



## **EFEKTIVITAS MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU POST PARTUM SECARA SPIRITUAL**

**Nazhifa Nida Iftina\*, Sulastri**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gatak, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah  
57169, Indonesia

[\\*nazhifa74@gmail.com](mailto:*nazhifa74@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Proses persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita sebagai tahap akhir dari kehamilan. Nyeri *post partum* merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan dan dapat memengaruhi proses pemulihan, aktivitas, serta keberhasilan pemberian ASI. Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu metode spiritual yang dipercaya mampu memberikan ketenangan dan menurunkan persepsi nyeri melalui efek relaksasi. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan nyeri pada ibu *post partum*. Penelitian yang dilaksanakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi kasus. Populasi dari studi kasus ini yaitu 13 orang ibu *post partum* yang berada di Rumah Sakit A. Studi kasus ini dilakukan pada 5 responden ibu *post partum* dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pada studi ini, data dikumpulkan dengan cara melakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala nyeri numerik (NRS) sebelum dan setelah pemberian terapi murottal. Analisis data menggunakan uji statistik yang sesuai untuk melihat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah ibu mendengarkan murottal Al-Qur'an. Terapi murottal memberikan efek ketenangan psikologis yang berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri melalui mekanisme fisiologis maupun spiritual. Kesimpulannya, terapi murottal Al-Qur'an terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri pada ibu *post partum*.

Kata kunci: murottal Al-Qur'an; nyeri; *post partum*; spiritual

## **THE EFFECTIVENESS OF MUROTTAL AL-QUR'AN IN SPIRITUALLY REDUCING PAIN IN POST-PARTUM MOTHERS**

### **ABSTRACT**

Childbirth is a physiological process experienced by every woman as the final stage of pregnancy. Postpartum pain is one of the common complaints experienced by mothers after giving birth and can affect the recovery process, activities, and the success of breastfeeding. Al-Qur'an murottal therapy is a spiritual method believed to provide calmness and reduce the perception of pain through its relaxing effects. This case study aims to determine the effectiveness of Al-Qur'an recitation therapy in reducing pain in postpartum mothers. This study is a quantitative study with a case study design. The population of this case study was 13 postpartum mothers at Hospital A. This case study was conducted on five postpartum mothers using purposive sampling. In this study, data were collected by measuring pain levels using a numerical pain scale (NRS) before and after murottal therapy. Data analysis used appropriate statistical tests to determine the difference in pain levels before and after the intervention. The results showed a significant reduction in pain levels after mothers listened to murottal. Murottal therapy provided psychological calmness, which contributed to a decrease in pain perception through physiological and spiritual mechanisms. In conclusion, Al-Qur'an murottal therapy is proven to be effective as a non-pharmacological method of pain management in postpartum mothers.

Keywords: murottal Al-Quran; pain; *postpartum*; spiritual

## PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita sebagai tahap akhir dari kehamilan (Mujahidah *et al.*, 2024). Persalinan dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu persalinan normal dan persalinan dengan tindakan. Namun demikian, proses ini tidak terlepas dari rasa nyeri sebagai salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu melahirkan. Salah satu kondisi yang sering menimbulkan nyeri setelah melahirkan adalah operasi sesar (*sectio caesarea*). *Sectio caesarea* merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan bayi dengan cara membuat sayatan pada dinding perut dan dinding rahim. Pembedahan ini dilakukan apabila terdapat indikasi pada ibu maupun bayi, sehingga apabila dilakukan persalinan normal sangat beresiko (Nurdiana and Kustin, 2024).

Nyeri setelah persalinan, terutama pada ibu yang menjalani operasi sesar, merupakan masalah yang sering dialami dan dapat menghambat proses pemulihan. Rasa nyeri tersebut dapat menyebabkan ibu sulit untuk beraktivitas, kesulitan menyusui, hingga memicu stres dan gangguan emosi selama masa nifas. Apabila nyeri tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada keterlambatan pemulihan fisik ibu. Oleh karena itu, penanganan nyeri pasca melahirkan sangat penting untuk mendukung percepatan pemulihan, kenyamanan ibu, serta keberhasilan proses menyusui dan perawatan bayi secara optimal (Widiyaningsih and Kristiyanti, 2025).

