

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Menurut penelitian terbaru oleh Nugrawati & Amriani (2021), proses kehamilan merupakan sebuah fenomena alamiah dan fisiologis pada tubuh perempuan. Apabila seorang perempuan memiliki organ reproduksi yang sehat, sudah mengalami siklus menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang juga sehat, maka kemungkinan untuk mengalami kehamilan sangatlah besar. Durasi kehamilan dihitung dari konsepsi hingga kelahiran bayi, yakni sekitar 280 hari atau 40 minggu, dimulai dari hari pertama menstruasi terakhir. Sebuah studi sebelumnya yang dilakukan oleh Herlin (2022) menjelaskan bahwa konsepsi adalah proses pembuahan sel sperma dengan sel telur, yang dikenal dengan istilah fertilisasi. Saat inti ovum dan inti spermatozoa bertemu, disebut sebagai konsepsi atau fertilisasi, membentuk zigot.

Ibu hamil merujuk pada wanita yang sedang mengandung, dimulai dari saat konsepsi hingga lahirnya janin. Kehamilan bisa dianggap sebagai masa transisi, dari kehidupan sebelum memiliki anak ke kehidupan saat memiliki anak dalam kandungan, dan nantinya setelah anak tersebut lahir (Anna, 2020). Proses kehamilan dimulai dari penyatuan sperma dan ovum, kemudian berlanjut dengan proses nidasi. Durasi kehamilan normal, mulai dari saat fertilisasi hingga kelahiran bayi, adalah sekitar 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah hasil dari pertemuan sel telur dan sperma baik di dalam maupun di luar rahim, yang berakhir dengan proses keluarnya bayi beserta plasenta melalui jalan lahir.

2.1.2 Perubahan Psikologis Masa Kehamilan

Selama masa kehamilan, terjadi berbagai perubahan psikologis yang dimulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga, dengan reaksi psikologis yang beragam pada setiap wanita (Tyastuti, 2016).

1. Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester I

Pada awal kehamilan, terjadi periode di mana ibu mengalami ambivalensi dalam menerima kehamilan, dengan perasaan senang menjadi ibu namun juga diiringi dengan kekecewaan atau kesedihan (Tyastuti, 2016). Peningkatan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan timbulnya gejala seperti mual, lelah, dan perubahan pada payudara, sementara sikap terhadap hubungan seksual juga dapat berubah (Tyastuti, 2016).

2. Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester II

Pada trimester kedua, ibu sering merasa lebih sehat karena tubuhnya sudah beradaptasi dengan perubahan hormon dan ukuran perut yang belum terlalu besar (Tyastuti, 2016). Ibu dapat merasakan pergerakan bayi, yang dapat meningkatkan perasaan positif terhadap kehamilan, meskipun beberapa ibu mungkin mengalami sedikit kelupaan (Tyastuti, 2016).

3. Perubahan Psikologis Ibu hamil Trimester III

Trimester terakhir sering dianggap sebagai periode penantian yang tidak sabar menunggu kelahiran bayi (Tyastuti, 2016). Perubahan fisik yang semakin nyata, seperti pergerakan bayi yang lebih kuat, dapat memicu perasaan campuran antara kegembiraan dan kecemasan mengenai proses persalinan. Dukungan yang baik dari keluarga dan tenaga kesehatan sangatlah penting untuk membantu ibu mengatasi tekanan mental yang mungkin timbul menjelang kelahiran.

a. Pengaruh Kehamilan pada Sistem Pernapasan

Selama kehamilan, sistem pernapasan mengalami perubahan fisiologis untuk memenuhi kebutuhan tambahan oksigen oleh tubuh dan janin. Hal ini disebabkan oleh faktor hormonal dan biokimia. Relaksasi otot dan kartilago toraks menyebabkan perubahan bentuk dada, di mana diafragma naik hingga 4 cm dan diameter melintang dada meningkat sekitar 2 cm. Kapasitas inspirasi juga meningkat progresif hingga 40% tanpa peningkatan volume paru-paru (Natalia & Handayani, 2022).

b. Perubahan Hormonal dalam Trimester III dan Persalinan

Hormon oksitosin meningkat pada trimester III, memicu kontraksi pada ibu yang penting dalam proses persalinan. Selain itu, hormon prolaktin juga meningkat hingga 10 kali lipat pada kehamilan aterm.

c. Perubahan Muskuloskeletal

Selama kehamilan, lordosis progresif umum terjadi karena pergeseran pusat gravitasi akibat pembesaran uterus ke depan. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada punggung, terutama di akhir kehamilan, sehingga diperlukan posisi relaksasi.

