

**Terapi Al-Qur'an untuk Ibu Melahirkan: Studi Living Qur'an di
PMB Nina Yunita, Mlarak-Ponorogo**

**Al-Qur'an Therapy for Mothers in Childbirth: Living Qur'an Study
at PMB Nina Yunita, Mlarak-Ponorogo**

Mahmud Rifaannudin* A

Fakultas Ushuluddin Universitas Darussalam Gontor

[*mabmudrifafaannudin@unida.gontor.ac.id*](mailto:mabmudrifafaannudin@unida.gontor.ac.id)

Fadly Rahman Akbar

[*fadlyrahman@unida.gontor.ac.id*](mailto:fadlyrahman@unida.gontor.ac.id)

Muhammad Badrun

[*mbadrun.syahir@unida.gontor.ac.id*](mailto:mbadrun.syahir@unida.gontor.ac.id)

Abstract

Problems that are often experienced by mothers giving birth are anxiety and fear of pain, so giving birth to children becomes a frightening specter because they doubt the safety of the baby and himself. To relieve this anxiety, it can be done by means of pharmacology and non-pharmacology or therapy. One way of therapy is with murattal al-Qur'an, as a form of Living Quran to accompany childbirth. The purpose of this study was to determine the understanding brought by the mother giving birth when the chanting of the Qur'an was heard accompanying the delivery process. This is a type of field research with a qualitative research approach, located at PMB Nina Yunita in Gandu Village, Kec. Mlarak, Ponorogo Regency. Data collection methods used in this research are observation, interviews and documentation. The result of this research is the influence of an understanding of the Qur'an by a living Qur'an actor, namely the opinion that the Qur'an is a book of guidance, a book of instructions, with which it can be seen what is right and what is wrong, as well as to regulate actions. humans to their creators, so that with a good understanding of the Qur'an it brings a feeling of relaxation and comfort when heard, then provides

*Correspondence, I. Raya SimanNo.Km.6, Kec.Siman, KabupatenPonorogo, JawaTimur 63471

convenience in the delivery process and becomes the key to safety for mothers and babies during childbirth.

Key word: therapy, murattal, Qur'an, childbirth

Abstrak

Permasalahan yang sering dialami oleh ibu melahirkan adalah rasa cemas dan takut akan rasa sakit, sehingga melahirkan anak menjadi momok menakutkan karenaraguakan keselamatan bayi dan dirinya. Untuk meredakan kecemasan tersebut bisadengan cara farmologidan non farmakologi atau terapi. Salah satu caraterapinyaitudenganmurattal al-Qur'an, sebagai bentuk *Living Quran* untuk mengiringi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman yang dibawa oleh ibu melahirkan ketika diperdengarkan lantunan al-Qur'an dalam mengiringi proses persalinan. Ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan Pendekatan penelitian kualitatif, berlokasi di PMB Nina Yunita di Desa Gandu, Kec. Mlarak, Kab Ponorogo. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi, wawancara dan Dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh pemahaman tentang al-Qur'an oleh seorang pelaku living Qur'an, yaitu berpendapat bahwa al-Qur'an merupakan kitab pedoman, kitab petunjuk, dengannya dapat terlihat yang haq dan yang batil, juga untuk mengatur perbuatan manusia terhadap penciptanya, sehingga dengan pemahaman yang baik akan al-Qur'an membawa perasaan rileks dan nyaman ketika diperdengarkan, kemudian memberikan kemudahan dalam proses persalinan dan menjadi kunci keselamatan untuk ibu dan bayi saat proses persalinan.

Kata Kunci: terapi, murattal, Al-Qur'an, melahirkan

PENDAHULUAN

Fenomena model pembacaan atau interaksi masyarakat kepada al-Qur'an saat ini sangat variatif dan dinamis dan terjadi dalam ruang-ruang sosial, sebagai bentuk resepsi kebiasaan dan respon umat Islam terhadap al-Qur'an, yang kemudian mempengaruhi cara berfikir, kognisi sosial dan pemahaman yang hidup di lingkungan masyarakat. Bentuk-bentuk inilah merupakan praktik resepsi dan respon masyarakat dalam memperlakukan dan berinteraksi dengan al-Qur'an kemudian disebut dengan *living Quran* (al-Qur'an yang hidup) di tengah masyarakat. (Murni, 2016)

Terdapat sebuah fenomena menarik yang terjadi ditengah masyarakat, yaitu *living Quran* dengan murattal al-Qur'an saat ibu melahirkan yang diperdengarkan melaui audio MP3, yaitu di tempat praktik bidan mandiri (PMB) di Mlarak, Ponorogo. Interaksi yang terjadi antara pasien

dengan al-Qur'an selama masa bukaan lahiran hingga bayi keluar. Hal ini selalu dilakukan disaat ada yang melahirkandari tahun ke tahun, kemudian menjadi sebuah kebiasaan dan tanpa sadar menjadi cara berfikir sebagai jalan keluar untuk mengurangi kecemasan saat melahirkan.

