



Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Tawang Rejeni Kecamatan Turen

Lilik Farihatul Mufarrohah ^{1*}, Tut Rahyani A. W ²

¹ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang, Indonesia

² Puskesmas Turen Kabupaten Malang, Indonesia

Alamat: Jl. S. Supriadi No.22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, 65147

Korespondensi penulis: lilikdefit7@gmail.com

Abstract. *The third trimester of pregnancy is a period highly vulnerable to anxiety, as expectant mothers begin to face fears related to the labor process and the safety of their babies. If left unaddressed, this anxiety can negatively impact both maternal and fetal health. Murottal therapy, which involves listening to rhythmic recitations of the Holy Qur'an, is a non-pharmacological approach considered effective in reducing anxiety through its relaxing and spiritually calming effects. This study aims to determine the effect of murottal therapy on anxiety levels among third-trimester pregnant women in Tawangrejeni Village, Turen District. The method used is descriptive quantitative with a comparative design involving two groups: intervention and control, each consisting of 20 respondents selected through total sampling. A Guttman-scale questionnaire was used to assess anxiety levels. Data analysis using the Mann-Whitney U test showed a significant result ($p = 0.000$), indicating that murottal therapy had a significant effect in reducing anxiety in pregnant women. Therefore, murottal therapy can be considered a simple, low-cost, and culturally appropriate non-pharmacological alternative for addressing anxiety, especially in primary healthcare settings such as community health posts (posyandu).*

Keywords: Murottal Therapy, Anxiety, Pregnant Women, Third Trimester

Abstrak. Trimester ketiga kehamilan merupakan periode yang rentan terhadap kecemasan karena ibu hamil mulai menghadapi ketakutan akan proses persalinan dan keselamatan bayi. Jika tidak dikelola, kecemasan dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Terapi murottal, yakni mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an secara berirama, merupakan pendekatan non-farmakologis yang dinilai efektif mereduksi kecemasan melalui efek relaksasi dan ketenangan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Desa Tawangrejeni, Kecamatan Turen. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan desain komparatif pada dua kelompok: intervensi dan kontrol, masing-masing berjumlah 20 responden, yang dipilih melalui total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Guttman digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney U menunjukkan hasil signifikan ($p = 0.000$), yang mengindikasikan bahwa terapi murottal memberikan dampak nyata dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. Dengan demikian, terapi murottal dapat menjadi alternatif penanganan non-obat yang sederhana, murah, dan sesuai dengan nilai spiritual masyarakat, khususnya di layanan dasar seperti posyandu.

Kata kunci: Terapi Murottal, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan masa yang penuh perubahan fisiologis dan psikologis yang kompleks. Salah satu kondisi psikologis yang sering muncul terutama pada trimester ketiga adalah kecemasan. Ibu hamil di trimester akhir sering mengalami ketegangan, kekhawatiran, dan rasa takut berlebihan menghadapi proses persalinan, kemungkinan komplikasi, atau keselamatan bayi yang akan dilahirkan. Jika tidak segera ditangani, kecemasan pada ibu hamil bisa mengacaukan keseimbangan hormon stres, memicu naiknya tekanan darah, membuat rahim berkontraksi secara tidak teratur, serta meningkatkan risiko bayi lahir terlalu cepat dengan berat badan di bawah normal (Lisca et al., 2024).

Data dari WHO memperkirakan bahwa sekitar 25–30% ibu hamil di seluruh dunia mengalami kecemasan selama kehamilan, dengan angka tertinggi pada trimester ketiga. Di Indonesia, prevalensi kecemasan selama kehamilan juga cukup tinggi. Berdasarkan laporan beberapa fasilitas kesehatan primer, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang masa persalinan. Hal ini juga tercermin di Posyandu Desa Tawangrejeni, di mana ibu hamil trimester III sering menyampaikan keluhan psikologis seperti gelisah, sulit tidur, dan takut menghadapi proses persalinan.

Sejalan dengan meningkatnya penggunaan terapi pelengkap, mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara perlahan dan berirama (murottal) menjadi salah satu cara tanpa obat yang dinilai mampu meredakan rasa cemas secara efektif. Bacaan Al-Qur'an diyakini memberikan efek ketenangan melalui stimulasi saraf parasimpatik yang menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar kortisol dalam tubuh. Terapi ini dinilai lebih mudah diterima oleh ibu hamil, khususnya di lingkungan masyarakat muslim, karena sejalan dengan nilai spiritual dan budaya lokal (Fatmawati et al., 2022).

