

***Qur'anic recitation* dan afirmasi positif; intervensi efektif untuk meningkatkan kebersyukuran ibu hamil**

Siti Rofi'ah^{1*}, Tuti Sukini², Alim Rosyida³, Dwi Kuntari⁴

^{1,2}Prodi Kebidanan Magelang, Poltekkes Kemenkes Semarang

³RS Tk. II dr. Soedjono Magelang

⁴Klinik Hasnaliya Magelang

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Informasi artikel
Diterima : 09 Februari 2026
Revisi : 17 Juni 2026
Diterbitkan : 31 Juli 2026

Korespondensi
nama penulis: Siti Rofi'ah
afiliasi: Poltekkes Kemenkes Semarang
email: nandasheeta@yahoo.com

Sitasi:

Rofi'ah, S.; Sukini, T.; Rosyida, A.; Kuntari, D. (2026). *Qur'anic recitation dan afirmasi positif; intervensi efektif untuk meningkatkan kebersyukuran ibu hamil. Jurnal Kesehatan. Vol. 14(1)*

ABSTRAK

Kebersyukuran memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kecemasan ibu hamil. *Qur'anic recitation* mampu menurunkan hormon stress, menurunkan distraksi terhadap perasaan takut, cemas, dan tegang, menciptakan suasana rileks, memperlambat detak jantung, aktivitas gelombang otak, dan denyut nadi. Afirmasi positif membantu individu lebih mencintai diri sendiri, memandang dunia sebagai tempat yang aman, dan meningkatkan kepercayaan diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *Qur'anic recitation* dan afirmasi positif terhadap tingkat kebersyukuran ibu hamil. Desain penelitian *Quasy Experiment, pretest posttest Non Equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian ibu hamil di Selopampang, Temanggung menggunakan Teknik *Purposive Sampling* sesuai kriteria inklusi yaitu Islam, mampu mengoperasikan *smart phone*, dan mengalami kecemasan serta kriteria eksklusinya tidak mengikuti intervensi sesuai prosedur penelitian. Berdasarkan kriteria diperoleh 48 responden yang terbagi 2 kelompok intervensi. Kelompok satu *Qur'anic recitation* surah Maryam serta afirmasi positif, dan kelompok dua *Qur'anic recitation* 7 surah yaitu Al Fatihah, An Naas, Al Falaq, Al Ikhlas, Al Insyirah, Ayat Kursi dan Ar Rahman serta afirmasi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok (*p value 0,000*; *p value 0,000*). *Qur'anic recitation* 7 surah lebih efektif meningkatkan kebersyukuran ibu hamil (*p value 0,015*). Rata-rata perubahan tingkat kebersyukuran pada kelompok surah Maryam 1,33 sedangkan kelompok 7 surah 2,21. *Qur'anic recitation* dan Afirmasi Positif terbukti memberikan efek signifikan dalam menciptakan relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan sehingga meningkatkan kebersyukuran ibu hamil

Kata kunci Afirmasi Postif: Kebersyukuran; *Qur'anic Recitation*

ABSTRACT

Gratitude has a strong association with anxiety in pregnant women. Qur'anic recitation is known to reduce stress hormones, minimize fear and tension, create a relaxed atmosphere, and slow down heart rate, brain wave activity, and pulse. Meanwhile, positive affirmations help individuals develop self-love, view the world as a safe place, and increase self-confidence. This study aimed to examine the effectiveness of Qur'anic recitation combined with positive affirmations on gratitude levels among pregnant women. A quasi-experimental design with a pretest-posttest non-equivalent control group was employed. The sample consisted of 48 pregnant women in Selopampang, Temanggung, recruited using purposive sampling according to inclusion criteria: being Muslim, able to operate a smartphone, and experiencing anxiety. Exclusion criteria were non-adherence to the intervention procedures. Respondents were divided into two intervention groups. Group one received Qur'anic recitation of Surah Maryam and positive affirmations, while group two received Qur'anic recitation of seven surahs (Al-Fatihah, An-Naas, Al-Falaq, Al-Ikhlas, Al-Insyirah, Ayat Kursi, and Ar-Rahman) along with positive affirmations. Results demonstrated significant differences in gratitude levels before and after intervention in both groups ($p = 0.000$; $p = 0.000$). Furthermore, Qur'anic recitation of seven surahs was more effective in improving gratitude ($p = 0.015$). The mean change in gratitude scores was 1.33 in the Surah Maryam group compared to 2.21 in the seven-surah group. These findings confirm that Qur'anic recitation combined with positive affirmations has a significant effect in promoting relaxation and reducing anxiety, thereby enhancing gratitude levels among pregnant women