Yang dialami seorang wanita dalam proses melahirkan adalah adanya kecemasan, khawatir, tegang,takut dan stress, hal tersebut terjadi karena rasa sakitnyeri yang dialami pada proses persalinan sewaktu peregangan servik pada waktu membuka, iskemia pada korpus uteri, dan peregangan segmen bawah. Rasa sakitnyeri persalinan adalah akibat dari kontraksi (pemendekan) otot Rahim, kemudian kontraksiini menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha.(Handayani et al., 2014)

Pada saat persalinan kecemasan akan terjadinya hal-hal yang menyakitkan semakinlebih kuat jika kondisi psikis masih labil. Karena umur ibu yang lebih muda memiliki sensorinyeri yang lebih instens dibanding dengan ibu yang sudah berumur lebih tua. Keadaan ibuyang lebih tua dan sudah mengalami kehamilan sebelumnya akan mudah beradaptasi denganrasa sakit dibanding dengan ibu yang baru pertama kali melahirkan karena intensitaskontraksi uterus lebih kuat (Adam & Umboh, 2015).

Berbagai hambatan fisik dan psikologi pada saat bersalin mengakibatkan rasa sakitterutama nyeri semakin terasa. Karena tidak kuat dengan keadaan rasa sakit sehingga para ibu membutuhkan cara cepat untuk menghilangkan rasa sakittersebut. Yaitu dengan dengan cara farmakologi (obat) dan nonfarmakologi (Adam & Umboh, 2015), p. 406). Selain cara penanggulangan rasa sakit dengan farmakologi dibutuhkan juga cara non farmakologi, sebagai upaya untuk mengurangi rasa sakitketika bersalin.Diantaranya dengan distraksi pendengaran murottal al-Qur'an (Turlina, 2018).

Beberapa kajian terdahulu tentang terapi al-Qur'an dalam proses melahirkan yaitu, "Pengaruh Terapi Murottal Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2017" oleh Alyensi dan Arifin (2018) dengan hasil bahwa rata-rata (mean) menunjukkan bahwa intensitas nyeri persalinan sebelum diperdengarkan murattal al-Qur'an adalah 6,75 dan setelah terpai diperdengarkan murattal al- Qur'an adalah 4,80. Ada perbedaan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah terapi dengan

mendengarkan murattal al-Qur'an di BPM Ernita (p value=0,000). Dengan memberikan terapi murattal al-Qur'an, akan memberikan kenyamanan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan, karena efek dari suara al-Qur'an akan memberikan pengaruh positif terhadapap tanda-tanda vital ibu serta janin dan meredakan rasa sakit sehingga persalinan dapat berjalan lancar.(Alyensi & Arifin, 2018)Kemudian, "Pengaruh Murotal Al Qur'an dan Dzikir terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan" oleh Trianingsih (2019) menunjukkan bahwa hasil penelitian diperoleh sebelum intensitas nyeri rata-rata 7,5 dan sesudah intensitas nyeri berkurang 5,9, terdapat pengaruh dari murattal al-Qur'an surat Ar-Rahman yang dikombinasi dengan dzikir ketika merasakan sakit nyeri kala 1 persalinan normal di PMB Lia Maria Sukarame Bandar Lampung tahun 2018 dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). (Trianingsih, 2019) Dan "Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif dengan Terapi Murattal Al- Qur'an" oleh Sri Mulyani dan Siti Ulfah Nurjanan Akademi Keperawatan Pelni Jakarta, memunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi murattal al-Qur'an didapatkan bahwa subyek I mengalami perubahan, skala 7 (nyeri berat), tampak cemas, tegang, nyeri hilang timbul, ekspresi wajah meringis. Sedangkan pada subyek II yang awalnya mengalami skala nyeri 6 (nyeri sedang), tampak cemas, ekspresi wajah tampak meringis. Setelah dilakukan intervensi pemberian terapi murattal al-Qur'an, didapatkan bahwa subyek 1 mengalami perubahan, skala nyeri 6 (sedang) (Nurhayati & Nurjanah, 2020), Yang artinya terapi murattal al-Qur'an berpengaruh terhadap intensitas Nyeri.

Atas dasar beberapa kajian terdahulu, telah dilakukan penelitian tentang murattal al-Qur'an ketika melahirkan, namun kajian tentang murattal al-Qur'an jika dilihat dari prespektif *living Quran* masih perlu didalami, dengan dasar pemahaman al-Qur'an maka hasil yang diperoleh nanti bukan dalam hitungan angka sebagaimana kajian terdahulu, tetapi dasar pemahaman dan motivasi terhadap al-Qur'an yang akan mempengaruhi.