Menurut temuan Fikriya dan kolega (2024), pemutaran murottal selama 10 menit tiap hari selama tujuh hari mampu memberikan dampak berarti dalam menurunkan kecemasan perempuan hamil di fase akhir kehamilan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,017$, yang mengindikasikan adanya efek positif terhadap kestabilan mental menjelang proses melahirkan (Fikriya et al., 2024). Selain itu, terapi ini juga memperkuat ikatan spiritual ibu terhadap kehamilan dan meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi persalinan.

Melalui terapi murottal, ibu hamil tidak hanya memperoleh ketenangan secara emosional, tetapi juga mengalami manfaat fisiologis yang berkontribusi terhadap kelancaran proses persalinan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara ilmiah efektivitas terapi murottal, khususnya di tingkat pelayanan dasar seperti posyandu desa. Posyandu, yang berperan sebagai lini awal dalam pemeliharaan kesehatan ibu dan anak, memiliki peluang luas untuk memasukkan bentuk terapi sederhana ini ke dalam aktivitas pelayanan hariannya.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut, atau khawatir berlebihan terhadap suatu keadaan yang belum terjadi. Pada ibu hamil, kecemasan sering kali muncul akibat perubahan hormonal, fisik, dan psikologis yang kompleks selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga menjelang persalinan. Berdasarkan teori psikologi kehamilan, trimester ketiga merupakan fase di mana wanita

hamil rentan mengalami tekanan mental karena adanya kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi janin, serta kemungkinan komplikasi medis. Teori adaptasi stres menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki mekanisme koping yang baik cenderung mengalami gangguan psikis yang lebih berat, termasuk kecemasan dan depresi.

Dalam konteks ini, terapi murottal menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang dinilai efektif dan sejalan dengan nilai budaya dan religius masyarakat Indonesia. Terapi murottal mengacu pada kegiatan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an secara berulang dan konsisten, yang dapat memberikan ketenangan emosional serta penguatan spiritual. Secara neurofisiologis, lantunan bacaan Al-Qur'an yang merdu dan ritmis dipercaya memengaruhi aktivitas otak, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik yang berperan dalam menenangkan tubuh dan pikiran. Hal ini sesuai dengan teori Relaxation Response dari Benson, yang menjelaskan bahwa paparan suara yang menenangkan dapat memicu reaksi relaksasi fisiologis, ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres.

Selain aspek fisiologis, terapi murottal juga berkontribusi dalam aspek spiritual yang sangat penting dalam perawatan holistik ibu hamil. Dalam pendekatan spiritual transpersonal, aktivitas keagamaan seperti mendengarkan ayat suci dapat memperkuat rasa pasrah, optimisme, dan keyakinan diri, sehingga dapat menurunkan persepsi terhadap ancaman dan mengurangi kecemasan. Teori coping religius yang dikemukakan oleh Pargament menjelaskan bahwa religiusitas dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi situasi sulit, termasuk kehamilan dan persalinan. Dengan demikian, murottal bukan hanya berfungsi sebagai media relaksasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan ikatan spiritual antara ibu, janin, dan Tuhan.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa murottal dapat memberikan efek signifikan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Fikriya et al. (2024) menemukan bahwa pemutaran murottal selama 10 menit setiap hari selama satu minggu mampu menurunkan skor kecemasan secara bermakna. Demikian pula Fatmawati et al. (2022) dan Setiawati & Rohmah (2023) menegaskan bahwa terapi murottal berdampak positif tidak hanya pada kondisi mental ibu hamil, tetapi juga terhadap stabilitas fisiologis seperti tekanan darah dan detak jantung. Oleh sebab itu, terapi murottal dapat dianggap sebagai pendekatan terapi integratif yang layak diimplementasikan dalam pelayanan kesehatan primer, khususnya di wilayah dengan latar belakang budaya Islam yang kuat.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan komparatif pada dua kelompok: kontrol dan intervensi. Informasi diperoleh memakai lembar isian tersusun rapi, lalu diolah menggunakan pendekatan statistik Mann-Whitney U untuk mengetahui perbedaan signifikan antara dua kelompok independen.

