

ARTIKEL PENELITIAN

Systematic Review: Pengaruh Mendengarkan *Murottal* Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil**Balqis Al Khansa,¹ Ferry Achmad Firdaus Mansoer,² Nurhalim Shahib³**¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,²Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan, RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat/
Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,³Bagian Biokimia, Gizi dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung**Abstrak**

Kecemasan pada masa kehamilan apabila sampai tahap kronis berdampak buruk bagi ibu ataupun bayi. Pada ibu dapat menyebabkan arteri uterus berkontraksi, menurunkan *blood flow* plasenta dan suplai oksigen kepada janin sehingga berdampak pada kondisi bayi seperti detak jantung bayi abnormal, meningkatkan kemungkinan bayi lahir prematur, bayi lahir dengan skor psikomotor yang rendah, dan kelainan pada perilaku bayi. Salah satu terapi nonfarmakologis adalah mendengarkan *murottal* Al-Qur'an karena harmoni nadanya memiliki jenis frekuensi dan panjang gelombang tertentu. Saat rangkaian gelombang tersebut sampai pada pendengaran manusia akan memengaruhi sel-sel otak untuk memulihkan keseimbangan dan koordinasi sehingga dapat menurunkan hormon stres dan mengaktifkan endorfin alami (serotonin). Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh mendengarkan *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* menggunakan metode *systematic review* dari database *PubMed*, *Science Direct*, *Springer Link*, *ProQuest*, dan *Google Scholar*. Artikel dinilai secara PICOS untuk ditentukan sebagai *eligible* pada PRISMA dan disajikan dalam tabel artikel yang sesuai, yaitu Populasi (ibu hamil yang mengalami kecemasan yang diukur menggunakan berbagai kuesioner kecemasan), *Intervention/Exposure* (mendengarkan *murottal* Al-Qur'an), *Comparison* (yang tidak diberikan paparan *murottal* Al-Qur'an atau dibanding dengan jenis musik lainnya), *Outcome* (penurunan kecemasan ibu hamil). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dalam tempo yang lambat dan suasana yang tenang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Harmoni nada dari *murottal* Al-Qur'an merupakan *spiritual music*, memiliki panjang audio dengan jenis frekuensi dan panjang gelombang tertentu, menghasilkan suatu getaran yang dapat memulihkan keseimbangan dan koordinasi, mengaktifkan aktivitas gelombang otak sehingga dapat mengontrol pikiran dan jiwa untuk menurunkan kecemasan.

Kata kunci: Al-Qur'an, kecemasan, kehamilan, *murottal***Systematic Review: Effect of Listening to the *Murottal* Al-Qur'an on Reducing Anxiety in Pregnant Women****Abstract**

Anxiety during pregnancy, when it reaches a chronic stage has very bad for the mother or baby. In the mother, it can cause contraction of the uterus artery, reduces placental blood flow, and oxygen supply to the fetus. As a result, it will affect the fetus condition, such as an abnormal fetal heart rate, increasing the likelihood of a baby being born prematurely, a baby born with a low psychomotor score, and abnormalities in infant behavior. One of the non-pharmacological therapies is listening to the *murottal* Al-Qur'an because the harmonic tone has a specific type of frequency and wavelength. When this wave sequence reaches human hearing, it affects brain cells to restore balance and coordination, reduce stress hormones, and activate natural endorphins (serotonin). This study aimed to determine the effect of listening to the *murottal* Al-Qur'an on the anxiety level of pregnant women. This research was a literature review using a systematic review method from the *PubMed*, *Science Direct*, *Springer Link*, *ProQuest*, and *Google Scholar* databases. Articles will be assessed by PICOS to be determined as the eligible article at PRISMA and presented in an appropriate table. PICOS: Population (pregnant women who experience anxiety as measured using various anxiety questionnaires), *Intervention/Exposure* (listening to *murottal* Al-Qur'an), *Comparison* (who not given exposure *murottal* Al-Qur'an or compared to other types of music), and *Outcome* (reduced anxiety of pregnant women). The results showed that listening to the *murottal* Al-Qur'an in a slow tempo and a calm atmosphere can reduce anxiety levels in pregnant women. The harmony of the tone of the *murottal* Al-Qur'an is spiritual music, has audio with a specific type in frequency and wavelength, produces a vibration that can restore balance and coordination, activates brain wave activity that can control the mind and spirit to reduce anxiety.