Tulisan ini didasarkan pada penelitian lapangan (*field research*) yang mengacu pada data primer dan data sekunder. Adapun data yang dimaksud adalah data kualitatif (Moleong, 2012), 30). Data ini terbagi pada data primer (*primary resources*) dan data sekunder (*secondary resources*). Data primer yang dimaksud adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan

secara lisan, gerak-gerak atas perilaku yang dilakukan oleh subyek dalam hal ini adalah subyek penelitian (*informan*). Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis, foto, rekaman, video dan yang lainnya yang dapat menambah data primer. Sedangkan data sekundernya adalah bahan-bahan informatif baik berupa al-Qur'an, kitab hadis, bukubuku ulumul hadis, majalah, jurnal, artikel, dan website yang layak dijadikan rujukan serta berkaitan dengan tema dan tujuan penelitian ini. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif.

Dengan peninjauan secara langsung di obyek dan wawancara responden, peneliti ingin mengetahui sejauh mana al-Qur'an dapat berperan sebagai solusi saat melahirkan, apa pemahaman yang dibawa oleh seorang muslimah yang disaat ia terbaring sakit dan cemas waktu proses melahirkan, sehingga peran al-Qur'an melalui lantunan audio dapat mempengaruhi proses persaliannya.

Pengertian Al-Qur'an

Al-Qur'an asalnya sama dengan *qira'ah* yaitu akar kata dari *qara'a*, *qira'atan* dan *qur'an*, yang berarti bacaan atau cara membacanya (Al-Qathan, 2019), 16). Sedangkan menurut istilah ialah Firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW., tertulis pada beberapa mushaf, disampaikan kepada kita secara mutawatir, membacanya mendapat pahala dan merupakan tantangan walaupun pada surat yang paling pendek (Muhaisin, 2000), 20).

Membaca al-Qur'an adalah ibadah dan akan mendapatkan pahala, bahkan mendengarkan bacaan al-Qur'an Allah akan menurunkan kepadanya rahmat "Dan Apabila al-Qur'an itu dibacakan, maka dengarlah bacaannya dan diamlah, supaya kamu mendapatkan rahmat (Al-A'raf: 204)". Sebagaimana firman Allah di ayat yang lain Qs An.Nahl: 89 "Kami telah menurunkan kepadamu al-Qur'an yang mengandung penjelasan bagi segala sesuatu, dan menjadi hidayah, rahmat dan berita yang menggembirakan bagi orang-orang Islam" (Al-Qathan, 2019), p.17). Dengan keistemewannya itulah al-Qur'an memecahkan persoalan-persoalan manusia di dalam kehidupannya, baik yang berkaitan dengan jasmani, kejiwaan, social maupun ekonomi (Al-Qathan, 2019), p.17). Maka dari itu al-Qur'an selalu mendatangkan kebaikan, baik bagi yang membacanya ataupun yang mendengarkannya, karena aura positif dibalik bacaan al-Qur'an dapat

menjadikan pembacanya maupun pendengarkannya tenang dan rileks, termasuk ketika menghadapi berbagai macam kecemasan dan permasalahan dalam kehidupan.

Pemahaman Living Qur'an

Istilah Living Qur'an jika ditinjau dari segi bahasa merupakan gabungan dari dua kata yaitu *Living* yang berarti hidup dan Qur'an berarti kitab suci umat Islam, yang secara sederhana disimpulkan sebagai teks al-Qur'an yang hidup di Masyarakat (Syamsuddin, 2007), 32). Dalam kajian teks al-Qur'an, studi ini bertumpu pada fenomena yang hidup ditengah masyarakat muslim atau bahkan non muslim dan al-Qur'an sebagai obyek studinya, maka dari itu kajian ini berdasarkan pada studi sosial dengan keragamanya (Farhan, 2017).

Living Quran juga dapat digunakan sebagai kajian penelitian ilmiah tentang peristiwa social terkait dengan kehadiran al-Qur'an di sebuah komunitas muslim tertentu, yang maknanya juga sejalan dengan kajian ilmiah dalam ranah studi al-Qur'an melihat dialektika antara al-Qur'an dengan kondisi realita social di masyarakat, yang merupakan praktek dari pelaksanaan ajaran al-Qur'an di masyarakat dalam kehidupan mereka sehari-hari (Junaedi, 2015).

Dalam hal ini, living qur'an yang dimaksud adalah bagaimana al-Qur'an disikapi dan direspon masyarakat muslim dalam realitas kehidupan menurut konteks budaya dan pergaulan sosial, yang berarti bahwa living qur'an merupakan fenomena panggilan jiwa seseorang atau sekelompok orang yang merupakan kewajiban moralnya untuk memberikan apresiasi dan memuliakan al-Qur'an berdasarkan apa yang difahaminya (Farhan, p. 6).