Keywords: *Gratitude; Positive Affirmation; Qur'an Recitation*

Pendahuluan

Pasangan suami istri sangat menantikan kehamilan sebagai suatu momen istimewa, bagian dari perjalanan membangun bahtera rumah tangga. Kehamilan merupakan proses alami yang menakjubkan bagi wanita yang telah menikah dengan pasangan yang sehat serta memiliki sistem reproduksi sehat. Kehamilan yang dialami oleh seseorang dapat mengakibatkan perubahan pada diri dan lingkungannya. Perubahan saat kehamilan bersifat fisiologis. Perubahan yang terjadi akan mempengaruhi fisik, psikis dan peran ibu dalam keluarga. (Astuti et al., 2023)

Perubahan psikologi ibu selama kehamilan sangat bervariasi berdasarkan tahap kehamilan. Saat trimester pertama, ibu mulai beradaptasi dengan kehadiran janin sebagai satu kesatuan yang merupakan bagian dari dirinya dan pasangan. Memasuki trimester kedua ibu semakin menyadari bahwa janin adalah individu yang terpisah dengan kebutuhan sendiri, yang sementara tinggal di dalam tubuhnya, terutama setelah ibu merasakan gerakan janin. Selanjutnya, saat trimester tiga ibu mulai mempersiapkan dirinya untuk peran

sebagai ibu yang akan merawat dan membangun hubungan dengan bayinya setelah proses kelahiran (Prawirohardjo, 2016). Perubahan psikis yang terjadi selama kehamilan berperan penting dalam menentukan kualitas hidup ibu dan bayinya setelah melahirkan, mengingat kondisi psikologis ibu dapat memengaruhi perilaku dan kesejahteraannya. Salah satu tantangan yang kerap kali dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan. Ibu hamil mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan pada tahap ini. Perubahan tersebut mencakup kondisi psikologis dan emosional ibu (Cunningham et al., 2022).

Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam menciptakan suasana hati tenang dan bahagia. Kebersyukuran atau *gratitude* adalah faktor yang dapat memunculkan kesejahteraan atau ketentraman pada psikologis dikarenakan dia mampu mengatasi kerentanan pada emosi individu, dimana pada saat memasuki masa kehamilan individu yang memiliki kebersyukuran yang tinggi tentunya telah menerima dan memahami keadaan dirinya dengan matang. Hal tersebut dikarenakan kebersyukuran

akan menghasilkan kesejahteraan melalui kombinasi refleksi, emosi positif dan perilaku sosial yang adaptif. Hasil penelitian (Mubarak, 2017) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kecemasan ibu hamil. Seseorang yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi maka akan menurunkan tingkat kecemasan yang dihadapi.

Berkaitan dengan permasalahan tersebut, ibu hamil memerlukan pelayanan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan kultural sesuai dengan kebutuhan pasien (Dwidiyanti & Ulya, 2017). Namun, pelayanan kesehatan yang diberikan selama ini masih cenderung berfokus pada aspek fisik. Mengingat ibu hamil merupakan pasien yang memerlukan pelayanan holistik secara menyeluruh, maka selain pelayanan fisik, diperlukan pula pelayanan psikis yang salah satunya dapat diwujudkan melalui terapi non farmakologis berupa pemberian dukungan spiritual.

Berbagai jenis terapi pemberian dukungan spiritual kepada ibu hamil telah dilakukan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa pemberian dukungan spiritual

melalui metode-metode tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, salah satu metode spiritual yang terbukti dapat menurunkan kecemasan adalah dengan terapi *Qur'anic Recitation*. *Qur'anic Recitation* merupakan salah satu metode pengobatan yang memiliki semua jenis program dan data yang diperlukan untuk mengobati berbagai macam gangguan pada sel tubuh. Mendengarkan lantunan kitab suci akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang sehingga menurunkan kecemasan, pada akhirnya akan menambah tingkat kebersyukuran ibu hamil. Mendengarkan lantunan surah yang ada di dalam Al Qur'an memiliki efek terapeutik karena dapat memberikan ketenangan pada ibu hamil sehingga akan berdampak pada kondisi psikologis (Irmawati et al., 2020).

