008). Oleh karena itu, Fungsi pendengaran manusia berperan penting. Indra pendengaran ini akan sangat menentukan penerimaan rangsang auditori atau suara. Rangsangan auditori yang berupa suara diterima oleh telinga sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang saling bertautan (Elsa, 2015).

Kemudian, rangsang fisik tadi diubah oleh adanya perbedaan ion kalium dan ion natrium menjadi aliran listrik yang melalui saraf nervus VIII (*vestibule cochlearis*) menuju ke otak, tepatnya di area pendengaran. Setelah mengalami perubahan potensial aksi yang dihasilkan oleh saraf auditorius, perambatan potensial aksi ke korteks auditorius (yang bertanggung jawab untuk menganalisa suara yang kompleks, ingatan jangka pendek, perbandingan nada, menghambat respon motorik yang tidak diinginkan, pendengaran yang serius, dan sebagainya) diterima oleh lobus temporal otak untuk mempresepikan suara. Talamus sebagai pemancar impuls akan meneruskan rangsang ke amigdala (tempat penyimpanan memori emosi) yang merupakan bagian penting dari system limbik (yang mempengaruhi emosi

dan perilaku (Sherwood, 2011). Dengan mendengarkan ayat-ayat suci al-Qur'an, seseorang khususnya janin dalam kandungan, baik mereka yang menguasai bahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya kestabilan detak jantung, ketentraman, dan ketenangan jiwa (Siswantinah, 2011).

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Widayarti, 2011). Dengan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan benar akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan al-Qur'an dalam musik murotal secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Heru, 2008). Ini menunjukkan bahwa bacaan al-Qur'an dapat digunakan sebagai perawatan koplementer karena dapat meningkatkan perasaan rileks (Eskandari, 2012).

Stimulant Murottald dalam lantunan ayat-ayat al-Qur'an dapat dijadikan sebuah alternatif terapi baru bagi janin sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya seperti musik klasik. Hal tersebut dikarenakan stimulant al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi audio ini juga merupakan terapi

yang tergolong murah dan tidak menimbulkan efek samping. (Abdurachman, 2008) Intensitas suara yang rendah merupakan intensitas suara kurang dari 60 desibel sehingga menimbulkan kenyamanan dan tidak nyeri. Mendengarkan musik Murottal dalam intensitas 50 desibel akan membawa pengaruh positif bagi pendengarnya. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Hosseini (2012) yang menerangkan bahwa manfaat terapi murottal yang diberikan dengan durasi 15-25 menit akan lebih efektif daripada diberikan dalam waktu yang lebih singkat.

Ditambahkan pula oleh Smith (dalam Sitoru, 2012) yang menerangkan bahwa intensitas suara yang rendah merupakan intensitas suara kurang dari 60 desibel sehingga menimbulkan kenyamanan dan tidak nyeri. Murottal merupakan salah satu musik dengan intensitas 50 desibel yang membawa pengaruh positif bagi pendengarnya. Hosseini (2012) bacaan Al-Quran yang diperdengarkan melalui headphone dengan kisaran volume 50-60 desibel dapat meningkatkan respon fisiologis bayi baru lahir baik dengan kondisi normal atau bahkan prematur yang dampaknya meliputi tingkat saturasi oksigen, pernapasan dan termasuk pula detak jantung. Penelitian yang dilakukan ini mendasar dari penelitian sebelumnya yang lebih efektif yaitu terapi murottal diberikan dengan durasi 15 – 20 menit.

Menurut Al-Qarni (2009), dari lantunan musik murottal, bacaan surat Al-Qur'an yang terbaik adalah Al-Faatihah, karena intisari dari Al-Qur'an adalah surat Al-Faatihah, dan pemahaman terhadap kitab Al-Qur'an diawali dengan pemahaman terhadap Al-Faatihah. Surat tersebut juga dapat

digunakan untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan. Surah lain yang memiliki keutamaan atau manfaat dalam mengatasi cemas yaitu surah Al-Baqarah yang memiliki beberapa ayat yang bermakna untuk mengatasi cemas. Makna yang terdapat pada Al-Baqarah diantaranya “Allah dapat menyembuhkan penyakit” pada ayat 186, “penyakit adalah cobaan perlu kesabaran” pada ayat 153 dan 155, dan “jangan was-was, bimbang dan ragu” pada ayat 147. Ayat 155 yang bermakna tentang tes atau cobaan dan makna tentang pemecahan masalah serta sarana memohon pertolongan terdapat pada ayat 45, 46 dan 153. Ayat 107 bermakna tentang pelindung dan penolong manusia adalah Allah, ayat 112 yang bermakna tentang berserah diri kepada Allah, dan pada ayat 128 bermakna tentang taubat.