Studi mengenai *Living Quran* adalah studi yang tidak tertumpu pada eksistensi tekstualnya saja, melainkan studi tentang fenomena social yang lahir terkait kehadiran al-Qur'an dalam tempat dan waktu tertentu. Sehingga masyarakat melihat al-Qur'an sebagai Ilmu selain juga sebagai petunjuk (Ahimsa-Putra, 2012) Demikian al-Qur'an dapat hadir di tengah masyarakat, yang digunakan sebagai petunjuk, obat, dan motivasi dalam kehidupan manusia. Jika ditinjau dari sisi sosial budaya masuk kedalam kajian tekstualitas al-Qur'an, yaitu al-Qur'an sebagai wirid yang bisa menjadi sarana pengobatan dan mempunyai kekuatan magis. (Desrianti, 2021)

Fenomena *living quran* dikatakan juga sebagai *qur'anisasi* kehidupan, yang artinya memasukkan al-Qur'an sebagaimana al-Qur'an tersebut dipahami ke dalam semua aspek kehidupan manusia, atau menjadikan kehidupan manusia sebagai bentuk membumikan al-Qur'an (Farhan, 2017, p.6).

Istilah *living qur'an* dapat disebut juga dengan interaksi atau resepsi, yaitu dipergunakan untuk mewakili perilaku interaksi antara al-Qur'an dengan penganutnya. Secara teoritis terdapat tiga bentuk resepsi masyarakat terhadap al-Qur'an. Pertama, resepsi kultural, yang mencoba mengungkapkan pengaruh dan peran al-Qur'an dalam membentuk kultur dan budaya masyarakat. Kedua, resepsi hermeunetik, yang mengungkap perkembangan-perkembangan yang terkait dengan studi interpretasi teks dan aktivitas interpretasi teks itu sendiri. Ketiga, resepsi estetis, yang mengungkap proses penerimaan dengan mata maupun telinga, pengalaman seni, serta cita rasa akan sebuah obyek atau penampakan. Dengan demikian fokus *kajian living qur'an* ada pada rersepsi kultural dan estetis (Farhan, 2017, p.6).

The living Quran sebenarnya bermula dari fenomena *Qur'an in Every day life*, yang tidak lain adalah makna dan fungsi al-Qur'an yang *real* dipahami dan dialami masyarakat muslim. Dengan demikian, dapat difahami bahwa *living Quran* adalah prakti mengfungsikan al-Qur'an dalam kehidupan praktis, di luar kondisi tekstualnya. Pengfungsian al-Qur'an seperti itu muncul karena adanya praktek pemakaian al-Qur'an yang tidak mengacu pada pemahaman atas pesan tekstualnya, tetapi berlandaskan anggapan adanya fadhillah dari unit-unit tertentu teks al-Qur'an, bagi kepentingan praksis kehidupan keseharian umat (Farhan, 2017, p.8).

Living Quran di Obyek Persalinan

Jika dirujuk kepada pengertian *living quran*, bahwa al-Qur'an hidup ditengah masyarakat, al-qur'an digunakan sebagai dasar perbuatan dan perilaku social. Perilaku yang dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi sebuah pola hidup manusia. sehingga tujuan diturunkannya al-qur'an menjadi pedoman dan dapat digunakan sepanjang masa benar-benar terealisasi.

Bentuk realisasi al-qur'an di tengah masyarakat diantara menjadikan al-qur'an sebagai dasar berbuat, dan digunakan secara terus menerus

sehingga al-Qur'an benar-benar hidup. Diantara fenomena bahwa al-Qur'an benar-benar hidup dalam artian al-qur'an digunakan disetiap kegiatan dan menjadi kebiasaan masyarakat yaitu penggunaan murattal ketika masa kehamilan, disaat melahirkan dan pada waktu tumbuh kembang anak.

Sebuah fenomena al-Qur'an yang hidup ditengah masyarakat yaitu digunakan untuk mendampingi proses melahirkan, di sebuah tempat Praktek Mandiri Bidan (PMB) Nina Yunita, bertempat di Desa Gandu, Kecamatan Mlarak, Kabupaten Ponorogo.

Dalam praktiknya, di PMB Nina Yunita selalu melantunkan murattal al-Qur'an untuk mengiringi proses melahirkan, sudah dimulai sejak awal dibuka praktek mandiri tahun 2007. Saat itu masih menggunakan media mp3 dari handphone. Namun, ditahun 2015 media pengiring diganti dengan televisi yang sudah dilengkapi dengan *sound*.

