

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI DENGAN DZIKIR DAN  
MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH MARYAM TERHADAP  
KESEJAHTERAAN JANIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
BANGETAYU SEMARANG**

**THE EFFECT OF COMBINATION OF RELAXATION WITH  
DHIKR AND MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH MARYAM ON  
FETAL WELFARE IN THE WORKING AREA OF BANGETAYU  
PUSKESMAS SEMARANG**

<sup>1</sup>Bella Pratiwi, <sup>2</sup>Apriliani Yulianti Wuriningsih, <sup>3</sup>Sri Wahyuni, dan <sup>4</sup>Tutik Rahayu

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:  
[abella1905@gmail.com](mailto:abella1905@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kesejahteraan janin merupakan kondisi dimana janin dalam keadaan sejahtera yang diukur berdasarkan denyut jantung dan gerakan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murottal Al-qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang. **Metode:** Penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan Pre-Eksperimental Design dengan rancangan One Group Pretest-Posttest. jumlah responden sebanyak 40 ibu hamil dengan menggunakan uji McNemar. **Hasil:** Dari hasil pengujian Dzikir dan murottal Al-Qur'an terhadap kesejahteraan janin didapatkan angka signifikansi 0.000, yang artinya  $< 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan setelah diberikan intervensi relaksasi dengan dzikir dan murottal Al-Qur'an. **Simpulan:** Pada penelitian ini didapatkan pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin  $p$  value 0.000.

**Kata Kunci:** Dzikir, Murottal Al-Qu'an, kesejahteraan janin

**ABSTRACT**

**Background:** Fetal well-being is a condition in which the fetus is in a state of well-being as measured by heart rate and fetal movement. This study aims to determine the effect of the combination of relaxation with dhikr and murottal therapy of Al-qur'an Surah Maryam on fetal welfare in the Work Area of the Bangetayu Health Center Semarang. **Methods:** This research is quantitative using Pre-Experimental Design with One Group Pretest-Posttest design. The number of respondents was 40 pregnant women using the McNemar test. **Result:** From the results of the test of Dhikr and murottal Al-Qur'an on the welfare of the fetus, a significance number of 0.000, which means  $< 0.05$ . This shows that there are differences in welfare after being given relaxation interventions with dhikr and murottal Al-Qur'an. **Conclusion:** In this study, it was found that the effect of the combination of relationship with dhikr and murottal Al-Qur'an Surah Maryam therapy on fetal welfare  $p$  value 0.000.

**Keywords:** Dhikr, Murottal Al-Qu'an, fetal well-being

---

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan janin merupakan perkembangan janin yang normal. Hal ini ditandai dengan tidak ada gangguan pada ibu. Kehamilan tidak selalu berjalan dengan normal adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan janin antara lain faktor genetik, penambahan berat badan dan nutrisi ibu hamil yang tidak adekuat, penyakit ibu yang kronis, infeksi selama kehamilan dan paparan karsinogen. Dampak dari tidak sejahteranya janin dapat mengakibatkan ketinggian Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Pada janin terjadinya hipoksia, gangguan pertumbuhan, cacat bawaan, infeksi hingga kematian (Hodijah et al., 2018).