Penelitian ini memiliki jumlah 40 responden dengan teknik pengumpulan sampel yang digunakan ialah total sampling dengan mengambil semua responden. Sasaran dalam studi ini adalah perempuan hamil dengan syarat: berada di trimester akhir kehamilan, bersedia ikut serta dan menandatangani persetujuan tertulis, berdomisili di area tempat kajian berlangsung, serta memiliki kemampuan baca tulis untuk mengisi formulir isian. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu Ibu yang tidak bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian dan Ibu yang mengalami gangguan mental atau emosional yang dapat memengaruhi kemampuan menjawab kuesioner dengan objektif.

Penelitian ini dilaksanakan di posyandu desa tawangrejeni pada bulan april 2025. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen penelitian yaitu kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengkaji terapi murottal dan tingkat kecemasan. Terdiri dari 10 pertanyaan pervariabel dengan menggunakan model Guttman, di mana jawaban "ya" diberi nilai 1 dan "tidak" diberi nilai 0. Pengolahan data dilakukan memakai uji Mann-Whitney U, yang digunakan untuk melihat perbedaan antara dua kelompok yang tidak saling bergantung ketika data tidak berdistribusi normal atau berskala ordinal. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS 22.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden (n:40)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia ibu		
17 - 25 Tahun	0	0
26 - 35 Tahun	40	100
36 - 45 Tahun	0	0
Pendidikan terakhir		
SD	0	0
SMP	26	65
SMA	8	20
S1	6	15
Usia kehamilan		
Trimester I	0	0
Trimester II	0	0
Trimester III	40	100

Data menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan rentang usia 26–35 tahun sebanyak 40 orang (100%), sedangkan tidak ada responden dari kelompok usia 17–25 tahun maupun 36–45 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan merupakan ibu hamil pada usia produktif yang secara klinis termasuk dalam kategori usia aman untuk kehamilan, yang biasanya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dibanding kelompok usia terlalu muda atau terlalu tua.

Dari aspek pendidikan terakhir, mayoritas responden berpendidikan tingkat menengah pertama (SMP) sebanyak 26 orang (65%), diikuti oleh 8 orang (20%) yang menyelesaikan pendidikan tingkat menengah atas (SMA), dan 6 orang (15%) memiliki pendidikan tinggi (S1). Tidak terdapat responden dengan latar belakang pendidikan dasar (SD). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah penelitian memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah, yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan mereka terhadap kesehatan kehamilan, termasuk kecemasan menjelang persalinan.

Sedangkan berdasarkan usia kehamilan, seluruh responden (100%) berada pada trimester III, yang merupakan periode akhir kehamilan dan sangat erat kaitannya dengan peningkatan kecemasan akibat persiapan menjelang persalinan. Fokus pada trimester III juga relevan dengan tujuan penelitian yang mengevaluasi kecemasan ibu hamil, karena pada tahap ini umumnya terjadi peningkatan ketegangan emosional dan kebutuhan dukungan psikologis lebih tinggi.

Secara keseluruhan, karakteristik responden ini memberikan gambaran bahwa penelitian dilakukan pada ibu hamil usia produktif, mayoritas dengan pendidikan menengah, dan seluruhnya sedang berada dalam trimester ketiga—yaitu fase yang paling kritis dalam persiapan menjelang kelahiran. Data ini menjadi dasar penting dalam menilai efektivitas intervensi seperti terapi murottal terhadap tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil.

Tabel 2. Tabulasi silang terapi murottal dan tingkat kecemasan

			Tingkat kecemasan		Tidak cemas / sangat tenang
			Sedang	Ringan	
Kelompok kontrol	Terapi Murottal	Sangat Rendah	2	0	0
		Rendah	7	3	0
		Sedang	1	7	0
Kelompok intervensi	Terapi Murottal	Rendah	0	0	4
		Sedang	0	4	6
		Tinggi / Konsisten	0	7	0

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat kecemasan dan intensitas terapi murottal pada dua kelompok—kelompok kontrol dan kelompok intervensi—diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan mencolok dalam distribusi tingkat kecemasan berdasarkan penerapan terapi murottal. Pada kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan intervensi secara terstruktur, mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan *sedang* hingga *ringan*. Akseptor dengan frekuensi murottal sangat rendah seluruhnya mengalami kecemasan *sedang* (2 orang). Responden yang mendengarkan murottal dengan frekuensi rendah masih menunjukkan kecemasan cukup tinggi, yaitu 7 orang mengalami kecemasan *sedang* dan hanya 3 orang yang berada pada kategori *ringan*. Sementara itu, meskipun ada 7 orang dalam kategori terapi murottal sedang, sebagian besar masih berada di tingkat kecemasan *ringan* (7 orang) dan hanya 1 orang yang tetap mengalami kecemasan *sedang*. Tidak ada satu pun responden pada kelompok kontrol yang berada dalam kategori *tidak cemas* atau *sangat tenang*.