Proses pelantunan murattal al-Qur'an melalui media mp3 maupun televisi dimulai ketika pasien persalinan sudah memasuki fase bukaan 4, karena pada pembukaan ini rasa sakit mulai intens dan terkadang pasien kurang bisa mengontrol emosi, kadang ketika dalam fase bukaan 1 dan 2 boleh ditunggu di rumah. namun jika pasien datang dan sudah dalam keadaan bukaan lengkap tidak diputarkan murattal, karena dibutuhkan penenangan cepat.

Murattal al-Qur'an yang diperdengarkan diantaranya surat al-Baqarah, ar-Rahman, Maryam dan Yusuf. Namun jika Merujuk kepada riwayat Rasulullah, yaitu ketika meminta memperdengarkan ayat kursi, surah al-Falaq, an-Nas dan Al-a'raf: 54 di dekat Sayyidati Fatimah ra. Pada saat menunggu persalinan. Namun, terdapat perubahan kebiasaan dan motivasi pembacaan al-Qur'an di masa ini, lebih kepada surat-surat yang dipahami dapat mendatangkan petunjuk dan sesuai dengan harapan pendengarnya.

Program murattal ini adalah buah inisiasi dari pemilik praktik mandiri bidan yaitu Nina Yunita, setelah yang ia alami ketika proses melahirkan, untuk menanggulangi rasa takut ia menggunakan murattal al-Qur'an untuk mendampinginya dalam proses melahirkan, yang terjadi adalah ia merasakan ketenangan, dan berserah bahwa semua yang terjadi adalah kehendak Allah SWT serta yakin Allah SWT pasti akan mempermudah setiap kesulitan, sehingga ketakutan dan kecemasan yang semula memenuhi pikiran berubah menjadi rileks dan memudahkan dalam proses persalinan. Hal ini lah yang ia harapkan kepada para pasien yang diperdengarkan

murattal al-Qur'an sebagai terapi dalam mengontrol emosi dan menenangkan ketika proses persalinan yang dianggap menakutkan dan menyakitkan.

Kegunaan Terapi Al-Qur'an Untuk Persalinan

Terapi bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab terapi diartikan dengan *al-isytifa'* yang berarti menyembuhkan. Terapi juga dapat diartikan sebagai upaya yang sistematis dan terencana untuk menanggulangi masalah dengan tujuan mengembalikan dan memelihara akal dan hatinya berada dalam kondisi proposional, yaitu agar merasa rileks dan bahagia (Solihin M, 2004), 50).

Sejalan dengan cara terapi yaitu relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu dengan melemaskan otot-otot pada tubuh yang tegang. Relaksasi secara umum bertujuan untuk meregangkan otot agar tidak mengalami ketegangan. Dengan relaksasi membuat tubuh dan perasaan menjadi tenang dan tenang serta mengatasi kekhawatiran atau kecemasan dan stress melalui pengenduran otot-otot dan syaraf yang terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu (Solihin M, 2004),p. 50).

Kecemasan yang timbul disaat persalinan merupakan hal yang sering terjadi pada seorang perempuan pada saat melahirkan, hal ini dipicu oleh ketegangan dan kontraksi saraf yang bersumber dari perut, sehingga seseorang pada saat melahirkan emosi tidak terkontrol, berakibat kepada fikiran yang tidak tenang.(Isnaini et al., 2020)

Kecemasan terbukti dapat menjadikan gangguan mental kepada ibu hamil yang sudah memasuki trimester ketiga, terutama ketika mendekati masa persalinan, yang dipersepsikan oleh seorang ibu yang hamil sebagai momen-momen yang rentan serta memicu perasaan takut. Tingkat kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi janin yang ada di dalam kandungan, dan dapat memperberat komplikasi angka kematian ibu dan bayi, sedangkan tingkat kecemasan yang rendah dapat mengurangi komplikasi yang ditimbulkan dan mengurangi angka kematian ibu dan bayi (Isnaini et al., 2020), p.22). Maka ketenangan fikiran dan penanggulangan rasa cemas dalam proses melahirkan merupakan dasar agar proses lahiran lancar.

Diantara upaya untuk menanggulangi rasa cemas dan tegang ketika melahirkan adalah terapi murattal al-Qur'an, yaitu memperdengarkan

kepada pasien melahirkan lantunan ayat suci al-Qur'an melalui media mp3 maupun audio. Murattal al-Qur'an dari rekaman suara seseorang yang membacakan al-Qur'an dengan cara dilagukan. Lantunan al-Qur'an yang bersumber pengeras suara yang diperdengarkan dari suara manusia yang membacakan al-Qur'andengan nada yang merdu. Melalui suara manusia mengandung instrument penyembuhan yangmenakjubkan. Suara dapat menurunkan *hormone stress*,mengaktifkan *hormone endorphin*alami, membuat rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang,memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambatpernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. System pernafasanyang stabil akan menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam danmetabolism yang lebih baik (R Handayani, Fajarsari, D., Asih, D. R.T., & Rohmah, 2016), 6). Dengan keadaan yang lebih tenang dan rilekssehingga rasa sakit yang dialami oleh ibu melahirkan dapat berkurang dan memudahkandalam proses persalinan.