Selain *Qur'anic Recitation*, terapi afirmasi positif juga menjadi salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan secara non medis (Zahara, 2023a). Terapi ini bekerja dengan membentuk gambaran mental yang tercatat dalam pikiran bawah sadar, yang kemudian dapat memengaruhi tindakan, kebiasaan, dan

pola perilaku seseorang. Akibatnya, afirmasi positif membantu individu untuk lebih mencintai diri sendiri, memandang dunia sebagai tempat yang aman, serta meningkatkan kepercayaan diri (Ardika et al., 2021). Wahidah et al. (2021) juga menyatakan bahwa terapi afirmasi positif memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan. Penurunan kecemasan ini akan berdampak pada peningkatan kebersyukuran ibu hamil

Peneliti memilih *Qur'anic Recitation* (Edi et al., 2021) dan afirmasi positif (Setiyani et al., 2024a) karena keduanya telah terbukti memberikan efek signifikan dalam menciptakan relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan sehingga dapat meningkatkan kebersyukuran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas kombinasi kedua terapi tersebut pada ibu hamil. Sementara itu, penelitian sebelumnya oleh Kinanti (2018) juga menunjukkan bahwa terapi *Qur'anic Recitation* dapat menurunkan kecemasan, namun memiliki keterbatasan dalam kekuatan bukti. Dengan demikian, peneliti berupaya untuk memperdalam kajian ini dengan mengembangkan penelitian

tersebut dengan melakukan penelitian tentang "Efektivitas *Qur'anic Recitation* dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil"

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, *quasy experimental* dengan rancangan *pretest-posttest, Non Equivalent Control Group Design*. Variabel Independen pada penelitian ini adalah *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif serta *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif. Variabel Dependen pada penelitian ini adalah Tingkat kebersyukuran ibu hamil. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Selopampang Kabupaten Temanggung.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal di Puskesmas Selopampang pada bulan Mei 2025 sebanyak 96 ibu hamil. Sampel dihitung menggunakan Rumus Taro Yamane dengan toleransi kesalahan sebesar 10%, diperoleh angka 49 dibulatkan menjadi 48 responden yang terbagi 2 kelompok menjadi 24 responden pada masing masing intervensi yang

diberikan. kriteria inklusi yaitu Islam, mampu mengoperasikan *smart phone*, dan mengalami kecemasan serta kriteria eksklusinya tidak mengikuti intervensi sesuai prosedur penelitian.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tingkat kebersyukuran yang telah teruji validitas reliabilitas. Peneliti memberikan rekaman *Qur'anic Recitation* dan afirmasi positif kepada responden untuk diperdengarkan kepada responden sesuai kelompoknya secara rutin dalam keadaan dan suasana yang nyaman menurut ibu sebanyak dua kali sehari yakni pada pagi hari setelah sholat subuh hingga waktu dhuha (14 menit pasca matahari terbit hingga 4 menit sebelum masuk waktu dzuhur dan pada waktu menjelang ibu tidur. Pengambilan data dilakukan sebelum dan setelah intervensi selama 14 hari. Analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*.

Hasil

1. Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif

Tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah

diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif

Tingkat Kebersyukuran	Pre Test	Post Test
Median	19	20
Nilai Minimal	15	18
Nilai maksimal	20	20

Berdasarkan tabel 1. pada saat pretest dilakukan menunjukkan median 19 nilai minimal 15 dan nilai maksimal 20. Selanjutnya, pada saat dilakukan posttest didapatkan hasil median 20 nilai minimal 18 dan nilai maksimal 20

2. Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif

Tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif

Tingkat Kebersyukuran	Pre Test	Post Test
Median	18	20
Nilai Minimal	13	18
Nilai maksimal	20	20

Berdasarkan tabel 2. pada saat pretest dilakukan menunjukkan median 18 nilai minimal 13 dan nilai maksimal 20. Selanjutnya, pada saat dilakukan posttest didapatkan hasil median 20 nilai minimal 18 dan nilai maksimal 20

3. Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif

Analisa perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif telah dilakukan. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Wilcoxon untuk Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif

Perubahan	Jumlah	Prosentase	P value
Meningkat	0	0%	0,000
Menurun	19	79%	
Tetap	5	21%	

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan tingkat kebersyukuran yaitu sebanyak 19 orang. Selanjutnya, diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan tingkat

kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif

4. Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif

Analisa perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif telah dilakukan. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Wilcoxon untuk Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif

Perubahan	Jumlah	Prosentase	P value
Meningkat	0	0%	0,000
Menurun	22	92%	
Tetap	2	8%	

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan tingkat kebersyukuran yaitu sebanyak 22 orang. Selanjutnya, diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif

5. Efektivitas *Qur'anic Recitation* dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil

Setelah diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil pada kedua kelompok, selanjutnya akan dilakukan Uji *Mann-Whitney* untuk membandingkan efektivitas antar dua kelompok berdasarkan selisih tingkat kebersyukuran. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel 5. berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Mann-Whitney untuk Efektivitas *Qur'anic Recitation* dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil

Kelompok Intervensi	Nilai Mean	Rata-rata	Jumlah Rata-rata
<i>Qur'anic Recitation</i> Surah Maryam dan Afirmasi Positif	1,33	19,75	474,00
<i>Qur'anic Recitation</i> Tujuh Surah dan Afirmasi Positif	2,21	29,25	702,00
<i>P value</i>	0,015		

Berdasarkan tabel 5. dari 48 responden (24 per kelompok) didapatkan hasil p-value 0,015 (< 0,05). *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif lebih efektif dibandingkan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif dalam meningkatkan tingkat kebersyukuran ibu hamil. Hasil tersebut didukung

analisa deskriptif yang diketahui nilai mean (2,21) dan nilai median (29,25) pada kelompok *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif lebih tinggi daripada nilai mean (1,33) dan nilai median (19,75) pada *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif. Sehingga *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif cenderung lebih mampu meningkatkan tingkat kebersyukuran

Pembahasan

1. Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif

Tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif menunjukkan median 19 nilai minimal 15 dan nilai maksimal 20. Kebersyukuran bukan hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif dan spiritual. Kebersyukuran merupakan kekuatan positif yang membantu individu menghadapi berbagai permasalahan. Seseorang yang bersyukur lebih mampu memperhatikan dan merawat dirinya, yang pada akhirnya berkontribusi pada terciptanya

hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, rasa syukur juga berfungsi sebagai mekanisme untuk mengalihkan perhatian dari kondisi yang kurang menyenangkan menuju keadaan yang lebih positif (Dyer et al., 1996).

Kebersyukuran yang tinggi cenderung akan memberikan efek positif pada seseorang serta mampu menenangkan batin, menjadikan cara pandang menjadi positif, dan mampu memberikan motivasi hidup yang kuat (Rosadi, 2021). Ibu hamil dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi akan mampu menjaga hati dan menerima segala konsekuensi berupa ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologis yang dirasakan selama hamil.

Tingkat kebersyukuran ibu hamil setelah diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif didapatkan hasil median 20 nilai minimal 18 dan nilai maksimal 20. Paparan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam memberikan ketenangan psikologis melalui lantunan ayat Al-Qur'an yang dapat menurunkan hormon stres, menstimulasi relaksasi, serta menumbuhkan rasa ikhlas dan

penerimaan diri (Irmawati et al., 2020). Surah Maryam berisi kisah keteladanan, kesabaran, serta kebersyukuran para tokoh dalam menghadapi ujian kehidupan, sehingga mampu memberi sugesti positif kepada ibu hamil. Afirmasi positif membantu individu untuk lebih mencintai diri sendiri, memandang dunia sebagai tempat yang aman, serta meningkatkan kepercayaan diri (Ardika et al., 2021). Bagi ibu hamil, afirmasi positif yang diberikan berfungsi sebagai penguatan kognitif dan emosional. Afirmasi mendorong ibu hamil untuk memfokuskan pikirannya pada hal-hal positif, mempersepsikan kehamilan sebagai anugerah, serta menumbuhkan keyakinan bahwa setiap proses kehamilan merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT.

2. Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif

Tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif diketahui median 18 nilai

minimal 13 dan nilai maksimal 20. Kebersyukuran membantu seseorang menjaga kestabilan mental dan emosional. Sikap bersyukur menumbuhkan emosi positif, seperti rasa bahagia dan kekaguman, yang berperan dalam memperkuat kesejahteraan psikologis. Hubungan positif antara syukur dan kesehatan mental, terutama pada aspek subjektif, menjadikan individu lebih mampu memaknai pengalaman hidup secara konstruktif sehingga tingkat kepuasan hidup dapat dicapai secara maksimal (Oktaviani & Uyun, 2023)

Ibu hamil yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi akan merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehamilannya. Pengalaman kehamilan akan dijadikan sebagai memori yang indah dan dirasakan sebagai suatu tahapan kehidupan yang menyenangkan. Proses perubahan peran dari seseorang yang diberikan kasih sayang menjadi seseorang yang akan memberikan kasih sayang.