Keywords: Al-Qur'an, anxiety, *murottal*, pregnancy

Received: 21 January 2021; Revised: 19 May 2021; Accepted: 24 May 2021; Published: 31 July 2021

Koresponden: Balqis Al Khansa. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung. Jl. Tamansari No. 22, Kota Bandung 40116, Jawa Barat, Indonesia. *E-mail:* balqis.alkhansa218@gmail.com

Pendahuluan

Seorang wanita normal akan mengandung dan melahirkan. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah *Subhanahu wa ta'ala* kepada seorang perempuan. Salah satu asma-Nya *Ar-Rahim* (Yang Maha Pengasih) maka Allah *Subhanahu wa ta'ala* telah menitipkan suatu organ yang bernama rahim pada tubuh seorang wanita.

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Mu'minun ayat 13, "Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kukuh (rahim)." Oleh sebab itu, kehamilan dan persalinan merupakan suatu siklus alamiah yang dianugerahkan kepada seorang wanita.¹

Kehamilan adalah suatu peristiwa penting yang mempunyai dua dampak sisi berbeda, dapat menjadi suatu pengalaman yang membuat perempuan bahagia, namun di satu sisi lain seorang perempuan terkadang berasumsi bahwa proses kehamilan menjadi sesuatu hal mengkhawatirkan yang menimbulkan ketegangan.¹⁻⁴ Beberapa psikolog menyatakan bahwa pada saat masa kehamilan akan terjadi masa krisis psikologis, yaitu krisis emosional.⁵ Apabila perempuan pada saat menghadapi masa krisis tersebut berlangsung berkepanjangan dan tidak dapat mengendalikan dengan baik maka dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak diharapkan baik untuk ibu maupun bayinya.^{1,5}

Beberapa ahli psikologis menggambarkan keadaan krisis psikologis selama kehamilan, di antaranya Donald Winnicott yang mengembangkan suatu konsep psikologis kehamilan "*primary maternal preoccupation*," Daniel Stern mengemukakan konsep "*motherhood constellation*," dan Joan Raphael-Leff mengemukakan "*healthy maternal ambivalence*."⁵ Semua teori tersebut menjelaskan suatu inti pernyataan yang linear atau sejalan, yaitu pada masa kehamilan akan terjadi suatu proses pematangan pola pikir akibat fase peralihan peran dari calon ibu menjadi orangtua. Pada fase tersebut akan terjadi perubahan emosional yang subjektif pada wanita hamil. Dampak dari krisis psikis tersebut salah satunya adalah kecemasan.⁵

Kecemasan (ansietas) merupakan perasaan takut pada diri seseorang yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi.⁶ Salah satu sumber stres kecemasan adalah kehamilan.¹ Proses kehamilan dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu trimester I, trimester II, dan trimester III. Setiap penambahan usia kehamilan, ibu akan mengalami kecemasan yang berbeda-beda.²

Kecemasan dapat mengakibatkan nilai negatif pada *quality of life* sehingga dapat menyebabkan gangguan fungsional dan produktivitas menjadi ke taraf yang lebih rendah.⁷⁻⁹ *The Global Burden of Diseases study* memperkirakan bahwa penyakit kecemasan berkontribusi terhadap penyebab 26,8 juta kecacatan hidup per tahun.¹⁰

Kecemasan dalam masa kehamilan apabila sampai pada tahap kronis dapat berkembang menjadi depresi

dan stres. Hal tersebut sangat berdampak buruk bagi ibu ataupun janin.³ Pada ibu dapat menyebabkan kontraksi arteri, menurunkan aliran darah plasenta, dan menurunkan suplai oksigen kepada janin sehingga hal tersebut berdampak buruk bagi kondisi janin yang dikandungnya seperti detak jantung bayi abnormal, meningkatkan kemungkinan bayi lahir prematur, bayi lahir dengan skor psikomotor yang rendah, dan kelainan pada perilaku bayi meningkat.¹¹