Manfaat terapi murotal yang lain juga dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Faradisi (2012) yang menunjukkan bahwa pemberian terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien. Sebelum mendapatkan terapi musik diketahui sebagian besar tingkat kecemasan responden termasuk kategori sedang, sedangkan sesudah mendapatkan terapi musik diketahui sebagian besar tingkat kecemasan pasien termasuk kategori ringan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ali (2010) tentang *Qur'an and its impact in the treatment of the nervous system*, yang menyebutkan bahwa dengan menggunakan Alquran untuk perawatan terapi memiliki pengaruh positif dan signifikan dalam penyembuhan serta menyebabkan psikologis pasien menjadi stabil dan tenang.

### C. Kondisi Psikologis Ibu Hamil

Kehamilan berisi pengorbanan banyak dari seorang ibu. Ibu hamil akan menyadari bahwa itu semua bernilai, dan waktu 9 bulan akan berlalu cepat dari yang ia sadari. Menurut Wulandari (2008), kehamilan merupakan hal yang paling rentan, tidak hanya fisik tapi juga mentalnya. Oleh karena itu, kehamilan sangat penting dan juga diutamakan. Masa kehamilan membutuhkan perhatian dan juga kasih sayang yang tinggi, harus menghindari dari stress dan sejenisnya. Menjadi ibu hamil tidaklah mudah, banyak masalah yang harus dihadapi baik dari diri sendiri maupun dari luar. Perubahan yang terjadi pada wanita hamil bukan hanya pada segi fisik namun psikologisnya juga akan berubah. Kondisi psikologi setiap ibu hamil berbeda satu dengan yang lainnya (Lubis, 2013). Secara garis besar, kondisi psikologi yang dialami ibu hamil dapat dijelaskan dalam beberapa hal;

#### 1. Stress

Merasa stress atau tertekan bisa saja terjadi pada ibu hamil, terutama mereka yang sedang melewati trimester pertama. Hal ini bisa jadi memberikan dampak yang baik atau buruk. Karena stress cukup mempengaruhi aktifitas kegiatan dan juga bersifat intrinsik dan ekstrinsik. Stress intrinsik berhubungan dengan tujuan pribadi ibu, dimana dia berusaha untuk membuat sesempurna mungkin kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya, dan ini banyak terjadi pada ibu hamil masa sekarang. Stress ekstrinsik timbul karena faktor eksternal seperti sakit, kehilangan, kesendirian dan masa reproduksi (Stuart, 2008).

## **2. Ambivalen**

Kondisi psikologis pertama yang akan terjadi pada ibu hamil yaitu Ambivalen. Ambivalen merupakan sebuah kondisi yang menggambarkan suatu konflik atau permasalahan perasaan yang dirasakan oleh ibu hamil. Umumnya seperti cinta dan benci yang batasannya sangat tipis dalam perasaan manusia, beberapa ibu hamil seringkali mengalami ambivalen ini. Uniknya, hampir setiap wanita hamil memiliki sedikit ambivalen dalam dirinya selama masa kehamilan. Misalnya saja membenci makanan A menjadikan ibu hamil tiba-tiba menyukai makanan A tersebut dan hal lainnya (Kurnia, 2009).

## **3. Perubahan Seksual**

Hal selanjutnya adalah perubahan psikologis dari sisi seksualnya. Banyak wanita yang mengalami penurunan gairah seksual dari awal semester atau 3 bulan pertama. Bukan tanpa sebab selain anjurannya tidak diperbolehkan untuk melakukan seks kasar ibu yang baru hamil juga merasa khawatir akan bayi atau janinnya yang baru dikandungnya. Hasrat seksual pada trimester pertama sangat bervariasi antara wanita yang satu dan yang lain., tidak berarti semua wanita hamil akan memiliki perubahan seksual menurun. Beberapa justru naik dan memuncak. Namun ibu hamil harus bisa menahan karena janinnya yang masih rentan dan bahaya akan keguguran (Marlindawani, 2008).