Tingkat kebersyukuran ibu hamil setelah diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi

Positif diketahui median 20 nilai minimal 18 dan nilai maksimal 20. Kebersyukuran dapat dimaknai sebagai bentuk penghormatan dan pengagungan atas nikmat Allah, yang sekaligus mendekatkan manusia kepada-Nya. Sikap ini memiliki peranan besar dalam menciptakan suasana batin yang damai dan bahagia. Rasa syukur membantu individu mengendalikan kerentanan emosional sehingga memunculkan ketentraman. Bagi ibu hamil, tingkat kebersyukuran yang tinggi menunjukkan kesiapan dalam menerima dan memahami kondisi kehamilannya. Rasa syukur mendorong kesejahteraan melalui refleksi diri, emosi yang positif, serta interaksi sosial yang adaptif (Umi & Mubarak, 2017)

Ibu hamil diperdengarkan *Qur'anic Recitation* dalam hal ini tujuh surah yang akan masuk telinga dan direspon oleh otak bagian kanan dan kiri yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan rasa diharapkan dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menimbulkan respon relaksasi bagi yang membacanya maupun yang mendengarkannya. (Atmaja &

Saputra, 2020b). Setelah diberikan intervensi *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif, ibu hamil memiliki kebersyukuran yang tinggi. Ibu hamil dengan tingkat kebersyukuran tinggi memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi.

Kebersyukuran berkaitan erat dengan penerimaan terhadap kehamilan, kesiapan menjadi ibu, dan pemaknaan terhadap proses kehamilan sebagai bagian dari pengalaman spiritual maupun sosial. Tingkat kebersyukuran yang baik dapat mendukung perilaku sehat selama kehamilan. Ibu hamil yang bersyukur cenderung lebih patuh dalam melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC), menjaga pola makan, dan lebih termotivasi untuk melahirkan bayi sehat. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara aspek spiritual-emosional dengan perilaku kesehatan.

3. Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif

Terdapat perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif. Sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan tingkat kebersyukuran. Hasil penelitian menunjukkan intervensi berbasis spiritual dan psikologis dapat memberikan pengaruh positif terhadap aspek emosional dan spiritual ibu hamil. Peningkatan kebersyukuran sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif membuktikan bahwa *Qur'anic Recitation* mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kenyamanan emosional sehingga meningkatkan kebersyukuran ibu hamil (Ainah et al., 2024). Bacaan Al-Qur'an secara signifikan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil. Surah Maryam secara khusus memuat kisah keteladanan, kesabaran, dan keteguhan iman, sehingga dapat menjadi sugesti positif bagi ibu hamil dalam memaknai kehamilan sebagai anugerah (Rahman, 2020).

Afirmasi positif berdampak pada penggantian pikiran negatif

menjadi positif sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. Perubahan kognitif ini juga mendorong ungkapan diri yang lebih positif dan memperkuat integritas pribadi. Oleh karena itu, afirmasi efektif digunakan untuk menurunkan stres dan memperbaiki mekanisme koping (Anjar & Puspitasari, 2022a).

Ibu hamil yang mendapatkan intervensi *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif memiliki rasa percaya diri dan pikiran positif dalam menjalani kehamilan sehingga meningkatkan kebersyukuran kepada yang Maha Kuasa atas anugerah kehamilannya. Ketika ibu hamil memiliki tingkat syukur yang lebih tinggi, hal tersebut berdampak positif pada kestabilan emosional, menurunkan kecemasan, mempererat bonding dengan janin, serta menumbuhkan kesiapan dalam persalinan dan pengasuhan. Atas dasar itu, intervensi ini sebaiknya diintegrasikan dalam program edukasi psikospiritual pada layanan kebidanan.

Peningkatan kebersyukuran sebagai hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi

Qur'anic Recitation Surah Maryam dan afirmasi positif efektif sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil. Integrasi intervensi ini ke dalam layanan antenatal care dapat menjadi strategi promotif-preventif yang sederhana, murah, dan sesuai dengan nilai spiritual masyarakat.

4. Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif

Terdapat perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif. Sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan tingkat kebersyukuran. Syukur merupakan salah satu emosi dasar yang berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis seseorang. Ekspresi syukur dapat diwujudkan dalam bentuk ucapan terima kasih kepada sesama maupun bentuk penghambaan kepada Tuhan sebagai wujud syukur spiritual yang lebih tinggi, dan hal ini telah diakui secara universal sebagai sikap bijaksana. Keberadaan rasa syukur

pada ibu hamil akan mendorong individu lebih menghargai janin yang dikandung, pasangan, keluarga, serta lingkungan sekitarnya. Selain itu, individu yang memiliki syukur tinggi cenderung memiliki keinginan baik yang lahir dari pola pikir positif dan sikap husnuzhon terhadap setiap keadaan. Kondisi ini membentuk perilaku yang konstruktif, sehingga keadaan psikologis yang positif dapat menghindarkan individu dari kerentanan psikologis negatif (Umi & Mubarak, 2017).