Banyak metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut, baik secara farmakologis ataupun nonfarmakologis.¹² Metode nonfarmakologis mempunyai keuntungan yang lebih efektif dalam segi pelaksanaan, biaya, dan mempunyai efek samping minimal untuk ibu maupun janin. Metode nonfarmakologis yang sedang dikembangkan saat ini salah satunya adalah audioanalgesia.¹³ Audioanalgesia adalah salah satu metode yang dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks dengan menggunakan suara sebagai stimulus seperti musik spiritual, white noise, dan musik instrumental.¹² Dalam Islam musik spiritual salah satunya adalah suara yang bersumber dari Al-Qur'an, dibacakan oleh seorang *qori* dan disebut *murottal* Al-Qur'an.¹⁴ *Murottal* adalah seni membaca Al-Qur'an yang memfokuskan pada kebenaran bacaan dan lagam Al-Qur'an. *Murottal* Al-Quran memiliki harmoni nada dengan jenis frekuensi dan panjang gelombang tertentu.¹³ Rangkaian gelombang tersebut dapat menstimulasi gelombang alfa dan delta sehingga akan mengaktifasi hipofisis dan hipotalamus untuk mengeluarkan hormon β -endorphin yang akan memengaruhi sel-sel otak untuk memulihkan keseimbangan, koordinasi, dan membuat pendengar menjadi tenang.¹⁴ Selain itu, keselarasan harmoni atau keseimbangan tubuh dapat dipengaruhi oleh suara *murottal* Al-Qur'an melalui berbagai mekanisme seperti pemrosesan persepsi akustik fitur-fitur seperti nada, timbre, melodi, ritme, intensitas, dan tekstur. Suara ritmis stimulasi dilaporkan mengaktifkan kortikal, daerah subkortikal, dan intermodal pertumbuhan.¹⁵

Berdasar atas latar belakang yang telah diuraikan, peneliti bermaksud meneliti pengaruh mendengarkan *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil dengan menggunakan pengkajian dari berbagai literatur.

Metode

Jenis penelitian yang dipergunakan adalah *literature review* atau kajian pustaka terstruktur dengan menggunakan metode *systematic review*. Fokus penelitian ini adalah pengaruh mendengarkan *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah lima artikel penelitian dari jurnal internasional yang berkaitan dengan judul penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan tidak termasuk eksklusi.

Tabel 1 Database, Keywords, dan Query

Database	Keywords dan Query
PubMed	"Quran"AND"Anxiety"AND"Pregnancy"
Science Direct	"Quran"AND"Anxiety"AND"Pregnancy"
Springer Link	"Quran"AND"Anxiety"AND"Pregnancy"
ProQuest	"Quran"AND"Anxiety"AND"Pregnancy"
Google Scholar	"Quran"AND"Anxiety"AND"Pregnancy"

Pencarian data melalui database PubMed, Science Direct, Springer Link, ProQuest, dan Google Scholar yang disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak, dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel (Tabel 1).

