



Jurnal Kebidanan, Volume 16 No.1 Tahun 2026
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)
Journal homepage :
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



PENGARUH PEMBERIAN MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN TRIMESTER III DI TPMB LASMITASARI, S. ST., BDN TAHUN 2026

Putri Hayatul Fatimah¹, Hj. Zakiah², Erni Yuliasuti³, Megawati⁴

¹²³⁴Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Email : fatimahscopri24@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 25 Juni
2026

Revised : 15 Juli 2026

Accepted : 17 Juli 2026

Keywords :

*pregnancy, sleep
quality, murottal, Surah
Ar-Rahman*

ABSTRACT

Sleep disturbances are common among pregnant women in the second and third trimesters. Listening to the recitation (*murottal*) of Surah Ar-Rahman may improve sleep quality. This study examined its effect on sleep quality among pregnant women at TPMB Lasmitasari, S.ST., Bdn, in 2026. **Methods:** A quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest study was conducted among 38 pregnant women selected through purposive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** The mean sleep quality score decreased from 7.47 ± 1.61 to 4.79 ± 1.61 . Most participants had poor sleep quality before the intervention and good sleep quality afterward. The improvement was statistically significant ($p=0.001$). **Conclusion:** Listening to the *murottal* of Surah Ar-Rahman effectively improved sleep quality among pregnant women and may serve as a complementary non-pharmacological intervention in antenatal care.

Kata Kunci : ibu hamil,
kualitas tidur, murottal,
Surah Ar-Rahman

Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur sering dialami ibu hamil trimester II dan III akibat perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur adalah murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh murottal Surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur ibu hamil di TPMB Lasmitasari, S.ST., Bdn Tahun 2026. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest* melibatkan 38 ibu hamil yang dipilih secara *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Intervensi diberikan selama tujuh hari dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Rata-rata skor kualitas tidur menurun dari $7,47 \pm 1,61$ menjadi $4,79 \pm 1,61$. Sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan setelah intervensi mayoritas memiliki kualitas tidur baik. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p=0,001$). **Kesimpulan:** Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III serta berpotensi menjadi intervensi pendukung dalam pelayanan antenatal.

Pendahuluan

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai keluhan yang berdampak pada pola dan kualitas tidur. Gangguan tidur umumnya mulai meningkat pada trimester II dan menjadi lebih sering pada trimester III seiring bertambahnya usia kehamilan dan munculnya berbagai ketidaknyamanan fisik serta kekhawatiran menjelang persalinan (Noviyanti et al., 2021).

Gangguan tidur pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Secara global, prevalensi insomnia pada ibu hamil dilaporkan mencapai sekitar 43,9%, dengan kejadian yang cenderung meningkat pada trimester akhir kehamilan (Wang et al., 2024). Di Indonesia, sekitar 64% ibu hamil mengalami gangguan tidur, dan prevalensinya dapat mencapai 83,5% pada trimester III (Azward et al., 2021). Di Kalimantan Selatan, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 42,7% hingga 70% ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk (Rabiah et al., 2025).

Kualitas tidur yang buruk selama kehamilan dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Pada ibu, gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, peningkatan stres, serta penurunan kualitas hidup. Kondisi tersebut juga berpotensi meningkatkan kadar hormon stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan janin apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Prawirohardjo, 2020; Cunningham et al., 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Lasmitasari, S.ST., Bdn pada Januari

2026 terhadap 10 ibu hamil trimester II dan trimester III menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami gangguan kualitas tidur berupa sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan antenatal.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil adalah terapi nonfarmakologis. Dibandingkan terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis dinilai lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping yang berisiko bagi ibu maupun janin. Salah satu metode yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur adalah terapi murottal Al-Qur'an. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, dan membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Noviyanti et al., 2021).