Berbeda dengan kelompok intervensi, yang menerima terapi murottal secara lebih terstruktur dan konsisten, terdapat peningkatan signifikan dalam penurunan kecemasan. Responden dengan frekuensi terapi rendah sepenuhnya menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat baik, yaitu *tidak cemas/sangat tenang* (4 orang). Pada kelompok yang mendengarkan murottal dengan frekuensi sedang, 4 orang mengalami kecemasan *ringan* dan 6 orang tidak mengalami kecemasan sama sekali. Menariknya, pada kelompok dengan penerapan terapi murottal yang tinggi atau konsisten, seluruh responden (7 orang) berada pada kategori *ringan* tanpa ada yang mengalami kecemasan sedang atau berat.

Data ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas terapi murottal yang diterapkan, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil. Kelompok intervensi secara keseluruhan menunjukkan distribusi kecemasan yang lebih ringan dan tenang dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, terutama jika dilakukan secara rutin dan konsisten selama trimester ketiga kehamilan.

Tabel 3. Hasil Analisis Mann-Whitney U

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	41.000
Wilcoxon W	251.000
Z	-4.318
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000b

Berdasarkan perhitungan menggunakan metode statistik Mann-Whitney U, diperoleh angka U sebesar 41.000 dan Z bernilai -4.318, dengan taraf signifikansi 0.000. Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan yang sangat nyata secara matematis antara kelompok yang diberi perlakuan dan yang tidak, terkait skor kecemasan pada ibu hamil fase trimester akhir. Karena nilai signifikansi jauh di bawah ambang batas 0,05, maka dapat diartikan bahwa terapi murottal memberi dampak nyata dalam meredam gejala kecemasan. Peserta yang menerima murottal secara terjadwal menunjukkan penurunan ketegangan emosional lebih besar dibanding mereka yang tidak mendapat intervensi. Nilai Z yang negatif mencerminkan bahwa efek penurunan kecemasan lebih kuat terjadi pada kelompok yang mendapatkan terapi. Oleh sebab itu, murottal dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan non-obat yang terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan selama kehamilan tahap akhir.

Pembahasan

Temuan studi ini memperlihatkan adanya selisih nyata dalam tingkat kecemasan antara kelompok yang diberi perlakuan murottal dan kelompok yang tidak. Mayoritas ibu hamil pada fase trimester akhir yang rutin mendengarkan murottal mengalami pergeseran kondisi emosional menuju tingkat tenang atau bebas dari cemas. Sebaliknya, sebagian besar individu di kelompok tanpa perlakuan tetap berada pada tingkatan cemas ringan hingga sedang. Hasil analisis Mann-Whitney U menunjukkan nilai $p = 0.000$, menandakan bahwa murottal memiliki pengaruh signifikan dalam meredam kecemasan.

Hasil ini selaras dengan kajian Fikriya et al. (2024), yang mendapati bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an melalui murottal mampu memberikan dampak berarti dalam mereduksi rasa cemas pada ibu hamil tahap akhir. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa rata-rata penurunan kecemasan pada kelompok intervensi adalah 9,27 poin, dibandingkan hanya 1,17 poin pada kelompok kontrol (Fikriya et al., 2024).

Efektivitas terapi murottal juga diperkuat oleh hasil penelitian Fatmawati et al. (2022), yang menunjukkan bahwa mendengarkan murottal selama dua minggu secara konsisten berdampak signifikan pada penurunan gejala gangguan mental ibu hamil, termasuk kecemasan dan stres emosional. Mereka mencatat bahwa suara lantunan Al-Qur'an merangsang sistem limbik dan hipotalamus, sehingga menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan hormon relaksasi seperti endorfin (Fatmawati et al., 2022).