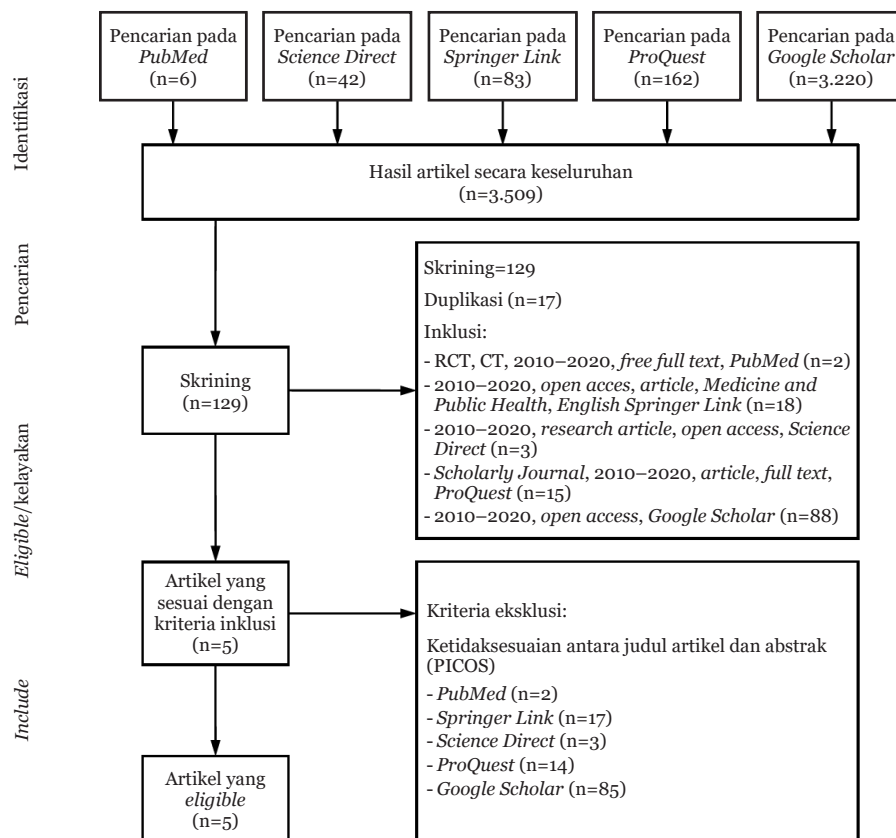
Literatur yang diakses dalam proses penelitian ini diskrining berdasar atas kriteria berikut: artikel penelitian diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun (2010–2020); tipe artikel menggunakan *randomize control trial*, dan *quasi experimental*. Artikel menggunakan bahasa Inggris. Artikel yang didapat dari kriteria PICOS: *Population* (Populasi, pasien, atau problem) ibu hamil yang terdapat pada artikel jurnal,

Intervention/Exposure mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, *Comparison* tidak mendengarkan Al-Qur'an dan mendengarkan suara jenis lain, *Outcome* terdapat penurunan pada kecemasan ibu hamil, *Study* (tipe penelitian) *randomize control trial* dan *quasi experimental*. Penelitian kualitas atau kelayakan pada penelitian ini berdasar atas kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Telaah kritis oleh dua orang menggunakan *checklist* yang sesuai dengan *Study* (tipe penelitian) *randomize control trial* dan *quasi experimental*. Semua data berupa artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria kelayakan di-review dan dianalisis secara kualitatif. Hasil keseluruhan artikel yang memenuhi syarat untuk di-review sebanyak lima artikel yang disajikan.

Hasil

Setelah pencarian jurnal dengan menggunakan portal jurnal internasional ataupun jurnal nasional yang telah terakreditasi, peneliti melakukan pencarian pada lima database, yaitu ProQuest, Science Direct, PubMed, Springer Link, dan Google Scholar.

Pada awal pencarian 3.509 jurnal, hasil skrining 129 jurnal yang diidentifikasi dan dilakukan kriteria kelayakan (Tabel 2).^{16–20} Kemudian disaring, terdapat 17 artikel yang terduplikasi, didapatkan 112 artikel,