Namun, penelitian mengenai pengaruh murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB Lasmitasari, S.ST., Bdn belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan serta menjadi alternatif yang aman untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di TPMB Lasmitasari, S.ST., Bdn, Banjarbaru, Kalimantan Selatan pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di

TPMB Lasmitasari, S.ST., Bdn sebanyak 60 orang. Sampel berjumlah 38 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih dengan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengumpulan data dilakukan secara berbasis web menggunakan fitur *sleep tracking* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Responden terlebih

dahulu menjalani observasi pola tidur menggunakan *sleep tracking* selama 7 hari. Setelah periode observasi selesai, dilakukan pengukuran awal (*pretest*) menggunakan PSQI. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa mendengarkan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Misyari Rasyid Al-Afasi selama ± 11 menit, satu kali setiap malam sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut. Satu hari setelah

intervensi selesai, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan PSQI. Variabel independen adalah pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 5% untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (<i>f</i>)	%
1	Usia		
	≤20 Tahun	1	2,6
	20-35 Tahun	31	81,6
	≥35 tahun	6	15,8
	Total	38	100,0
2	Pendidikan		
	Dasar	1	2,6
	Menengah	24	63,2
	Tinggi	13	34,2
	Total	38	100,0
3	Bekerja		
	Bekerja	12	31,6
	Tidak bekerja	26	68,4
	Total	38	100,0
4	Paritas		
	Primigravida	8	21,1
	Multigravida	30	78,9
	Total	38	100,0
5	Trimester		
	Trimester II	14	36,8
	Trimester III	24	63,2
	Total	38	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (81,6%), berpendidikan menengah (63,2%), tidak bekerja (68,4%), dan merupakan multigravida (78,9%). Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden berada pada trimester III (63,2%),

sedangkan trimester II sebesar 36,8%. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh ibu hamil usia reproduksi sehat dengan pengalaman kehamilan sebelumnya dan berada pada trimester akhir kehamilan.

Tabel 1. Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan Trimester III
Di TPMB Lasmitasari, S. ST., Bdn Sebelum Intervensi

Tingkat kualitas Tidur	Jumlah	%	Media	Mean±SD
≤5 Baik	5	13,2	8	7,47±1,61
>5 Buruk	33	86,8		
Total	38	100		

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi murottal Surah Ar-Rahman, sebagian besar ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB Lasmitasari, S.St., Bdn memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 38 responden, sebanyak 33 orang (86,8%) memiliki kualitas tidur buruk

dengan skor PSQI >5, sedangkan hanya 5 orang (13,2%) yang memiliki kualitas tidur baik dengan skor PSQI ≤5. Nilai median skor kualitas tidur sebelum intervensi adalah 8 dengan rata-rata skor 7,47 ± 1,61, yang menunjukkan bahwa secara umum kualitas tidur responden berada pada kategori buruk.

Tabel 2. Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan Trimester III
di TPMB Lasmitasari, S. ST., Bdn Sesudah intervensi.

Tingkat kualitas Tidur	Jumlah	%	Media	Mean±SD
≤5 Baik	24	63,2	5	4,79±1,61
>5 Buruk	14	36,8		
Total	38	100		

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi murottal Surah Ar-Rahman, sebagian besar ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB Lasmitasari, S.St., Bdn memiliki kualitas tidur yang baik. Dari 38 responden, sebanyak 24 orang (63,2%) memiliki kualitas tidur baik

dengan skor PSQI ≤5, sedangkan 14 orang (36,8%) masih memiliki kualitas tidur buruk dengan skor PSQI >5. Nilai median skor kualitas tidur setelah intervensi adalah 5 dengan rata-rata (mean) 4,79 ± 1,61, yang menunjukkan bahwa secara umum kualitas tidur responden berada pada kategori baik.

Tabel 4. Uji Non Parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	38 ^a	19.50
	Positive Ranks	Ranks 0 ^b	.00
	Ties	0 ^c	
	Total	38	

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-5.406 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil uji nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh negative ranks sebanyak 38

responden dengan nilai mean rank sebesar 19,50 dan sum of ranks sebesar 741,00. Sementara itu, tidak terdapat positive ranks

maupun ties. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor kualitas tidur pada saat posttest dibandingkan dengan pretest. Karena skor PSQI yang lebih rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik, maka penurunan skor tersebut mengindikasikan adanya peningkatan kualitas tidur pada seluruh responden setelah diberikan intervensi murottal Surah Ar-Rahman.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, sebagian besar ibu hamil trimester II dan trimester III memiliki kualitas tidur yang buruk (86,8%) dengan nilai rata-rata skor PSQI sebesar $7,47 \pm 1,61$. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur masih menjadi masalah yang umum terjadi pada ibu hamil. Gangguan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, seperti pembesaran uterus, peningkatan frekuensi berkemih pada malam hari, nyeri punggung, ketidaknyamanan posisi tidur, serta kecemasan yang meningkat menjelang persalinan (Walyani, 2020).