Selain memberikan efek psikologis, terapi murottal juga memperkuat aspek spiritual ibu hamil, terutama di masyarakat muslim seperti di Desa Tawangrejeni. Rasa tenang dan damai yang dirasakan setelah mendengarkan bacaan Al-Qur'an membantu ibu hamil lebih

siap menghadapi proses persalinan, sekaligus meningkatkan kedekatan emosional dengan janin. Hal ini sejalan dengan pendapat Setiawati & Rohmah (2023) bahwa murottal dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang mudah diakses dan diterima dalam konteks budaya dan agama lokal (Setiawati & Rohmah, 2023).

Terapi murottal juga terbukti efektif bahkan dalam konteks komplikasi kehamilan seperti preeklampsia. Penelitian oleh Berdasarkan studi Mar'atun Ulaa dan tim (2024), pemutaran rutin bacaan Al-Qur'an dengan metode murottal terbukti membantu meredakan kegelisahan pada ibu hamil yang mengalami preeklampsia, baik dalam kategori ringan maupun berat. Terapi ini dianggap mampu menstabilkan tekanan darah dan memperbaiki respons emosional pasien (Ulaa et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini memperkuat bukti bahwa terapi murottal adalah metode yang efektif, aman, dan relevan secara kultural untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penerapan terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer seperti posyandu, khususnya di wilayah pedesaan, sebagai bentuk pendekatan holistik yang memadukan aspek medis dan spiritual dalam perawatan kehamilan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari temuan yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa lantunan murottal Al-Qur'an memberi dampak nyata dalam mereduksi rasa cemas pada perempuan hamil di fase akhir kehamilan. Ibu hamil yang secara rutin mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an mengalami penurunan kecemasan yang bermakna dibandingkan ibu hamil yang tidak mendapatkan intervensi serupa. Terapi murottal memberikan efek ketenangan, merangsang sistem saraf parasimpatik, dan menurunkan hormon stres sehingga sangat bermanfaat bagi kesiapan ibu menghadapi persalinan. Oleh karena itu, disarankan agar terapi murottal dapat dijadikan salah satu pendekatan non-farmakologis dalam pelayanan kebidanan, terutama di tingkat primer seperti posyandu. Bidan dan kader kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan membimbing ibu hamil untuk rutin mendengarkan murottal, khususnya pada malam hari menjelang tidur atau saat merasa cemas. Terapi ini bersifat sederhana, murah, sesuai dengan nilai spiritual masyarakat, dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental ibu selama kehamilan trimester akhir.

DAFTAR REFERENSI

- Fatmawati, A., Ridlayanti, A., & Nurlatifah, N. (2022). *The Effectiveness of Murrotal Al-Qur'an in Third Trimester Pregnant with Maternal Mental Disorder*. [Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences](#).
- Fikriya, I., Widiawati, I., & Fatimah, Y. U. (2024). *The Effect of Murottal Al-Qur'an on the Anxiety of Pregnant Women in the Third Trimester*. [Jurnal Kebidanan KESTRA \(JKK\)](#).
- Herlina, S. M., Ulya, Y., & Yunika, R. P. (2024). *Effect Of Use Of Aromatherapy And Murotal Therapy In Mother's Parting With Anxiety*. [JKM \(Jurnal Kebidanan Malahayati\)](#).
- Indrawati, I., Yufdel, Y., & Elfira, E. (2022). *The Effect of Murothal Al-Qur'an Therapy on Reducing Anxiety and Quality of Life on Pregnant Women*. JURNAL KEBIDANAN.
- Lisca, S. M., Hermawati, M., & Ginting, A. S. B. (2024). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dan Murottal terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. [Jurnal Kebidanan](#).
- Mamlukah, M., Kumalasari, I., & Setiadi, R. (2020). *Antenatal Yoga and Murottal Al-Quran Therapy Decreasing Anxiety and Blood Pressure of Preeclampsia Risk Women*. [Media Kesehatan Masyarakat Indonesia](#).
- Nengsih, N., & Yuningsih, S. S. (2024). *The Influence of Letter Ar-Rahman Murotal Therapy on the Anxiety Level of Pregnant Women in the 3rd Trimester*. [HEARTY Journal](#).
- Setiawati, I., & Rohmah, M. (2023). *Efektivitas Murottal Qur'an dan Virtual Reality terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3*. Journal of Issues in Midwifery.
- Ulaa, M., Marlin, R., Azmi, K. T., & Puryanti, F. (2024). *The Effect of Listening to Murotal Al-Quran on Anxiety of Pregnant Women with Preeclampsia*. [Journal La Medihealtico](#).