Tujuh surah meliputi Surah Ar Rahman, Al Fatihah, An Nas, Al Falaq, Al Ikhlas, Al Insyirah dan Ayat Kursi. Kandungan Surah Ar-Rahman menampilkan gambaran tentang kemurahan dan keagungan Allah melalui penyebutan berbagai nikmat yang dianugerahkan kepada makhluk-Nya, Surah Al-Fatihah mengungkapkan pujian kepada Allah SWT sebagai Rabb semesta alam, pengakuan atas kekuasaan-Nya, rahmat-Nya yang luas, serta permohonan manusia akan petunjuk jalan yang lurus. Surah ini menjadi inti dari seluruh ajaran Islam, mengajarkan kesadaran akan

ketergantungan manusia pada Allah, pentingnya ibadah, dan keharusan menjauhi kesesatan.

Kandungan Surah An-Nas menceritakan tentang permohonan perlindungan kepada Allah dari bisikan dan godaan kejahatan yang bisa menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran dalam hati, Surah Al-Falaq mengajarkan pentingnya berlindung kepada Allah dari segala bentuk kejahatan, termasuk kejahatan yang bersembunyi dalam kegelapan, sihir, dan pengaruh buruk yang dapat memicu perasaan cemas serta kegelisahan batin.

Kandungan Surah Al-Ikhlas menegaskan keesaan Allah dengan menyatakan bahwa tidak ada sesuatu pun yang setara dengan-Nya. Keyakinan ini menjadi fondasi ketenangan batin, karena dengan memahami kemahakuasaan dan kesempurnaan Allah, seseorang dapat mengurangi kecemasan dan kekhawatiran duniawi, serta memperoleh rasa aman dan penghiburan dalam menghadapi ujian kehidupan, Surah Al-Insyirah mengajarkan bahwa setelah setiap kesulitan pasti ada kemudahan, yang menjadi sumber pengharapan dan

kelegaan dan Ayat Kursi mengisahkan kemahakuasaan Allah SWT sebagai Pemilik langit dan bumi, Yang Maha Hidup dan Maha Mandiri, tidak pernah mengantuk atau tidur. Ia menguasai seluruh kerajaan alam semesta, ilmu-Nya meliputi segala sesuatu, dan tidak ada yang dapat memberi syafaat tanpa izin-Nya (Ibnu Katsir, n.d.)

Kandungan Tujuh Surah dan afirmasi positif terbukti mampu meningkatkan kebersyukuran ibu hamil. Pendengaran atau pembacaan murottal/tilawah Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada perempuan hamil serta meningkatkan kenyamanan emosional, sehingga memfasilitasi kondisi mental yang lebih kondusif untuk mengalami dan mengekspresikan rasa syukur.

5. Efektivitas *Qur'anic Recitation* dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil

Qur'anic recitation Tujuh surah lebih efektif meningkatkan kebersyukuran ibu hamil. Rata-rata perubahan tingkat kebersyukuran pada kelompok surah Maryam 1,33

sedangkan kelompok Tujuh surah 2,21. Lantunan bacaan Al-Qur'an berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Ketenangan hati hanya dapat diperoleh melalui dzikir dan keimanan kepada Allah, sebagaimana tercantum dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28. Keimanan yang kuat menumbuhkan jiwa yang tenang, bebas dari kegelisahan dan keraguan, sehingga membentuk keseimbangan jasmani dan rohani (Septadina et al., 2021)). Ibu hamil yang memiliki jiwa yang tenang akan bebas dari kegelisahan dan keraguan sehingga akan meningkatkan kebersyukuran. Ibu hamil akan menerima dan menikmati segala perubahan yang terjadi pada dirinya saat menjalani kehamilan baik perubahan fisik maupun psikologis.

Qur'anic recitation memiliki irama dan melodi yang teratur sehingga dapat menurunkan aktivitas stres dengan meningkatkan gelombang otak alfa. Irama tersebut menimbulkan efek relaksasi dan menurunkan respons fisiologis terhadap stres, yang pada akhirnya membantu seseorang merasa lebih tenang dan mudah menumbuhkan rasa syukur. Temuan ini sejalan

dengan hasil penelitian neurosains yang menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap aktivitas saraf yang berkaitan dengan ketenangan dan kesejahteraan emosional (Kannan et al., 2022). Berbagai perubahan fisik pada saat kehamilan akan berdampak pada perubahan psikologis ibu hamil. Efek relaksasi *Qur'anic recitation* terbukti mampu memberikan ketenangan dan kesejahteraan emosional sehingga meningkatkan kebersyukuran ibu hamil