Pada masa kehamilan ibu dapat memberikan rangsangan pada janin melalui suara-suara, salah satunya melalui mendengarkan musik yang akan membentuk getaran teratur, sehingga pada penginderaan dapat menerima rangsangan dari organ tubuh, janin dengan usia 3 minggu yang berada di dalam kandungan telah mempunyai perasaan, kesadaran, daya ingat, keahlian belajar, sanggup mengenali perbandingan antara terang dan gelap dan dapat menerima rangsangan dari luar. Rangsangan yang diberikan kepada janin yaitu meliputi fisik-motorik janin yaitu dengan mengelus perut ibu atau sentuhan terhadap kulit perut ibu, juga dapat memberikan stimulasi kognitif terhadap janin dengan mengajak berbicara dan juga menceritakan suatu hal kepada janin di dalam rahim serta stimulasi yang efektif yaitu dengan menyentuh perasaan janin di dalam rahim menggunakan musik maupun murottal Al-qur'an yang dapat merangsang perkembangan dari sel-sel otak janin (Suri, 2019). Teknik mengingat Allah atau yang biasa disebut dengan dzikir merupakan satu dari berbagai teknik mendekatkan diri kepada Allah dalam agama Islam, dikarenakan berdzikir mampu menenangkan jiwa seseorang, membangun kepercayaan diri seseorang, membangkitkan kepercayaan diri, memberikan kekuatan, perasaan aman, merasa tenang, serta memberikan perasaan bahagia tersendiri. Menurut dunia kedokteran juga dapat didapati yaitu seseorang yang memiliki keterbiasaan dengan hal baik yaitu mengingat Allah dengan cara berdzikir dengan langsung otak akan memproses otomatis dan akan berespon cepat terhadap pengeluaran endorphine yang dapat membuat seseorang merasa bahagia maupun membuat seseorang merasakan kenyamanan (Patimah et al., 2015). Dzikir adalah sebuah tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengingat kenikmatan yang di beri dari Allah. Dan juga, berdzikir diartikan dapat meliputi pengertiannya yaitu melafalkan lafal berdzikir serta memikirkan kepada Allah di berbagai situasi, merasa takut dan juga memiliki harapan hanya dengan Allah, dikarenakan seluruh perihal apapun serta urusan di diri manusia apapun merupakan kehendak Allah (Niko, 2018).

Survei pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu didapatkan hasil sebanyak 50 ibu hamil yang melakukan kunjungan pada bulan Mei - Juni 2021. Dari 15 ibu hamil yang dilakukan wawancara, didapatkan 3 orang (15,0 %) ibu hamil yang memiliki kebiasaan mendengarkan Al-qur'an dan dzikir, 5 orang (50,0 %) ibu hamil yang tidak memiliki kebiasaan mendengarkan Al-qur'an dan dzikir, 4 orang (20,0%) ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah tentang keuntungan yang bisa didapatkan ketika mendengarkan Al-qur'an dan berdzikir dan 3 ibu hamil (15,0%) mengatakan mempunyai kegiatan bekerja kemudian tidak mempunyai waktu yang banyak untuk digunakan mendengarkan Al-qur'an dan berdzikir. Dengan hasil survei yang di dapat penulis akan melakukan penelitian yang berjudul pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan

terapi mural Al Qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *Pra-Experiment* dengan rancangan *One-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan ANC di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu pada bulan Mei-Juni 2021 yang berjumlah 50 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling diperoleh sampel 40 responden. Pada penelitian ini alat yang digunakan adalah *Fetal doppler HI bebe icd bistos BT-200* dan sudah teruji validitas dan reliabilitas sesuai dengan Standard DEPKES RI AKL 21102807285.

## HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

### A. Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu, 2021 (n=40)**

karasteristik		(f)	(%)
Umur	Terlalu muda	4	10.0 %
	Produktif	33	82.5 %
	Terlalu tua	3	7.5 %
Total		40	100 %
Usia gestasi	Trimester 2	12	30.0 %
	Trimester 3	28	70.0 %
	Total	40	100 %
Paritas	Primigravida	28	70.0 %
	Multigravida	12	30.0 %
	Total	40	100 %
Pekerjaan	Tidak bekerja	19	47.5 %
	Bekerja	21	52.5 %
	Total	40	100 %
Pendapatan	Rendah	19	47.5 %
	Tinggi	21	52.5 %
	Total	40	100 %

Berdasarkan Tabel 1. gestasi terbanyak dalam penelitian

Menunjukkan bahwa karakteristik umur responden di Puskesmas Bangetayu, sebagian besar berumur antara 20-34 tahun sebanyak 33 orang (82,5%), dan distribusi usia ini yaitu usia gestasi antara 28-40 minggu sebanyak 28 orang (70.0%), untuk distribusi Paritas terbanyak dalam penelitian ini yaitu multigravida sebanyak 28 orang (70.0%). Karakteristik Pekerjaan menunjukkan distribusi kelompok terbanyak adalah responden yang bekerja sebanyak 21 orang (52.5 %), dan pendapatan menunjukkan distribusi kelompok terbanyak adalah responden yang memiliki pendapatan tinggi > 2 juta sebanyak 21 orang (52.5 %).