Selama ini, obat pereda nyeri menjadi pilihan utama yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Namun penggunaan obat secara terus menerus juga memiliki batasan dan risiko efek samping. Oleh karena itu, diperlukan metode tambahan yang aman, mudah dilakukan, dan memiliki manfaat tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis dan spiritual. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an. Murottal dapat diartikan sebagai lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan suara yang menenangkan (Zulfa and Sulistiyah, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Argaheni *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat membantu mengurangi rasa nyeri setelah persalinan. Dengan terapi tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks serta dapat menurunkan kecemasan. Hal ini karena murottal bukan hanya terdengar sebagai musik atau suara biasa, namun memiliki makna spiritual yang dalam bagi pendengarnya.

Saat ibu mendengarkan murottal Al-Qur'an, suara tersebut diproses melalui telinga kemudian dikirim ke otak, terutama pada bagian korteks serebri yang memiliki peran dalam mengatur emosi, perhatian, dan persepsi terhadap nyeri. Aktivitas di bagian otak ini membantu tubuh untuk dapat mengendalikan rasa sakit sehingga ibu menjadi lebih rileks dan nyaman. Selain itu, lantunan murottal yang berulang dan bermakna juga dapat masuk ke memori jangka panjang (*long-term memory*). Hal ini dapat diartikan bahwa meskipun ibu sudah tidak sedang mendengarkan, ingatan terhadap bacaan murottal tersebut masih dapat memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, dan membantu menurunkan rasa nyeri (Abdalla *et al.*, 2022). Mengingat setelah melahirkan ibu membutuhkan penanganan yang menyeluruh, terapi murottal Al-Qur'an dapat menjadi pilihan yang efektif karena memberikan ketenangan dari sisi spiritual sekaligus membantu mengurangi rasa sakit dari sisi medis. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas murottal Al-Qur'an dalam menurunkan nyeri pada ibu *post partum* secara spiritual, serta menjelaskan bagaimana lantunan murottal dapat diproses dalam otak hingga masuk ke memori jangka panjang dan membantu menurunkan persepsi nyeri.

## METODE

Penelitian yang dilaksanakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi kasus. Populasi dari studi kasus ini yaitu 13 orang ibu *post partum* yang berada di Rumah Sakit A. Studi kasus ini dilakukan pada 5 responden ibu *post partum*. Berikut merupakan kriteria inklusi responden yaitu ibu *post partum* hari pertama sampai ketiga dengan kondisi umum baik, dan bersedia menjadi

responden dengan terlebih dahulu melakukan pengisian *informed consent*. Teknik pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Intervensi berupa pemutaran murottal Al-Qur'an dengan menggunakan media audio selama 15 hingga 20 menit. Tingkat nyeri diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Data hasil pengukuran tersebut kemudian dilakukan analisis secara deskriptif komparatif untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum ataupun sesudah pemberian intervensi.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1.  
 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
a. 22 tahun	1	20
b. 28 tahun	2	40
c. 30 tahun	1	20
d. 35 tahun	1	20
Paritas		
a. 1	2	40
b. 2	3	60
Hari Post Partum		
a. Hari ke-1	2	40
b. Hari ke-2	2	40
c. Hari ke-3	1	20

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas responden berada pada kelompok usia 28 tahun yaitu sejumlah 2 orang (40%). Sementara itu, pada kelompok usia 22 tahun, 30 tahun, dan 35 tahun masing-masing berjumlah 1 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa semua responden berada pada rentang usia yang masih produktif. Berdasarkan karakteristik paritas, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki paritas 2 yaitu sejumlah 3 orang (60%), sedangkan paritas 1 berjumlah 2 orang (40%). Dengan demikian, sebagian besar ibu yang menjadi responden sebelumnya telah memiliki pengalaman melahirkan. Berdasarkan hari *post partum* diketahui bahwa responden dengan hari ke-1 *post partum* dan hari ke-2 *post partum* masing-masing sebanyak 2 orang (40%). Sedangkan responden yang berada pada hari ke-3 *post partum* berjumlah 1 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih berada pada fase awal pemulihan ketika dilakukan intervensi.