Qur'anic recitation dalam penelitian ini dengan mendengarkan lantunan Surah Ar Rahman, Al Fatihah, An Nas, Al Falaq, Al Ikhlas, Al Insyirah dan Ayat Kursi ditambah dengan afirmasi positif lebih efektif meningkatkan kebersyukuran ibu hamil. Intervensi ini mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan produksi neuropeptida yang memicu rasa nyaman. Tujuh Surah tersebut menggambarkan keagungan, kasih sayang, serta perlindungan Allah terhadap seluruh makhluk-Nya. Keseluruhan surah tersebut

menegaskan pentingnya keimanan, ketergantungan manusia kepada Allah, serta keyakinan bahwa hanya dengan berlandung, beribadah, dan berserah diri kepada-Nya, manusia memperoleh ketenangan dan kekuatan menghadapi ujian hidup. Ajaran dalam surah-surah ini menumbuhkan rasa syukur, optimisme, dan ketentraman batin melalui pengakuan atas kemahakuasaan dan kemurahan Allah SWT (Ibnu Katsir, n.d.).

Rasa syukur, optimisme, dan ketentraman batin yang dialami ibu setelah mendengarkan *Qur'anic recitation* diperkuat dengan intervensi afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan teknik untuk menggantikan pikiran negatif dengan kalimat-kalimat positif yang diucapkan secara berulang, sehingga membantu memperbaiki interaksi intrapersonal dan interpersonal seseorang. Melalui penekanan pada pikiran dan emosi positif terhadap diri maupun situasi yang dihadapi, afirmasi positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan integritas diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, afirmasi positif berperan sebagai

strategi koping yang efektif untuk mengurangi stres dan membentuk pola pikir yang lebih adaptif (Zahara, 2023b), (Zainiyah et al., 2018), (Anjar & Puspitasari, 2022a)

Kesimpulan

Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan Afirmasi Positif menunjukkan sebelum intervensi median 19 nilai minimal 15 dan nilai maksimal 20 dan setelah intervensi median 20 nilai minimal 18 dan nilai maksimal 20. Tingkat Kebersyukuran Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan Afirmasi Positif menunjukkan sebelum intervensi median 18 nilai minimal 13 dan nilai maksimal 20 dan setelah intervensi median 20 nilai minimal 18 dan nilai maksimal 20. Terdapat perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif ($p\text{-value}$ 0,000). Terdapat perbedaan tingkat kebersyukuran ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif ($p\text{-value}$ 0,000). *Qur'anic Recitation* Tujuh

Surah dan afirmasi positif lebih efektif dibandingkan *Qur'anic Recitation* Surah Maryam dan afirmasi positif dalam meningkatkan tingkat kebersyukuran ibu hamil. ($p\text{ value } 0,015$).

Saran

Ibu hamil dianjurkan untuk secara konsisten *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif sebagai bagian dari rutinitas harian untuk meningkatkan kebersyukuran dalam menjalani kehamilan. Intervensi ini dapat dilakukan dengan mudah menggunakan perangkat smartphone. Pendekatan ini tidak hanya membantu meningkatkan kebersyukuran, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual, yang penting untuk mendukung kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan.. Bidan direkomendasikan untuk mengaplikasikan *Qur'anic Recitation* Tujuh Surah dan afirmasi positif ke dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, terutama untuk mengelola aspek psikologis. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek dengan melibatkan ibu hamil dari berbagai latar belakang budaya dan agama, dengan menyesuaikan jenis terapi spiritual yang relevan untuk memastikan

inklusivitas. Selain itu, penelitian dapat mengkaji dampak jangka panjang terapi ini terhadap hasil kehamilan, seperti kesehatan janin, atau kesejahteraan ibu pascapersalinan.