**Gambar Diagram PRISMA**

Tabel 2 Hasil Systematic Review Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Judul Penelitian	Tujuan	Desain Penelitian	Metode Pengukuran	Hasil
<i>A comparative study on the effect of the voice of the Holy Quran and Arendeshine music on the anxiety of the primiparous women of the natural provisional candidate.</i> ¹⁶	Membandingkan pengaruh antara <i>murottal</i> Al-Qur'an dan musik <i>Arendeshine</i> terhadap kecemasan pada ibu hamil.	<i>Quasi experimental</i> untuk mengukur keadaan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> . Subjek 54 ibu hamil.	Terbagi menjadi dua tahapan. 1. Responden diberikan kuesioner untuk melihat karakteristik pribadi seperti usia, pendidikan, waktu tidur, dan jenis kelamin bayinya. 2. Kuesioner untuk melihat tingkat kecemasan menggunakan <i>Spielberger's standard anxiety inventory</i> , terdapat 40 pertanyaan.	Terdapat penurunan kecemasan pada ibu hamil nulipara yang melahirkan normal setelah diberikan paparan <i>murottal</i> Al-Qur'an dan musik <i>Arendeshine</i> . Akan tetapi, penurunan kecemasan pada kelompok yang diberikan paparan <i>murottal</i> Al-Qur'an lebih signifikan dibanding dengan kelompok yang diberikan musik <i>Arendeshine</i> .
<i>Effect of listening to the quran on anxiety level in primipara.</i> ¹⁷	Mengetahui pengaruh <i>murottal</i> Al-Qur'an terhadap level kecemasan pada ibu hamil primipara.	<i>Quasi experimental</i> untuk mengukur keadaan sebelum diberikan paparan (<i>pretest</i>) dan sesudah diberikan paparan (<i>posttest</i>). <i>Non-blind randomized controlled trial</i> untuk mengalokasikan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Subjek 32 ibu hamil primipara.	Terbagi menjadi dua tahapan. 1. Responden diberikan kuesioner untuk melihat karakteristik pribadi seperti usia, pendidikan, waktu tidur, level kehamilan. 2. Kuesioner untuk melihat tingkat kecemasan menggunakan <i>Hamilton anxiety rating scale</i> , terdapat 14 pertanyaan.	Wanita hamil yang berusia muda mempunyai psikologis yang tidak stabil dan mudah mengalami kecemasan. Wanita hamil yang memiliki riwayat pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah mengakses informasi kesehatan sehingga dapat mengurangi level kecemasannya. Wanita hamil dengan kondisi ekonomi yang rendah memiliki informasi yang kurang dan tidak mendapatkan fasilitas kesehatan yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan kecemasan. Kelompok intervensi yang diberikan paparan <i>murottal</i> Al-Qur'an memiliki penurunan level kecemasan yang signifikan daripada sebelumnya (<i>pretest</i>).
<i>Effects of listening to Quran on maternal & neonatal outcomes among mothers undergoes cesarean section.</i> ¹⁸	Mengetahui pengaruh <i>murottal</i> Al-Qur'an terhadap level kecemasan, intensitas nyeri, tingkat kepuasan, frekuensi muntah dan kebutuhan obat antiemetik pada ibu hamil yang akan menjalani bedah cesar.	<i>Randomized controlled trial</i> untuk mengalokasikan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Subjek 26 ibu hamil.	Mengukur level kecemasan menggunakan <i>visual analog scale for anxiety</i> .	Kelompok <i>Quran group</i> setelah 6–12 jam operasi memiliki level kecemasan yang lebih rendah daripada <i>non-Quran group</i> dan kelompok kontrol.
<i>The effect of Holy Quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: a randomized controlled trial.</i> ¹⁹	Membandingkan efektivitas pengaruh <i>murottal</i> Al-Qur'an yang disertai terjemahan dengan <i>murottal</i> Al-Qur'an tanpa disertai terjemahan.	<i>Randomized controlled trial</i> untuk mengalokasikan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Subjek 168 ibu hamil.	Mengukur level kecemasan dengan menggunakan <i>Spielberger state-trait anxiety inventory</i> (STAI), terdapat 40 pertanyaan.	Berdasar atas hasil penelitian terdapat penurunan STAI pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada penurunan yang signifikan.
<i>The effect of spiritual counseling on stress and anxiety in pregnancy: a randomized controlled trial.</i> ²⁰	Menentukan efek konseling spiritual terhadap stress dan kecemasan pada wanita hamil.	<i>Randomized controlled trial</i> untuk mengalokasikan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Subjek 112 ibu hamil.	Mengukur level kecemasan dengan menggunakan kuesioner <i>Spielberger state-trait anxiety inventory</i> (STAI), terdapat 40 pertanyaan. Mengukur tingkat stres dengan menggunakan kuesioner <i>perceived stress scale</i> , terdapat 14 pertanyaan.	Skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Pada kelompok kontrol nilai rerata skor kecemasan mengalami penurunan dari 48,5 (±4,8) menjadi 48,0 (±4,5) setelah empat minggu intervensi.

setelah itu dilakukan *excluded studies* berdasar atas kriteria inklusi sehingga jumlah artikel yang memenuhi syarat untuk dilakukan *review* adalah lima artikel dari tiga *database*, yaitu *ProQuest*, *Springer Link*, dan *Google Scholar*. Kelima artikel tersebut yang dimasukkan ke dalam *review* ini disajikan dalam diagram PRISMA pada Gambar.