#### **4. Fokus pada Diri Sendiri**

Menurut Hawari (2008), beberapa ibu hamil sangat senang ketika mendapatkan kehamilan, namun kesenangan ini seringkali disalahgunakan. Dimana ketika awal kehamilan beberapa ibu terlalu berfokus untuk dirinya sendiri dan bukan pada janin. Ibu merasa bahwa janin merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari diri ibu, namun meskipun maksudnya baik tentu anda dan janin merupakan dua bagian yang terpisah. Terkadang karena memikirkan diri sendiri sang ibu menginginkan makanan pedas, maka akan sembarangan memakan makanan pedas. Padahal janin mendapatkan makanan dari sang ibu dan tentu janin akan merasa panas. Kondisi ini tentu menuntut ibu hamil untuk bisa menghentikan rutinitas dan juga melepaskan beban agar tidak merasa tertekan dan membatasi beberapa keinginan dengan mengingat kondisi sang ibu.

#### **5. Sering melamun**

Menurut Rohani (2010), beberapa ibu hamil seringkali mengalami hal seperti istirahat terlalu lama karena tubuhnya lelah dan juga kegiatan yang sudah tidak banyak bisa dilakukan. Namun karena hal ini menjadikan ibu hamil tidak memiliki kegiatan dan mengerjakan apapun. Sehingga seringkali melamun dan juga menjadikan ibu hamil memiliki banyak waktu. Informasi buruknya, melamun sangat tidak baik untuk janin maupun psikologis sang ibu.

## **6. Sensitif**

Berdasarkan penuturan Wulandari (2008), ibu hamil seringkali merasa sensitif dan juga merasa bahwa apa yang dilakukan orang menyinggung. Padahal banyak orang yang sebenarnya tidak bermaksud begitu. Sifat sensitif ini bukan hanya mempengaruhi banyak orang namun juga mood ibu itu sendiri.

## **7. Bahagia**

Kehamilan merupakan hal yang paling ditunggu oleh banyak ibu, terutama jika itu kehamilan pertama sehingga tak ada salahnya jika sang ibu akan selalu merasa bahagia. Apalagi jika mereka yang sudah menantikan kehamilan anak sejak lama atau mengalami (kosong) kehamilan sejak lama. Maka pengaruh psikologis yang akan dirasakan sang ibu akan selalu bahagia, meskipun beberapa hal mungkin cukup menyakitkan dan merepotkan. Misalnya sakit pada perut, kelelahan, mual dan sebagainya. Namun perasaan bahagia yang lebih utama dan tidak mengganggu apapun (Wulandari, 2008).

## **8. Sering Khawatir**

Ibu hamil tidak jarang mendapatkan bayangan akan hal buruk kehamilannya, sehingga sangat alamiah bila seorang ibu hamil mengkhawatirkan segala hal yang ada, bahkan kegiatan normal seperti minum, duduk, berdiri dan lainnya. Bagi mereka jangan sampai apa yang dilakukan menyebabkan kesalahan dan menjadikan kehamilannya bermasalah apalagi sampai kehilangan janin dan lainnya. Namun jangan

takut jika ibu hamil mengalami kekhawatiran, dimana sangat normal ketika ibu mengkhawatirkan sang buah hati dengan baik.

#### **9. Ketakutan berlebih**

Ketakutan berlebih bisa menjadi hal yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Terkadang, ibu mengalami beberapa hal yang tidak tahu alasannya apa. Namun tiba-tiba seperti mengalami mengalami gejala serangan panik tertentu, seperti jantung berdebar kencang, pusing, gemetar, dada terasa nyeri, maupun sulit bernapas. Ketakutan berlebih ini menjadi masalah jika benar mengganggu kegiatan dan mengganggu pandangan ibu akan kehamilan. Selain mengganggu takutnya itu berkembang menjadi baby blues.

#### **10. Ngidam**

Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara konkrit bisa menjelaskan kenapa ibu hamil bisa mengalami ngidam. Dimana beberapa penjelasan yang coba diberikan adalah terjadinya perubahan hormon dalam tubuh. Meskipun anehnya terkadang terjadi juga pada sang ayah yang tidak ikut hamil. Ngidam sering disebut sebagai cara seorang ibu membiarkan perasaan yang kepada anak dan tentu suaminya dengan cara yang unik.