## 2. Distribusi frekuensi kesejahteraan janin sebelum dan sesudah perlakuan

**Tabel 2. Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah intervensi relaksasi dzikir dan murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu, 2021 (n=40)**

	Sebelum intervensi		Setelah intervensi	
	N	%	N	%
Resiko Bradikardi	28	70.0	4	10.0
Sejahtera	5	12.5	34	85.0
Resiko takikardi	7	17.5	2	5.0
Total	40	100%	40	100%

Berdasarkan Tabel 2. Hasil penelitian ini menunjukkan Berdasarkan tabel 4.6 di atas, menunjukkan kesejahteraan janin meningkat setelah di berikan intervensi yaitu dari 5 orang (12,5%) menjadi 34 orang (85,0%)

## B. Analisa Bivariat

### 1. Hasil Uji Normalitas

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Shapiro-wilk			
	statistic	df	Sig.
pretest	.948	40	.066
posttest	.959	40	.156

Berdasarkan Tabel 3. Dapat di lihat hasil uji normalitas menggunakan shapiro-wilk didapatkan hasil pretest dengan nilai signifikansi 0,066 > 0,05 dan posttest dengan nilai 0,156 > 0,05 sehingga dapat di simpulkan semua data berdistribusi normal.

## 2. Hasil Pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin

**Tabel 4. Pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin**

	value	df	Asymp sig. (2-sided)
<i>McNemar-Bowker Test</i>	29.000	2	.000
<i>N of valid cases</i>	40		

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan bahwa pengaruh ini di ujidengan statistic Chi-Square yang menunjukkan hasil uji McNemar didapatkan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* yang menunjukkan hasil uji McNemar didapatkan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , sehingga dari hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murottal Al-qur'ansurah Maryam terhadap kesejahteraan janin. Penelitian Ulfiana (2020), menunjukkan bahwa orang yang mengalami kecemasan rentan terhadap berubahnya tanggapan dan mempunyai pemikiran negatif tentang masalah yang mereka hadapi. Terapi ataupun pengobatan menggunakan suara dengan murottal bacaan Al quran merupakan suatu cara untuk membuat pikiran terpusat kepada seseorang yang sedang mengalami kecemasan, terapi tersebut mempengaruhi dalam bentuk perubahan arus otot, perubahan aliran darah, perubahan denyut jantung, dan perubahan kadar darah di kulit, ketertarikan janin dalam mendengarkan suara akan berpengaruh dalam ketenangan dalam menyimak sehingga berefek pada denyut jantung janin dan gerakan janin (Trianingsih, 2019). Organ yang pertama kali berfungsi pada janin yaitu organ pendengaran, sehingga janin dapat mendengarkan keadaan didalam perut ibunya. Semakin bertambahnya usia kehamilan maka organ pendengaran tersebut akan semakin berkembang sehingga janin dapat mendengarkan suara dari luar tubuh ibunya. Sehingga pada bayi baru lahir, bayi akan cenderung menyukai suara ibunya dari pada suara orang lain (Widiastuti, 2018). menunjukkan bahwa relaksasi dzikir dan murottal mempengaruhi turunnya nilai kecemasan terhadap ibu yang sedang hamil dengan pre eklampsia ringan, dimana dalam penelitian ini responden melakukan aktivitas dzikir, dan murottal yang membuat bibir dan pikirannya bekerja hasilnya membuat responden merasa lebih mendekatkan diri dengan Allah.

### KETERBATASAN

Pada penelitian ini Perlakuan yang diberikan pada ibu hamil dilakukan di klinik yang sudah di siapkan, tetapi ada kendala bagi ibu hamil untuk menyempatkan waktu karena tidak berbareng dengan jadwal periksa di puskesmas dan kesejahteraan janin hanya

---

dinilai berdasarkan DJJ sajatidak dilakukan penilaian terhadapgerakan janin.