Pembahasan

Berdasar atas lima artikel yang telah diteliti tidak terdapat perbedaan pembahasan pada kelima artikel tersebut, semua artikel membahas bagaimana pengaruh *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Beberapa perbedaan yang ada, yaitu pada variabel penelitian Kadkhodaei dkk.¹⁶ (2019) yang membandingkan *murottal* Al-Qur'an dengan yang lainnya, yaitu dengan musik klasik *Arendeshine*. Hasil mendengarkan *murottal* Al-Qur'an berpengaruh pada penurunan kecemasan ibu hamil. Artikel Hamidiyanti dan Pratiwi¹⁷ (2019) membandingkan sampel diberikan paparan *murottal* Al-Qur'an yang disertai terjemahan dengan sampel diberikan *murottal* Al-Qur'an yang tidak disertai terjemahan dengan hasil penelitian *murottal* Al-Qur'an yang tidak disertai terjemahan tidak mempunyai pengaruh yang besar terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Ketiga artikel lainnya membandingkan sampel yang diberikan paparan *murottal* Al-Qur'an dengan yang tidak diberikan paparan *murottal* Al-Qur'an dengan hasil *murottal* Al-Qur'an berpengaruh pada penurunan kecemasan ibu hamil.^{18–20} Selain itu, perbedaan lainnya pada tempat penelitian. Tiga artikel, penelitiannya dilakukan di Iran,^{16,19,20} kedua artikel lainnya dilakukan di Indonesia dan Mesir.^{17,18}

Populasi pada penelitian ini semuanya pada ibu hamil tanpa disertai riwayat penyakit sebelumnya. Berdasar atas kelima artikel yang telah di-*review* hanya tiga artikel dengan populasi ibu hamil yang disebutkan lebih spesifik, yaitu artikel pertama Kadkhodaei dkk.¹⁶ dengan judul *A Comparative Study on the Effect of the Voice of the Holy Quran and Arendeshine Music on the Anxiety of the Primiparous Women of the Natural Provisional Candidate* (*Google Scholar*) tahun 2019 di Iran. Populasi penelitian adalah ibu hamil nulipara dan populasi tersebut dipilih secara acak dengan beberapa kriteria tertentu, kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Artikel kedua Hamidiyanti dan Pratiwi¹⁷ dengan judul *Effect of Listening to the Quran on Anxiety Level in Primipara* (*Google Scholar*) di Indonesia. Populasi penelitian adalah ibu hamil primipara dan populasi tersebut dipilih secara acak dengan beberapa kriteria tertentu, kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Artikel ketiga, yaitu Abbas dkk.¹⁸ dengan judul *Effects of Listening to Quran on Maternal & Neonatal Outcomes among Mothers Undergoes Cesarean Section* tahun 2016 di Mesir. Populasi penelitian pada ibu hamil yang akan menjalani bedah cesar. Pada kedua artikel lainnya

tidak disebutkan lebih spesifik mengenai populasi penelitiannya. Hasil kelima artikel tersebut dapat disimpulkan bahwa mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dapat berpengaruh bagi semua ibu hamil dengan berbagai macam graviditasnya dan graviditas ibu hamil juga dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu hamil. Selain jenis graviditas, kelima artikel tersebut juga menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh jenis kriteria ibu hamil lainnya seperti usia ibu hamil, usia kehamilan, tingkat pendidikan, dan tingkat ekonomi.

Simpulan

Terapi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dapat menurunkan level kecemasan ibu hamil secara efektif, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya yang tinggi.