#### **11. Ragu-ragu**

Perasaan ragu-ragu biasanya terjadi pada ibu yang mengalami kehamilan pertama. Ragu apakah benar ada janin atau tidak, ragu sudah layak menjadi ibu atau sebagainya. Hal ini wajar mengingat janin

merupakan calon manusia lain yang memiliki nyawa sehingga mereka mungkin merasa takut, dan juga ragu namun di sisi lain bahagia.

## **12. Merasa Bersalah dan tidak nyaman**

Selama akhir trimester dan masa prequickenning pada trimester kedua ibu akan merasakan perut membuncit, masa menyakitkan seperti mual hilang dan sebagainya sehingga ibu bisa menganalisa dan berpikir apakah kebutuhannya sudah cukup, apakah ia sudah memberikan yang terbaik dan apakah janin cukup berkembang dengan baik. Seringkali jika tidak sesuai, terutama kesehatan membuat sang ibu bingung dan merasa bersalah. Selain itu, muncul rasa tidak nyaman akibat kehamilan akan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Di samping itu, ibu mulai merasa sedih karena berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil sehingga ibu membutuhkan dukungan keluarga.

Ditambahkan oleh Wulandari (2008), bahwa pada usia kandungan lima bulan keatas, kondisi psikologis seperti tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi. Khususnya bagi Ibu hamil pertama lebih sering mempunyai pikiran yang sangat mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Semua orang selalu mengatakan bahwa melahirkan itu sakit sekali. Oleh karena itu, muncul ketakutan-ketakutan pada ibu hamil pertama yang belum memiliki pengalaman bersalin. Adanya fikiran-fikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti

dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatetik. Menurut Pinel (2009), adanya peningkatan hormon adrenalin dan nonadrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu fokus, ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Bagi ibu hamil kecemasan sering muncul, kecemasan tersebut beraneka ragam tergantung dari individu tersebut. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia ibu hamil, dukungan suami, dukungan keluarga, tingkat persiapan personal ibu, pengalaman traumatis ibu dan tingkat aktifitas ibu (Pieter & Lubis, 2013).

#### **D. Pengaruh Musik Murotal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Hamil**

Salah satu manfaat dari mendengarkan lantunan Al-Quran melalui musik murotal adalah memberi relaksasi yang membuat pikiran calon ibu tenang. Jika seseorang mempunyai pikiran yang tenang maka kondisi psikologisnya akan teratur dan tidak terlalu cemas. Berbeda dengan ibu hamil yang stress maka kondisi psikologisnya akan cenderung lebih cepat. Ibu dan bayi mempunyai ikatan yang kuat sejak dalam kandungan, apa yang dirasakan ibu maka juga dirasakan oleh janin. Oleh karena itu jika ibu merasa tenang maka janin juga merasakan dan responsnya yaitu detak jantungnya

melambat tetapi teratur dan kuat (Anggraeni, 2010). Selama ibu hamil mendengarkan lantunan Al-Quran melalui musik murotal, maka akan terjadi peningkatan jumlah hormon-hormon yang mengalir di plasenta termasuk *norepinephrine*, yang berperan dalam perkembangan saraf otonom. Sistem saraf autonomik tersebut mengatur fungsi utama dari tubuh termasuk detak jantung (Tarigan, 2010). Sistem saraf autonom ini terdiri dari sistem saraf simpatis dan parasimpatis, sistem simpatis berada dalam miokardium.

Suara manusia terbuat dari gelombang atau getaran yang bergerak di udara pada sekitar 340m/detik. Setiap suara memiliki frekuensinya sendiri, dan manusia bisa mendengar dari frekuensi 20 per detik hingga frekuensi 20000 per detik. Gelombang-gelombang ini menyebar di udara dan kemudian ditangkap oleh telinga, kemudian berubah menjadi sinyal elektrik dan bergerak melalui saraf suara menuju kulit accoustic bark pada otak, selsel terkait dengan gelombang-gelombang tersebut dan bergerak ke dalam berbagai bagian otak, terutama di bagian depan, semua bagian ini bekerja sama sesuai dengan sinyal-sinyal tersebut dan menerjemahkan mereka ke dalam bahasa yang dipahami oleh manusia. Dengan demikian, otak menganalisa sinyal-sinyal tersebut dan memberikan perintah-perintahnya ke berbagai bagian tubuh untuk terhubung dengan sinyal-sinyal itu Suara yang didengar manusia terdiri dari getaran mekanik yang mencapai telinga kemudian sel-sel otak yang terhubung dengan getarangetaran itu dan mengubah getarannya sendiri, itulah mengapa suara dianggap kekuatan yang efektif, tergantung pada sifat suara dan frekuensinya. Manusia bisa

menemukan kekuatan penyembuhan itu di dalam Al-Quran karena itu kitab Allah (Hoesodo, 2008). Dari sini muncul terapi suara, suara tersebut adalah sebuah getaran, sel-sel tubuh, kemudian suara tersebut mempengaruhi sel-sel tubuh.