### Analisis Tingkat Nyeri Responden

Tabel 2.  
 Hasil *Pre test* Responden (NRS)

Kategori	Skala	f	%
Nyeri sedang	6	2	40
Nyeri berat	7	3	60

Berdasarkan data pada tabel 2, dapat diketahui bahwa sebelum mendapatkan intervensi murottal Al-Qur'an, semua responden berada pada rentang kategori nyeri sedang - berat (NRS  $\geq$  6).

Tabel 3.  
 Hasil *Post test* Responden (NRS)

Kategori	Skala	f	%
Nyeri ringan	3	4	80
Nyeri sedang	4	1	20

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada responden setelah mendapatkan intervensi terapi murottal Al-Qur'an, yaitu menjadi kategori ringan - sedang.

## Analisis Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Nyeri Ibu *Post Partum*

Tabel 4.

### Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Kelompok	Sig. (2-tailed)
<i>Pre test</i>	0.039
<i>Post test</i>	

Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi  $0,039 < p \text{ value}$ . Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti intervensi murottal A-Qur'an sangat efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri pada ibu *post partum*.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil studi kasus terkait dengan Efektivitas Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu *Post partum*, karakteristik responden dapat dilihat pada beberapa aspek yaitu usia, paritas, dan hari *post partum*. Hasil studi kasus menunjukkan responden terbanyak berada pada kelompok usia 28 tahun sejumlah 2 responden (40%). Sementara itu, kelompok usia 22 tahun, 30 tahun, dan 35 tahun masing-masing berjumlah 1 responden (20%). Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada dalam rentang usia produktif. Pada rentang usia ini responden umumnya memiliki kondisi fisik lebih baik dan kemampuan adaptasi yang lebih optimal dalam menghadapi proses pemulihan *post partum*. Usia ini juga erat kaitannya dengan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi nyeri dan stres pasca persalinan. Selain itu, pada masa usia produktif fungsi hormonal dan toleransi nyeri masih berada dalam kondisi yang baik sehingga respon terhadap terapi nonfarmakologi seperti murottal dapat berjalan lebih efektif (Malviya *et al.*, 2025).

Karakteristik berdasarkan paritas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki paritas 2 sejumlah 3 orang (60%), sedangkan paritas 1 sejumlah 2 orang (40%). Ibu dengan pengalaman melahirkan sebelumnya umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik terkait dengan proses pemulihan setelah persalinan, sehingga ibu mampu mengelola rasa nyeri dengan lebih adaptif. Selain itu, pengalaman melahirkan berulang turut memengaruhi persepsi nyeri karena ibu dapat membandingkan sensasi dan strategi coping dari pengalaman sebelumnya. Hal ini memungkinkan terapi murottal Al-Qur'an diterima dengan lebih baik sebagai salah satu upaya relaksasi dalam mengurangi nyeri (Fania *et al.*, 2017).

Ditinjau dari hari *post partum*, responden dengan hari ke-1 dan ke-2 *post partum* masing-masing berjumlah 2 orang (40%), sedangkan 1 orang (20%) berada pada hari ke-3 *post partum*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu masih dalam fase akut pemulihan saat intervensi dilakukan. Pada fase ini, nyeri *post partum* masih berada pada tingkat sedang hingga berat karena proses inflamasi dan penyembuhan luka masih intens berlangsung. Dengan demikian, pemberian terapi nonfarmakologi seperti murottal sangat tepat dilakukan pada fase ini untuk membantu mengurangi rasa nyeri melalui mekanisme relaksasi, distraksi, serta stimulasi psikologis positif.