Conflict of Interest

Tim peneliti tidak memiliki konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

1. Untari MM, Rohmah FA. Kecemasan ibu hamil ditinjau dari intensitas membaca Al-Qur'an dan kelompok usia. *Humanitas*. 2016;13(1):13–21.
2. Juliadilla R. Dinamika psikologis perubahan citra tubuh pada wanita pada saat kehamilan. *Intuisi J Psikol Ilm*. 2017;9(1):57–66.
3. Budiyarti Y, Makiah. Pengaruh terapi *murottal* Al Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah Puskesmas Pekauman. *JCK*. 2018;6(2)89–99.
4. Nakić Radoš S, Tadinac M, Herman R. Anxiety during pregnancy and postpartum: course, predictors and comorbidity with postpartum depression. *Acta Clin Croat*. 2018;57(1):39–51.
5. Oriol C, Tordjman S, Dayan J, Poulain P, Rosenblum O, Falissard B, dkk. Exploring “psychic transparency” during pregnancy: a mixed-methods approach. *BMC Womens Health*. 2016;16(1):55.
6. Rector NA, Bourdeau D, Kitchen K, Joseph-Massiah L. Anxiety disorders: an information guide. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health; 2011.
7. Hohls JK, König HH, Quirke E, Hajek A. Association between anxiety, depression and quality of life: study protocol for a systematic review of evidence from longitudinal studies. *BMJ Open*. 2019;9(3):e027218.
8. Shumye S, Belayneh Z, Mengistu N. Health related quality of life and its correlates among people with depression attending outpatient department in Ethiopia: a cross sectional study. *Health Qual Life Outcomes*. 2019;17(1):169.
9. Cho Y, Lee JK, Kim DH, Park JH, Choi M, Kim HJ, dkk. Factors associated with quality of life in

- patients with depression: a nationwide population-based study. *PLoS One*. 2019;14(7):e0219455.
10. Whiteford HA, Degenhardt L, Rehm J, Baxter AJ, Ferrari AJ, Erskine HE, dkk. Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*. 2013;382(9904):1575–86.
 11. Maki FP, Pali C, Opod H. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *eBm*. 2018;6(2):103–10.
 12. Karyati S. Aplikasi terapi murottal Al-Qur'an dan komunikasi terapeutik sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan persalinan. Dalam: *Proceedings of the 4th University Research Colloquium: MIPA dan Kesehatan; 27 Agustus 2016; Pekalongan, Indonesia*. Pekalongan: LPPM STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan; 2016 [diunduh 29 Desember 2020]. hlm. 175–82. Tersedia dari: https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7792/MIPA%20DAN%20KESEHATAN_22.pdf.
 13. Alyensi F, Arifin H. Pengaruh terapi murottal Qur'an terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ernita Kota Pekanbaru tahun 2017. *J Kebidanan*. 2018;8(1):1–9.
 14. Ghiasi A, Keramat A. The effect of listening to Holy Quran recitation on anxiety: a systematic review. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2018;23(6):411–20.
 15. Bhatara T, Achadiyani, Gamayani U, Herman H. Perinatal Al-Quran sound to novel object recognition memory and hippocampal cell count. *GMHC*. 2018;6(3):220–5.
 16. Kadkhodaei F, Mansouri A, Salehi H, Abak F, Pour BK, Nehbandani S. A comparative study on the effect of the voice of the Holy Quran and Arendeshine music on the anxiety of the primiparous women of the natural provisional candidate. *Asian J Pharm Res Dev*. 2019;7(3):31–5.
 17. Hamidiyanti BYF, Pratiwi IG. Effect of listening to the Quran on anxiety level in primipara. *Health Spiritual Med Ethics*. 2019;6(1):52–6.
 18. Abbas AM, El-Houfey AA, Abdelbadee AY, Ali MK, Ali SS, dkk. Effects of listening to Quran on maternal & neonatal outcomes among mothers undergoes cesarean section. *IJNMH*. 2016;2(2):39–53.
 19. Jabbari B, Mirghafourvand M, Sehatie F, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S. The effect of Holy Quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: a randomized controlled trial. *J Relig Health*. 2020;59(1):544–54.
 20. Haghghat M, Mirghafourvand M, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Malakouti J, Erfani M. The effect of spiritual counseling on stress and anxiety in pregnancy: a randomized controlled clinical trial. *Iran Red Crescent Med J*. 2018;20(4):e64094.