Daftar pustaka

- Ainah, Zakiah, Hapisah, & Megawati. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 1.
- Almahfani, M. K. (2020). *Keutamaan Doa & Dzikir*. PT Wahyu Media.
- Anjar, R., & Puspitasari, D. I. (2022). *The Book Of Afirmasi Positif* (H. Adamson, Ed.). Psikologi Corner.
- APA. (2024). *Anxiety*. American Psychological Assosiation.
- Ardika, N. A., Fatkhul Mubin, M., Rejeki, S., Pohan, V. Y., & Samiasih, A. (2021). *Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pasien Harga Diri Rendah Pada Skizofrenia Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta The Effect Of Positive Afirmation Therapy On The Quality Of Life Of Low Self-Esteem Patients In Schizophrenia At Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta*.
- Astuti, H., Yanthi, D., Terok, K. A., Halijah, Goretik, M., Rosanti, A., Habib, N. A., Nurfatima, Subiastutik, E., Pramitaresthi, I. G. A., & WIdayati, K. (2023). *Keperawatan Maternitas Antenatal Care (ANC)*.
- Atmaja, B. P., & Saputra, A. F. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasienpre-Op Katarak (The Effect of Al-Qur'an Murottal Therapy on Reduction of Anxiety in Patients Pre-Operated). In *Jurnal Darul Azhar* (Vol. 9, Issue 1).
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dasge, J. S., Hoffman, barbara L., Case, B. M., & Sheffield, J. S. (2022). *Williams OBSTETRICS*.
- Dwidiyanti, M., & Ulya, S. (2017). *Keperawatan Holistik*.
- Dyer, W. W., Virtue, D., Cohen, A., & Gawain, S. (1996). *Gratitude a Way of Life*. The Hay Foundation.

- Edi, S., Ludiana, & Purwono, J. (2021). Implementation Of Murottal Al-Qur'an Therapy To The Level Of Anxiety In Heart Failed Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4).
- Fasiha, Mabula, W. M., & Simanjuntak, M. R. (2022). *Modul Senam Hamil*. Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Galea, C., & Spiteri, G. (2022). Body image in pregnancy: A qualitative study in Malta. *Population Medicine*, 4(February).
<https://doi.org/10.18332/POPMED/146168>
- Ibnu Katsir. (n.d.). *Tafsir Ibnu Katsir* (B. Abu Bakar, Trans.; Newest). Penerbit Sinar Baru Algensindo Bandung.
- 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.
<https://doi.org/10.1016/J.ENFCL.2019.07.097>
- Kannan, M. A., Ab Aziz, N. A., Ab Rani, N. S., Abdullah, M. W., Mohd Rashid, M. H., Shab, M. S., Ismail, N. I., Ab Ghani, M. A., Reza, F., & Muzaimi, M. (2022). A Review of The Holy Quran Listening and Its Neural Correlation for Its Potential as A Psycho-Spiritual Therapy. In *Heliyon* (Vol. 8, Issue 12). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12308>
- Kinanti, T. I. P. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Kota Bengkulu Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Republik Indonesia.
- Mattison, D., & Halbert, L.-A. (2022). *Clinical Pharmacology During Pregnancy*. Andre Gerhard Wolff.
- Mubarak, U. (2017). Korelasi antara Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 73–80.

- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). *Buku Panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi*. PoltekNIK kesehatan kemenkes Semarang.
- Oktaviani, R. N., & Uyun, Q. (2023). Efektivitas Kebersyukuran dalam Meningkatkan Kesehatan Mental; Sebuah Studi Pustaka. *IIUCP) Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1).
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo.
- Rahman, M. M. (2020). *Tradisi Bacaan Al-Qur'an Untuk Ibu Hamil (Studi Murottal Al-Qur'an dalam Media Youtube)*. 14(2), 239–270. <https://doi.org/10.24042/the>
- Rosadi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Perempuan Lajang dan Sudah Menikah. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 19(2), 121. <https://doi.org/10.24014/marwah.v19i2.10541>
- Septadina, I. S., Roflin, E., Ishmata, K., & Shafira Nurul. (2021). *Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas dan Memperbaiki Kualitas Tidur* (1st ed.). Penerbit NEM.
- Setiyani, S. F., Maharrani, T., Kasiati, K., & Purwanto, T. S. (2024). Pengaruh Pemberian Afiriasi Positif Melalui Media Audiovisual Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 12(2), 135–141. <https://doi.org/10.33992/jik.v12i2.3298>
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Umi, & Mubarak. (2017). Korelasi antara Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 1.
- Wahidah, Kiftiyah, K., & Muslimah. (2021). *Pembiasaan Zikir Pagi Membaca Al-Ma'tsurat dalam Membentuk Spiritual Peserta Didik di SMP Muhammadiyah Sukamara*.

Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kebidanan*. Trans Medika.

Zahara, E. (2023a). *Efek Meditasi dan Afirmasi Positif bagi Primigravida* (S. N. Febriani, Ed.). Deepublish.

Zahara, E. (2023b). *Efek Meditasi dan Afirmasi Positif bagi Primigravida* (S. N. Febriani, Ed.). Deepublish.

Zainiyah, R., Ikhtiarini Dewi, E., & Wantiyah. (2018). Pengaruh

Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. In *Jurnal Pustaka Kesehatan* (Vol. 6, Issue 2). Mei.