Pemahaman tentang Al-Qur'an ketika Proseses Lahiran

perkembangan kegunaan al-Qur'an hingga saat ini bukan hanya sebuah teks bacaan semata, tetapi sudah menjadi landasan berfikir dan berbuat, bentuk kajiannya sudah semakin berkembang. Bermula dari kajian secara teks menjadi kajian sosial kemasyarakatan, tidak lagi berkutat pada teks sebagai obyek kajian, tetapi menjadikan masyarakat sebagai obyek kajiannya (Misbah, 2019).

Masyarakat yang menjadikan al-Qur'an sebagai pola perilaku dengan merespon nilai-nilai inilah yang disebut dengan *living Quran*.*Living Quran* berarti menjadikan al-Qur'an hidup dan mendampingi disetiap peristiwa maupun kegiatan untuk menunjang kebaikan maupun menurunkan keburukan.

Hal yang buruk terkadang menghampiri manusia, begitu pula dengan seorang wanita yang akan melahirkan anak, rasa sakit, takut, cemas dan tegang menjadi pemicu hal buruk tersebut bisa terjadi. sehingga perpegang kepada al-Qur'an merupakan salah satu cara agar keburukan dapat disikapi dengan baik serta berdampak kepada perilaku yang memegangnya, dalam artian menjadikan al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman.

Salah satu cara agar al-Qur'an selalu dapat mendampingi dan memberikan tuntunan adalah dengan membacanya, maupun mendengarkan bacaannya. Sejalan dengan perilaku Qur'ani atau *living quran* adalah menjadikannya pemandu dalam proses persalinan.

Perilaku ini terdapat disebuah tempat praktek mandiri bidan (PMB) Nina Yunita di Desa Gandu, Kec Mlarak, Kab. Ponorogo, yaitu menjadikan murattal al-Qur'an pengiring untuk ibu yang melahirkan. Banyak respon yang positif kemudian hadir dan terucap, setelah peneliti melakukan tes wawancara dengan responden dari pasien yang diberikan murattal al-Qur'an melalui audio, diantaranya: timbulperasaan tenang baik di hati dan pikiran, meredakan panik dan meredakan rasa cemas.

Hal tersebut berangkat dari pemahaman ibu-ibu yang melahirkan tentang al-Qur'an itu sendiri, mereka memandang al-Qur'an bukan hanya kitab suci untuk sekedar dibaca. Tetapi ada pengaruh cara berfikir setelah mengetahui al-Qur'an lebih luas, diantara pemahaman mereka tentang al-Qur'an yaitu, sebagai pedoman hidup, untuk mengatur hubungan dengan sang pencipta dan sesama manusia, pemisah antara yang haq dan batil, rujukan segala permasalahan dan ilmu.

Selain pemahan yang mempengaruhi cara berfikir dan bertindak, terdapat kegunaan al-Qur'an yang dipahami sebagai dasar dalam bertindak menggunakan al-Qur'an sebagai penuntun disetiap perbuatan, tentu hal yang berguna akan selalu dimanfaatkan dan akan selalu mendatangkan kebaikan. Sebagaiman respon responden: penuntun kejalan yang benar, rahmat, membacanya dapat menenangkan hati, rujukan hukum, sarana ibadah, mencerdaskan IQ anak, membantu perkembangan spiritual, kognitif, dan emotional serta memberi ketenangan untuk hati dan pikiran.

Diturunkannya al-Qur'an merupakan anugerah dan mukjizat yang sangat agung, dengannya manusia mengetahui yang baik dan buruk, dengan ditinjau dari segala segi dan kondisi. Begitu agungnya dan besar peran al-Qur'an untuk manusia hingga Allah SWT memisalkan jika diturunkan (secara langsung) di atas gunung, maka gunung tersebut akan hancur, tetapi Allah SWT yang Maha Pemurah dan Maha Kasih menurunkanya dengan turun temurun kepada Nabi Muhammad saw. sesuai dengan tujuan petunjuknya.