Lantunan ayat suci Al-Quran menciptakan sekelompok frekuensi yang mencapai telinga kemudian bergerak ke sel-sel otak dan mempengaruhinya melalui medan-medan elektromagnetik frekuensi ini yang dihasilkan dalam sel-sel ini. Sel-sel itu akan merespon medan-medan tersebut dan memodifikasi getaran-getarannya, perubahan pada getaran ini adalah apa yang manusia rasakan dan pahami setelah mengalami dan mengulang. Ini adalah sistem alami yang Allah ciptakan pada sel-sel otak, ini adalah sistem keseimbangan alami (Hadi, 2008). Suara murottal Al-Qur'an akan membangkitkan gelombang otak yaitu gelombang alpha, gelombang ini merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz. Ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dimana tubuh dalam keadaan tenang, dan menyebabkan aktivasi sistem saraf parasimpatis dimana sirkulasi tubuh, detak jantung, sirkulasi nafas, dan peredaran nafas pun menjadi tenang. Perilaku individu menjadi tenang pula, sehingga keadaan ini bisa menstabilkan denyut jantung (Kaheel, 2010).

Dengan mendengarkan lantunan Al-Quran melalui musik murottal, maka akan mengaktifkan kerja sistem saraf simpatis yaitu meningkatkan frekuensi denyut jantung, mengontrol irama jantung, menambah kekuatan kontraksi jantung, dan meningkatkan volume dari curahan jantung. Dalam

keadaan tertentu seperti stres, sistem saraf ini berfungsi mempertahankan aktifitas jantung. Sistem saraf parasimpatis, terdiri atas serabut vagus yang berasal dari batang otak. Sistem saraf ini akan mengatur nodus SA,VA,dan neuron yang terletak diantara atrium dan ventrikel jantung. Pada ibu yang mendengarkan lantunan Al-Quran melalui musik murotal respon penurunan aliran darah uterus tidak berlangsung segera, meningkatnya kondisi psikologis pada saat mendengarkan musik murotal ini merupakan tanggap simpatik dari penurunan kecil PO<sub>2</sub> dan besarnya peningkatan kondisi psikologisnya merangsang kemoreseptor, rangsangan dikirim ke saraf pusat khususnya ke pusat vital di medula oblongata. Rangsangan yang diterima pusat vital jantung akan di teruskan melalui saraf simpatik untuk menimbulkan akselerasi kondisi psikologisnya namun ini terjadi pada awal mendengarkan musik murotal. Ketika ibu hamil rutin mendengarkan lantunan Al-Quran melalui musik murotal, baroreseptor berespon pada peningkatan tekanan darah dengan menstimulasi respon regang untuk mengirim impuls via vagus atau glosofaringeal ke otak tengah, menimbulkan respon vagal dan menurunkan aktivitas jantung. Ibu yang rutin mendengarkan lantunan Al-Quran melalui musik murotal beradaptasi sehingga sistem saraf otonom senantiasa saling mempertahankan keseimbangan kardioakselerasi dan kardiodeselerasi (Manuaba, 2003).

Terpenuhinya kebutuhan janin salah satunya peningkatan output jantung janin yang akan mempertahankan oksigenasi jaringan pada otak, jantung, adrenal dan plasenta. mendengarkan lantunan Al-Quran melalui

musik murotal akan meningkatkan volume darah ibu dan plasenta janin dan daerah permukaan yang diperkirakan untuk meningkatkan fungsi transfer plasenta sebesar 30% atau lebih (Widyanto, 2010). Disamping itu, seorang calon ibu yang secara psikologis lebih tenang dan rileks, maka janinnya akan mendapatkan efeknya, yakni jantung si janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang melainkan melambat teratur (Anggraini, 2011). Bayi pada ibu yang mendengar musik murotal akan mendapatkan oksigen yang lebih banyak daripada ibu yang tidak dikarenakan pembuluh darah yang menghubungkan plasenta dengan uterus lebih banyak, oleh karena itu lebih banyak oksigen yang didapatkan bayi dengan ibu yang mendengar lantunan Al-Quran lewat musik murotal mempengaruhi detakan jantung janin dalam kandungannya (Ikarowina, 2010).

