

## ABSTRAK

Muthia Ramadhana Rastya

PENGARUH TERAPI MUROTTAL DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPUTIH SURABAYA TAHUN 2026

xvi + 84 Halaman + 7 Tabel + 18 Lampiran

Kecemasan sering kali muncul pada ibu hamil trimester akhir sebagai dampak dari perubahan fisiologis dan kekhawatiran mendekati masa persalinan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan ibu dan bayi sehingga diperlukan penanganan non-farmakologis dengan risiko minimal. Terapi murottal yang dikombinasikan dengan teknik *mindfulness* berpotensi memberikan efek relaksasi fisiologis, psikologis, dan spiritual. Fokus utama penelitian yaitu menganalisis pengaruh kombinasi terapi murottal dengan teknik *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Keputih Surabaya.

Rancangan one group pretest-posttest dalam kerangka quasi experimental diaplikasikan pada studi ini. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling hingga diperoleh 32 responden ibu hamil trimester III. Data kecemasan dikumpulkan lewat pengukuran skala HARS, lalu signifikansi perubahannya diuji menggunakan analisis statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Skor *pretest* menunjukkan 75% responden mengalami kecemasan ringan. Setelah implementasi terapi, 62,5% tidak lagi mengalami kecemasan. Analisis uji hipotesis didapatkan *p-value* 0,001 ( $<0,05$ ) mengindikasikan terapi murottal dengan teknik *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Terapi murottal yang dikombinasikan dengan teknik *mindfulness* terbukti mampu menurunkan perasaan cemas ibu hamil trimester akhir dengan penerapan mekanisme relaksasi fisiologis akibat stimulasi auditori serta regulasi emosi secara psikologis, sehingga berpotensi menjadi intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah dilaksanakan pada pelayanan kebidanan.

Kata kunci: Ibu hamil trimester III, Kecemasan, Murottal, *Mindfulness*

Daftar bacaan: 25 buku (2020-2025)

## ABSTRACT

Muthia Ramadhana Rastya

*THE EFFECT OF MUROTTAL THERAPY WITH MINDFULNESS TECHNIQUES ON ANXIETY LEVELS IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF KEPUTIH PUBLIC HEALTH CENTER, SURABAYA, IN 2026*

xvi + 84 Pages + 7 Tables + 18 Appendices

*Third-trimester expectant mothers frequently face anxiety due to bodily shifts and labor apprehensions, threatening maternal-fetal health and necessitating safe, non-drug therapies. Combining murottal and mindfulness offers physical, mental, and spiritual relaxation. This study evaluated this combined approach among late-stage pregnant women at Keputih Public Health Center, Surabaya.*

*Using a quasi-experimental, single-group pretest-posttest setup, 32 participants were selected via purposive sampling. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and analyzed via the Wilcoxon Signed Rank Test.*

*Initially, mild anxiety affected 75% of respondents. Post-intervention, 62.5% became anxiety-free. Statistical analysis yielded a p-value of 0.001 (<0.05), confirming a significant reduction in anxiety levels. The murottal-mindfulness synergy successfully eases gestational anxiety through sound-induced somatic relaxation and emotional regulation. Consequently, this method serves as a highly practical, non-pharmacological alternative for midwifery services.*

*Keywords: third trimester pregnant women, anxiety, murottal, mindfulness*

*References: 25 books (2020–2025)*