## IMPLIKASI

Hasil penelitian inimenunjukkan adanya pengaruh kombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murotal Al qur'an surah Maryam terhadap kesejahteraan janin, sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan metode murottal. Implikasi keperawatan diharapkan penelitian ini dapatmeningkatkan upaya pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan. Hal tersebut dapat dilakukan oleh perawatdalam mengedukasi pentingnya pemantauan kesejahteraan janin dan bisa dilakukan suatu terapi yaitu relaksasi dengan dzikir dan murotal Al qur'an, dan juga perawat dapat berperansebagai researcher dalam berbagai riset keperawatan, sehingga hasil daripenelitian tersebut dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan. Darihasil penelitian ini bisa dipertimbangkan sebagai bahan masukan untuk tenaga kesehatan, serta masyarakat dapat menambah pengetahuannya tentang manfaat dzikir dan murottal Al-Qur'an (Sufirmansyah, 2021).

Diharapkan petugas kesehatan dalam menjelaskan kepada ibu hamil baik informasi langsung maupun tidak langsung yang diberikan pada saat program pemeriksaan rutin untuk ibu hamil. manfaat yang dapat diperoleh yaitu menjadi lebih tenang dan rileks, serta meminimalisir kecemasan kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan janin (Somana & Trisnawati, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa datapenelitian ini terdapat Adanya pengaruhkombinasi relaksasi dengan dzikir dan terapi murotal Al qur'an surah Maryam terhadap jahteraan janin di wilayahkerja Puskesmas Bangetayu ditunjukkandengan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , pada uji statistic Chi-Square.

## SARAN

Penelitian ini Bagi instansi kesehatan diharapkan kepada tenagakesehatan terutama bidan dapat memotivasi ibu hamil untuk melakukan dzikir dan murottal Al-Qur'an secara rutin untuk kesejahteraan janin. Bagi institusi pendidikan diharapkan supaya bisa meneliti kesejahteraan janin dengangerakan janin agar didapatkan hasil yang lebih maksimal. Bagi masyarakat khususnya ibu hamil dapat menerapkan dzikir dan murotal Al qur'an secara rutin dapat menumbuhkan sikap positif pada kehamilannya sehingga kualitas kehamilan yang baik dapat tercipta. Ibu hamil dapat menerapkan terapi dengan dzikir dan murottal Al-Qur'an untuk kesejahteraan janinnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hodijah, S., Ningsih, F. B., & Zulfa, M. (2018). Perbedaan Posisi Berbaringdan Miring terhadap Pungtum Maksimum Denyut Jantung Janin (DJJ) Primigravida. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(02), 94–100. <https://doi.org/10.33221/jiki.v8i02>. 151
- Niko. (2018). Pengaruh Terapi DzikirUntuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal ISLAMIKA*, 01(01), 24–33.

- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.)*. Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Patimah, I., S, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n1), 18–24. <https://doi.org/10.24198/jkp.v3n1.3>
- Somana, A., & Trisnawati, H. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Jantung Koroner Yang Akan Dilakukan Katerisasi Jantung. *JKBL*, 12(243), 1–8.
- Sufirmansyah. (2021). Edukasi Mindfulness dan Dzikir Bagi Buruh Tani. *Jurnal Pkm*, 04(05), 545–557.
- Suri, M. (2019). Intensitas komunikasi ibu hamil terhadap janin sebagai rangsangan pendengaran dan perkembangan otak dalam pengenalan kosakata. *Journal of Education Science*, 5(2), 33–38.
- Trianingsih, I. (2019). Pengaruh Murottal Al Qur'an dan Dzikir terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 26. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1283>
- ulfiana, elisa. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Ar-Rahman Terhadap Lama Kala II dan Kesejahteraan Janin (APGAR Score). *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(September), 64–74.
- Widiastuti, A. (2018). Terapi Dzikir dan Murottal untuk Mengurangi Kecemasan pada Pre Eklampsia Ringan. *Link*, 14(2), 98. <https://doi.org/10.31983/link.v14i2.3706>