Terapi murotal menggunakan Al-qur'an dapat dilakukan dengan membaca, berdekatan dengannya, dan mendengarkannya (Asman, 2008). Saat mendengar bacaan Al-qur'an, maka yang membaca atau mendengar terutama di samping sisi ibu hamil, di samping akan memperoleh kesembuhan juga membawa rahmat (Kementerian Agama, 2011; Miller, 1992). Penelitian kedokteran Amerika Utara menjelaskan bahwa membaca Al-quran atau mendengarkannya dapat mengurangi ketegangan saraf secara spontan, sehingga lambat laun bagi yang mendengarkan menjadi tenang, rileks, dan sembuh terhadap keluhan fisik (Elzaky, 2011). Al-quran sebagai penyembuh juga telah dilakukan dan dibuktikan O'Riordon (dalam Wahyudi, 2012) bahwa orang yang mendengarkan Al-quran akan memberikan perubahan arus

listrik diotot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan perubahan kadar darah pada kulit.

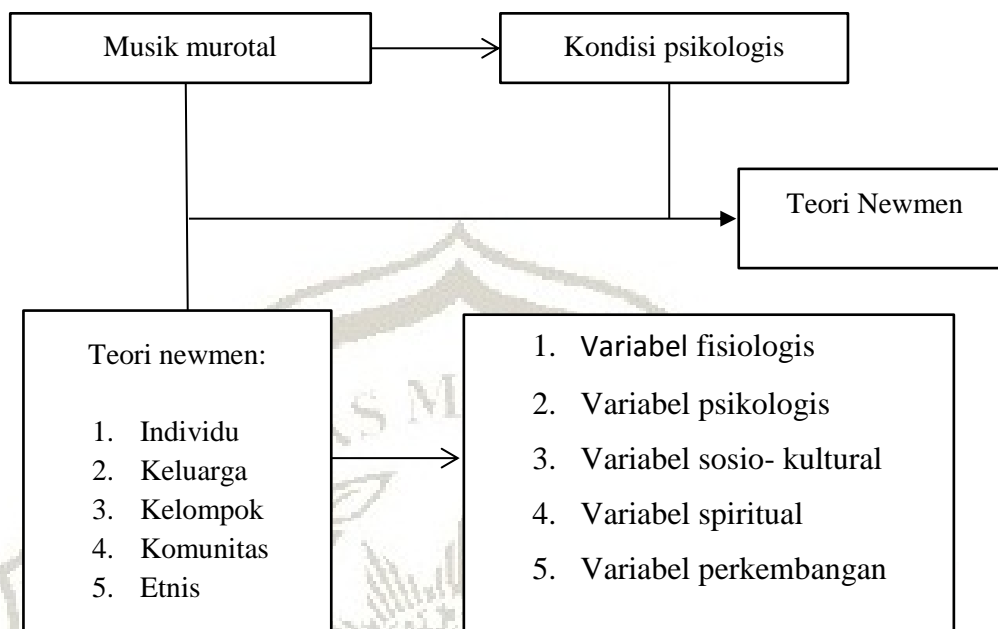
Kahel (2011) menyebutkan mendengarkan Al-Quran akan memberikan efek relaksasi, sehingga pembuluh darah dan denyut jantung mengalami penurunan. Terapi murotal ketika diperdengarkan pada ibu hamil akan membawa gelombang suara dan mendorong otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide yang akan mempengaruhi reseptor dalam tubuh sehingga hasilnya tubuh merasa nyaman (Wahyudi, 2012). Elzaky (2011) menjelaskan dari ilmu kedokteran dan fisiologi, suara/bacaan ayat-ayat Al-Quran akan berpengaruh sangat besar terhadap kesehatan tubuh. Penelitian ini didukung oleh FMIPA UNPAD tahun 2006-2009 bahwa mendengarkan Al-Quran akan memiliki serangkaian manfaat bagi kesehatan ibu hamil antara lain meredakan stress, meningkatkan relaksasi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh bagi orang yang mendengarkan, sehingga terapi Al-Quran memberikan efek menakjubkan (Wahyudi, 2012). Efek terapi bacaan Al-Quran sebagai obat penyakit jasmani dan rohani.