### Efektivitas Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu *Post Partum*

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,039 < 0,05$ , sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi murottal Al-Qur'an. Dengan demikian, intervensi murottal Al-Qur'an terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu *post partum*. Secara fisiologis, suara murottal yang lembut dan berirama diterima oleh telinga selanjutnya diteruskan melalui *nervus vestibulocochlearis* menuju korteks auditorik di lobus temporalis untuk diproses. Area ini kemudian berhubungan dengan sistem limbik, terutama amigdala dan hipokampus yang berperan dalam pengaturan emosi dan memori. Pada sebagian besar ibu yang telah mengenal bacaan Al-Qur'an sejak lama, suara murottal akan dihubungkan dengan *long-term memory* yang

tersimpan sebelumnya, seperti perasaan tenang, damai, dan nilai religius yang kuat (Abdalla *et al.*, 2022).

Ketika memori menenangkan tersebut teraktivasi, sistem limbik dapat menurunkan respon stres serta mengurangi aktivitas pada sistem saraf simpatis. Kondisi ini menghasilkan peningkatan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Proses ini memengaruhi korteks cerebri sehingga persepsi nyeri yang diteruskan ke pusat kesadaran menjadi lebih rendah. Mekanisme tersebut sesuai dengan teori *gate control*, bahwa stimulus sensorik dan emosi positif dapat menghambat transmisi sinyal nyeri (Linnemann *et al.*, 2018). Dengan demikian dapat diketahui bahwa murottal Al-Qur'an tidak hanya memberikan efek distraksi terhadap nyeri, namun juga bekerja melalui mekanisme neurofisiologis dan psikologis yang saling berkaitan, sehingga efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri pada ibu *post partum*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus diketahui bahwa terdapat perbedaan pada tingkat nyeri ibu *post partum* sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dengan nilai signifikansi  $0,039 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologi dalam mengurangi nyeri pasca persalinan. Dengan demikian, murottal Al-Qur'an dapat diberikan sebagai intervensi pendukung dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pada ibu *post partum*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdalla M., Aisyah N., Aziz A., Syairah N., *et al.* (2022). A review of the holy Quran listening and its neural correlation for its potential as a psycho-spiritual therapy, *Heliyon*, 8 (December).
- Argaheni N.B., Sukamto I.S., Nugraheni A., Gama R., Maulida L.F., Wahidah N.J. & Maulina R. (2021). The Impact of Murrotal Al-Qur ' an on Decreasing Labor Pain : A Systematic Review, , 9 (3), 76–86.
- Fania E., Khoirunnisa N., Andriani D. & Kudus S.M. (2017). Karakteristik Maternal dan Respon terhadap Nyeri, 93–99.
- Linnemann A., Kappert M.B., Fischer S. & Doerr J.M. (2018). The effects of music listening on pain and stress in the daily life of patients with fibromyalgia syndrome, 1–10.
- Malviya A.K., Gupta A., Kumar V., Gupta J. & Khanna P. (2025). Effect of pregnancy hormones on pain perception in the peripartum period : A narrative review, , 396–403.
- Mujahidah S., Rini S., Mayangsari D. & Sulistiyowati D. (2024). Reducing anxiety in first-stage laboring mothers with murottal music therapy and natural sound therapy, *Journal of Mental Health Vol*, 1 (1), 15–22.
- Nurdiana D. & Kustin K. (2024). Combination of Qur'anic Murrotal and Deep Breath Relaxation Against Post Sectio Caesarea (Sc) Pain Changes, *Journal of Nursing Periodic*, 01 (01), 1–6.
- Widiyaningsih and Kristiyanti R. (2025). Efektivitas murottal Al Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post sectio caesarea di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16 (1), 104–115.
- Zulfa U. & Sulistiyah. (2025). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Inpartu Kala 1 Fase Aktif di PMB Medita Kedungdung, *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14 (2), 164–172.