Analisis penerapan terapi al-Qur'an pada ibu melahirkan

Terapi murattalal-Qur'an merupakan stimulan menggunakan ayat suci al-Qur'an yang diperdengarkan secara langsung dari bacaan manusia maupun lewat rekaman mp3 dalam audio. Terapi murattal al-Qur'an mempengaruhi gelombang delta pada otak yang dapat memberikan rangsangan rasa tenang dan nyaman. Produksi neuropeptide yang dihasilkan sel otak memberi reaksi kenyamanan dan kenikmatan, sehingga mengurangi rasa cemas. (Setiani, Fibrinika Tuta dan Resmi, 2020)

Bahwa sebagai bentuk terapi relaksasi, murattal al-Qur'an lebih baik dibandingkan dengan terapi music lainnya, karena stimulan al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Gelombang delta yaitu gelombang yang mempunyai amplitude besar dan frekuensi yang rendah dibawah 4 hz, yang menjadikan terapi al-Qur'an sebagai terapi yang murah dalam segi biaya serta ramah dan tidak menimbulkan efek samping yang *negative*. (Astuti Setyaningsih et al., 2020)

Dengan kebaikan yang ditimbulkan dari mendengarkan murattal al-Qur'an, maka diaplikasikanlah terapi murattal al-Qur'an pada ibu yang sedang hamil trisemester ketiga maupun ketika proses persalinan, karena pada masa-masa ini rasa cemas dan takut banyak dirasakan oleh perempuan yang sedang mengandung dan akan melahirkan, sehingga memberikan beban moril dan psikologis ketika menghadapi persalinan.

Hal ini dibuktikan dalam beberapa penelitian penggunaan murattal al-Qur'an ketika proses persalinan. Diantaranya penggunaan murattal surat al-Mulk dalam menanggulangi kecemasan saat persalinan, dari hasil yang penelitiannya bahwa tingkat kecemasan pasien preeclampsia sebelum dilakukan murattal al-Qur'an surat al-Mulk menunjukkan nilai rata-rata kecemasan 29.93 termasuk kategori kecemasan berat, hal ini dikarenakan takut oleh pikirannya sendiri dan kondisinya yang tensinya tinggi yang menyebabkan kekhawatiran akan kondisi bayinya dan proses persalinannya. Namun, setelah diberikan terapi murattal al-Qur'an, rata-rata nilai kecemasan pasien preeclampsia 23.80 termasuk kategori sedang, artinya ada penurunan disbanding sebelum diberikan terapi al-Qur'an.¹

Sejalan dengan keadaan penurunan rasa cemas pasien preeclampsia, dalam penelitian tentang perbedaan nyeri persalinan pada ibu yang diberikan terapi murattal al-Qur'an dan music klasik bahwa intensitas nyeri setelah

¹(Astuti Setyaningsih et al., 2020)“Terapi Murrotal Al-Mulk...”,p.92

dilakukan terapi al-Qur'an berada pada interval skalanyeri 2-8, lebih kecil disbanding sebelum murattal. Sedangkan yang diberikan terapi music klasik masih ada yang merasakan kecemasan. Hal ini karena lantunan al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress dan mengaktifkan hormone endorphin alami.(Sari Wahyuni, Nurul Komariah, 2019)

Sedangkan dalam penelitian pengaruh terapi murattal al-Qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif saat proses melahirkan normal diperoleh rata-rata skala nyeri kala 1 fase aktif sesudah dilakukan terapi murattal sebesar 4,93, nilai tersebut menunjukkan penurunan skala nyeri kala 1 fase aktif sesudah murattal al-Qur'an. Untuk prose persalinan primigravida kala 1 fase aktif tingkat kecemasan sebeum dilakukan terapi dengan skor 12-47, setelah dilakukan terapi murattal al-Qur'an dengan skor 5-40, yang menandakan bahwa setelah dilakukan murattal tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu melahirkan menurun (R Handayani dkk, 2016, p. 6).

Bentuk terapi dengan murattal al-Qur'an dapat menjadi alternative positif untuk menghadapi masa-masa ibu persalinan, dengan mendengarkan al-Qur'an keadaan psikologi yang tertekan oleh rasa takut dan cemas akan kembali rileks dan nyaman. Tentu karena peran al-Qur'an sebagai *syifa'* (penyembuh).Walaupun tidak mengurangi rasa sakit yang dialami ketika melahirkan, tetapi terapi murattal lantunan al-Qur'an memberikan jalan kemudahan ketika melahirkan, hal ini telah dibuktikannya dengan berkurangnya rasa cemas, maka rileks dan nyaman saat melahirkan menjadi kunci utama keselamatan bagi ibu dan bayi yang ketika proses persalinan.