Dalam penelitian pengaruh musik murotal terhadap kondisi psikologis ibu hamil ini peneliti menggunakan teori Newmen. Secara umum pusat dari model konsep keperawatan menurut teori Neuman ini berpusat pada reaksi terhadap stresor dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses adaptasi pada seseorang, dalam hal ini adalah ibu hamil. Oleh karena itu implementasi keperawatan yang dilaksanakan menurut teori Neuman adalah mencegah atau mengurangi adanya respons tubuh dengan cara mendengarkan musik murotal

sehingga akibat stresor, langkah ini juga disebut pencegahan primer, sekunder dan tersier. Pencegahan primer mencakup berbagai implementasi keperawatan dalam mengidentifikasi adanya stresor, mencegah respons tubuh yang diakibatkan stresor dan mendukung pertahanan pada ibu hamil secara konstruktif. Pencegahan sekunder mencakup berbagai implementasi keperawatan yang menghilangkan tanda-tanda respons tubuh lainnya yang disebabkan stresor. Sedangkan pencegahan tersier mencakup pengobatan berkelanjutan dan teratur serta pencegahan akan adanya penyakit akibat komplikasi suatu penyakit (Parker & Smith, 2010)

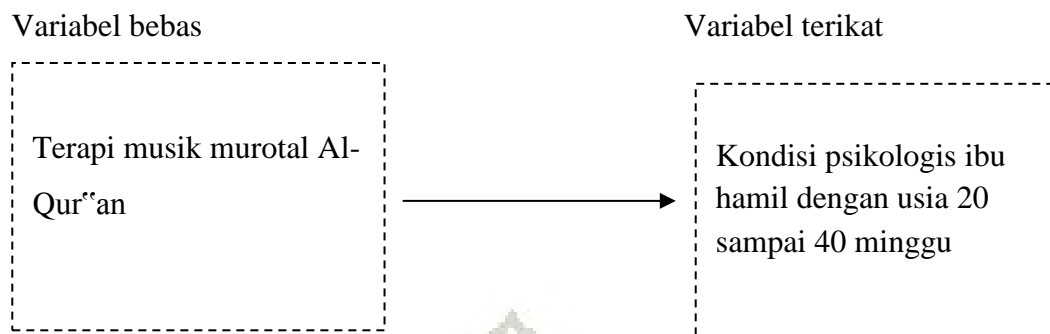
Teori Neuman juga mendefinisikan manusia adalah gabungan dari konsep holistik dan pendekatan sistem terbuka. Bagi teori Neuman manusia merupakan makhluk dengan kombinasi kompleks yang dinamis dan fisiologis, sosiokultural dan variabel perkembangan yang berfungsi sebagai sistem terbuka. Sebagai sistem terbuka manusia berinteraksi, beradaptasi dengan dan disesuaikan oleh lingkungan yang digambarkan sebagai stressor. Lingkungan internal terdiri dari segala sesuatu yang mempengaruhi (intrapersonal) yang berasal dari dalam diri. Lingkungan eksternal terdiri dari segala sesuatu yang berasal dari luar diri (interpersonal). Pembentukan lingkungan merupakan usaha menciptakan lingkungan aman, yang terbentuk oleh mekanisme yang didasari maupun yang tidak didasari. Lingkungan memiliki kemungkinan terganggu oleh stressor yang dapat merusak sistem. Model Neuman mencakup stressor intrapersonal, interpersonal dan ekstrapersonal.

### E. Kerangka Teori Penelitian



### F. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan sebuah landasan berfikir yang dikembangkan berdasarkan teori yang ada. Kerangka konsep memberikan gambaran sederhana tentang landasan berfikir penelitian dengan menunjukkan variabel-variabel penelitian dan keterkaitan antara variabel (Soekidjo, 2010). Kerangka konsep penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel independen yakni terapi musik murotal Al-Qur'an, sedangkan variabel dependen yaitu kondisi psikologis ibu hamil dengan usia kandungan 20 sampai 40 minggu di Puskesmas Kembaran 1



**Gambar 2.1.** Kerangka konsep penelitian

### G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah pernyataan yang merupakan jawaban sementara dari masalah yang akan dihadapi dalam penelitian. Rumusan hipotesis harus menunjukkan keterkaitan antar variabel (Bungin, 2011). Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah;

Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara terapi musik murotal Al-Qur'an terhadap kondisi psikologis ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 40 minggu di Puskesmas Kembaran 1.