

**PENGARUH RELAKSASI DENGAN MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH MARYAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI PMB ANISA MAULIDDINA KAB SLEMAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

Nuraisyah Ruslanayah<sup>1</sup>, Nur Rahmawati Sholihah<sup>2</sup>  
Email: [ruslaniahn@gmail.com](mailto:ruslaniahn@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** *World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa 73,02% ibu hamil mengalami kecemasan pada Trimester III. Sekitar 10% ibu hamil mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan termasuk Inggris dan Australia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kecemasan yang tinggi pada kehamilan trimester III yaitu sebesar 69,89%.

**Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Relaksasi dengan Murottal Al-Qur'an Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Anisa Mauliddina.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan desain *quasi-eksperimen* dengan metode *pretest-posttest* dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 32 ibu hamil trimester III. Variable *independent* pada penelitian ini adalah relaksasi dengan murottal Al-Qur'an Surah Maryam dan variable *dependent* yaitu tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan instrument berupa HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*

**Hasil Penelitian:** Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi dengan Murottal Al-Qur'an dalam kategori ringan 8 orang (50%), sedang 4 orang (25%), dan berat 4 orang (25%). Setelah diberikan relaksasi dengan Al-Qur'an selama 3 hari dengan di dampingi oleh peneliti menurun menjadi tidak cemas 10 orang (62,5%), cemas ringan 3 orang (18,8 %) dan sedang 3 orang (18,8%). Hasil uji *Wilcoxon* didapat nilai  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ , yang artinya terdapat pengaruh relaksasi dengan murottal Al-Qur'an Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

**Kesimpulan :** terdapat pengaruh relaksasi dengan murottal Al-Qur'an Surah Maryam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Anisa Mauliddina Kab Sleman Yogyakarta.

**Kata Kunci :** Murottal Al-Qur'an Surah Maryam, Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1), Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kesehatan Kebidanan (S-1), Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF RELAXATION WITH MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH  
MARYAM ON ANXIETY LEVELS IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD  
TRIMESTER AT PMB ANISA MAULIDDINA SLEMAN  
YOGYAKARTA IN 2024**

Nuraisyah Ruslaniyah<sup>1</sup>, Nur Rahmawati Sholihah<sup>2</sup>  
Email: [ruslaniahn@gmail.com](mailto:ruslaniahn@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** The World Health Organization (WHO) reported in 2018 that 73.02% of pregnant women experience anxiety in the third trimester. About 10% of pregnant women experience mental health problems such as anxiety including the UK and Australia. Indonesia is one of the countries with a high level of anxiety in third trimester pregnancy, which is 69.89%. The purpose of this study was to determine the effect of relaxation with Murottal Al-Qur'an Surah Maryam on the anxiety level of third trimester pregnant women at PMB Anisa Mauliddina.

**Objective:** This study is to determine the effect of Relaxation with Murottal Al-Qur'an Surah Maryam on the anxiety level of third trimester pregnant women at PMB Anisa Mauliddina.

**Research Methods:** This study used a quantitative method with a quasi-experiment design with a pretest-posttest method of two groups, namely the intervention and control groups. Samples were taken using purposive sampling technique with a total of 32 third trimester pregnant women. The independent variable in this study is relaxation with murottal Al-Qur'an Surah Maryam and the dependent variable is the level of anxiety in third trimester pregnant women. This study used an instrument in the form of HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety). Data analysis using the Wilcoxon Test

**Research Results:** The level of anxiety in third trimester pregnant women before being given relaxation with Murottal Al-Qur'an in the category of mild 8 people (50%), moderate 4 people (25%), and severe 4 people (25%). After being given relaxation with the Qur'an for 3 days accompanied by researchers, it decreased to 10 people (62.5%) not anxious, 3 people (18.8%) mildly anxious and 3 people (18.8%) moderate. The results of the Wilcoxon test obtained a  $p$  value = 0.000 < 0.05, which means that there is an effect of relaxation with murottal Al-Qur'an Surah Maryam on anxiety levels in third trimester pregnant women.

**Conclusion:** there is an effect of relaxation with murottal Al-Qur'an Surah Maryam on anxiety levels in third trimester pregnant women at PMB Anisa Mauliddina Kab Sleman Yogyakarta.

**Keywords:** Murottal Al-Qur'an Surah Maryam, Third Trimester Pregnant Women, Anxiety

---

<sup>1</sup>Student of Midwifery Study Program (S-1), Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Midwifery Health Study Program (S-1), Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