Penutup

Saat ini kajian tentang al-Qur'an bukan hanya terdapat pada teks, tetapi sudah mamasuki kepada pengamal dari al-Qur'an itu sendiri, yaitu al-Qur'an yang hidup ditengah masyarakat, dalam artian kegunaan al-Qur'an sendiri sudah menjadi pengiring dan landasan dalam berbuat dan berfikir, fenomena ini disebut dengan living Qur'an. Bentuk living Qur'an yang menjadikan al-Qur'an sebagai pengiring dan pendamping kegiatan dan perilaku adalah proses melahirkan dengan iringan murattal al-Qur'an, yaitu di PMB Nina Yunita, Mlarak, Ponorogo. Murattal yang diputar melui audio yaitu surat Maryam, Yusuf, dan al-Baqarah. Tujuannya adalah untuk mendampingi proses melahirkan dengan menurunkan intensitas cemas dan

takut. Dan terbukti setelah diakan penelitian tentang kasus ini, banyak yang merasa tenang hati dan pikiran, menurunkan kepanikan dan kecemasan. Hal ini didasari pemahaman pasien bahwa al-Qur'an merupakan kitab pedoman, petunjuk kebaikan, dan kegunaan mengamalkannya adalah menuntun kepada kebaikan dan jalan yang benar. sehingga dengan pemahaman yang baik akan al-Qur'an membawa perasaan rileks dan nyaman ketika diperdengarkan, kemudian memberikan kemudahan dalam proses persalinan dan menjadi kunci keselamatan untuk ibu dan bayi saat proses persalinan.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada UNIDA Gontor melalui program hibah internal yang telah memfasilitasi pembiayaan penelitian ini melalui skema Penelitian Dosen Pemula Tahun 2021. Ucapan terimakasih juga kami ucapkan kepada LPPM UNIDA Gontor dan berbagai pihak yang telah mendukung, menyiapkan data dan memberikan tinjauan kritis guna penyempurnaan tulisan ini.

Daftar Pustaka:

- Adam, J., & Umboh, J. M. L. (2015). Hubungan antara Umur , Parietas dan Pendampingan Suami dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Deselarasi di Ruang Bersalin RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Unsrat*, 5, 406–413.
- Ahimsa-Putra, H. S. (2012). the Living Al-Qur'an: Beberapa Perspektif Antropologi. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(1), 235. <https://doi.org/10.21580/ws.20.1.198>
- Al-Qathan, M. (2019). *Pengantar Studi ilmu Al-Qur'an*. Pustaka Al-Kautsar.
- Alyensi, F., & Arifin, H. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3729>
- Astuti Setyaningsih, D., Ariyanti, I., Aulia Octaviani, D., Dewi Yunadi, F., RSUD Margono Soekardjo Purwokerto, B. V., Kemenkes Semarang, P., & STIKES Al-Irsyad al-Islamiyyah Cilacap, K. (2020). Terapi Murottal Al-Mulk Dalam Penurunan Kecemasan Ibu Dengan Pre Eklamsi. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 388–393.

- Desrianti, R. (2021). Tradisi “Ngidu Urasan” Studi Living Qur'an Di Desa Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Musi Rawas Utara. *El-Furqania*, 07(01), 1–17.
- Farhan, A. (2017). Living Al-Qur'an Sebagai Metode Alternatif Dalam Studi Al-Qur'an. *El-Afkar*, 6, 88.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). The Effect of Murottal Al-Quran Therapy for Reducing Labor Pain and Anxiety in Stage I Maternity Active Phase. *Journal Ilmiah Midwive*, 5(2), 1–15.
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- Junaedi, D. (2015). Living Qur'an: Sebuah Pendekatan Baru dalam Kajian AlQur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren AsSiroj AlHasan Desa Kalimukti Kec. Pabedilan Kab. Cirebon). *Journal of Qur'an and Hadith Studies*, 4(2), 169190.
- Misbah, M. (2019). Living Qur'an Di Instansi Kesehatan: Fenomena “Gerakan Membaca Al-Quran Sebelum Bekerja” Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Hermeneutik*, 13(1), 117–130.
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muhaisin, S. (2000). *Biografi al-Qur'an al- Karim*. CV. DWI MARGA.
- Murni, D. (2016). Paradigma Umat Beragama Tentang Living Qur'an: Menautkan antara Teks dan Tradisi Masyarakat. *Jurnal Syhadah*, 4(2), 73–86.
- Nurhayati, S. M., & Nurjanah, S. U. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif dengan Terapi Murottal Al-Qur'an. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1092>
- R Handayani, Fajarsari, D., Asih, D. R.T., & Rohmah, D. N. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1).
- Sari Wahyuni, Nurul Komariah, N. N. (2019). Perbedaan Nyeri Persalinan pada Ibu yang Mendapatkan Terapi Murottal Quran dan Musik Klasik di Klinik Bersalin Kota Palembang *Jurnal Kesehatan Poltekes Palembang*, 14(2), 7–12.
- Setiani, Fibrinika Tuta dan Resmi, D. C. (2020). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(Mei), 26–32.
- Solihin M. (2004). *Terapi sufistik*. Pustaka Setia.

- Syamsuddin, S. (2007). *Metode Penelitian Living Qur'an dan Hadits*. Teras.
- Trianingsih, I. (2019). Pengaruh Murotal 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>
- Turlina, L. (2018). Pengaruh Terapi Murrotal Al Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.32536/jrki.v1i1.1>