Setelah diberikan intervensi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama tujuh hari berturut-turut, terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi responden dengan kualitas tidur baik dari 13,2% menjadi 63,2%. Selain itu, rata-rata skor PSQI menurun dari $7,47 \pm 1,61$ menjadi $4,79 \pm 1,61$. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III.

Perbaikan kualitas tidur tersebut diduga terjadi melalui efek relaksasi yang ditimbulkan oleh lantunan ayat suci Al-Qur'an. Murottal yang didengarkan secara teratur dapat memberikan ketenangan psikologis, menurunkan kecemasan, serta mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan stres. Sebaliknya,

Pada tabel Test Statistics, diperoleh nilai $Z = -5,406$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian murottal Surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III di TPMB Lasmitasari, S.St., Bdn

aktivitas sistem saraf parasimpatis meningkat sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan siap memasuki fase tidur. Keadaan relaksasi ini juga menyebabkan aktivitas gelombang otak yang semula didominasi gelombang beta beralih menjadi gelombang alfa (8–13 Hz), yang berhubungan dengan kondisi tenang dan nyaman (Guyton & Hall, 2023).

Dominasi gelombang alfa memudahkan ibu hamil memasuki fase tidur Non-Rapid Eye Movement (NREM), terutama tahap tidur dalam (deep sleep), sehingga frekuensi terbangun pada malam hari berkurang dan durasi tidur menjadi lebih optimal. Selain itu, relaksasi yang terjadi dapat menurunkan kadar hormon kortisol serta meningkatkan produksi melatonin dan serotonin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur dan rasa nyaman (Kinasih & Ida, 2023). Kondisi tersebut membantu ibu hamil lebih mudah memulai tidur, mempertahankan tidur, dan memperoleh kualitas tidur yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vanesha Sengke (2024), Susilawati (2024), dan Yuniza (2025) yang melaporkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Rahmasanti et al. (2021), Wirastri et al. (2022), dan Ainah et al. (2024) yang menyatakan bahwa murottal Surah Ar-Rahman dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

Dengan demikian, pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama tujuh hari berturut-turut terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III. Intervensi ini

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama tujuh hari berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (86,8%) dengan rerata skor PSQI $7,47 \pm 1,61$, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik (63,2%) dengan rerata skor PSQI $4,79 \pm 1,61$. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan bahwa murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III.

Daftar Pustaka

- Ainah, dkk. (2024). Pengaruh Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Relaksasi dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*
- Azward, A., Fitriani, D., & Sari, N. P. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 55–63.
- Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Dashe JS, Hoffman BL, Casey BM, et al. *Williams Obstetrics*. 26th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2022.
- Guyton, J. E., & Hall, M. E. (2022). *Guyton dan Hall: Buku ajar fisiologi kedokteran* (Edisi ke-14). Elsevier
- Kinasih & Ida. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Relaksasi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Noviyanti, R., Dewi, & Nurdahlina. (2021). Pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 101–109.
- dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.
- Temuan ini mengindikasikan bahwa murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi mendukung pelayanan antenatal dalam mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres, kecemasan, dan kondisi lingkungan, sehingga diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi ini.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan* (Edisi revisi). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rabiah, R., et al. (2025). Kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan Kalimantan*, 4(1), 10–18.
- Rahmasanti, dkk. (2021). Pengaruh Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Susilawati, dkk. (2024). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB D Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 478–484. DOI: 10.37012/jik.v16i2.2753.
- Vanessa Sengke. (2024). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *Journal Of Community & Emergency*, 9(3).
- Walyani, E. S. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Wang, J., et al. (2024). Prevalence of insomnia during pregnancy. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742.
- Wirastri, dkk. (2022). "Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Relaksasi Ibu Hamil." *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Yuniza. (2025). Pengaruh Terapi Nonfarmakologis terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*