d. Pengaruh Hormonal pada Sistem Perkemihan

Hormon estrogen dan progesteron mempengaruhi sistem perkemihan dengan menyebabkan pembesaran ureter dan penurunan tonus otot saluran kemih. Ini dapat menyebabkan poliuria dan meningkatnya laju filtrasi glomerulus. Selain itu, pembesaran uterus pada trimester III dapat menyebabkan tekanan pada saluran kemih dan mengakibatkan hidroureter dan hidronefrosis sementara.

e. Perubahan pada Sistem Kardiovaskuler

Volume darah meningkat sekitar 25%, mencapai puncaknya pada kehamilan 32 minggu, diikuti dengan peningkatan curah jantung sekitar 30%. Tekanan darah arteri cenderung menurun terutama

pada trimester kedua namun kembali normal pada akhir kehamilan. Nadi juga cenderung meningkat.

f. Perkembangan Uterus

Uterus mengalami perubahan struktural, termasuk tekanan terhadap vena kava dan aorta yang mengakibatkan penekanan aliran darah. Pada akhir kehamilan, sering terjadi kontraksi uterus yang disebut his palsu. Ukuran dan berat uterus juga meningkat secara signifikan.

g. Perkembangan Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan untuk menyusui. Ini dipengaruhi oleh hormon seperti estrogen, progesteron, dan somatotropin, menyebabkan pertumbuhan ukuran payudara, pembengkakan pembuluh darah di bawah kulit, dan perubahan pada puting payudara.

h. Kenaikan Berat Badan dan Status Gizi

Peningkatan berat badan pada trimester III penting untuk mengindikasikan perkembangan janin. Perlu diperhatikan status gizi sebelum hamil dengan mengukur IMT, karena kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin selama kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, perempuan dengan status gizi kurang sebaiknya menunda kehamilan dan melakukan intervensi gizi yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin (Kemenkes RI, 2021).

2.3 Kecemasan

2.3.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah respons psikologis yang biasa muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang tidak menyenangkan atau memicu kekhawatiran, seringkali diiringi oleh respons fisik atau pikiran yang tidak jelas. Kekhawatiran dan ketidakpastian seringkali menjadi tanda-tanda bahwa seseorang sadar akan adanya ancaman yang mungkin muncul, mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah untuk

mengatasi potensi bahaya yang ada. Kejadian dalam kehidupan seperti tekanan, persaingan, atau bahkan bencana dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang, dengan dampak mental yang terlihat dalam bentuk kecemasan atau ansietas (Candrawati & Sukraandini, 2022).

Kecemasan merupakan respons alami individu terhadap situasi yang menegangkan dan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Ini adalah pengalaman yang sangat personal dan tidak selalu dapat diamati secara langsung, melainkan sebuah kondisi emosional tanpa objek yang jelas. Kecemasan dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk mencapai tujuan dan menjadi sumber penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Kecemasan adalah respons normal tubuh terhadap situasi yang menakutkan dan merupakan reaksi yang umum dialami oleh setiap orang saat merasa tidak aman dalam menghadapi suatu masalah (Kusumastuti, 2020). Gangguan kecemasan, di sisi lain, adalah kondisi tegangan yang berlebihan atau tidak tepat yang ditandai oleh rasa takut, ketidakpastian, atau kekhawatiran.

2.3.2 Etiologi Kecemasan

Menurut Stuart (2016), terdapat tiga faktor yang dapat menjadi pemicu kecemasan, yakni:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis terkait dengan faktor genetik yang memainkan peran dalam perkembangan gangguan kecemasan. Hal ini juga terkait dengan keberadaan neurotransmitter di otak yang berpengaruh langsung pada kecemasan, seperti norepinefrin, serotonin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA).

b. Faktor Psikososial

Kecemasan dapat timbul akibat peristiwa yang menyebabkan tekanan sosial, seperti perceraian, kematian seseorang yang dicintai, masalah di tempat kerja, dan kurangnya dukungan dari keluarga.

c. Faktor Kognitif

Seseorang yang merasa rendah dalam self efficacy, yakni keyakinan akan kemampuannya untuk mengatasi tantangan yang menimbulkan stres, cenderung mengalami peningkatan kecemasan. Selain itu, prediksi berlebihan terhadap rasa takut juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang.

2.3.3 Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Purwanto (2015), beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan meliputi:

- a. Konflik emosional antara bagian kepribadian dan superego. Kepribadian seseorang menggantikan dorongan insting dan dorongan primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani. Ego berperan sebagai mediator antara tuntutan bagian kepribadian dan superego.
- b. Ketakutan akan penolakan atau ketidakditerimaan dalam hubungan interpersonal juga dapat menyebabkan kecemasan. Hal ini sering terkait dengan pengalaman traumatis seperti kehilangan yang memicu perasaan tidak berdaya.
- c. Rasa frustrasi yang menghalangi individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan juga dapat menjadi pemicu kecemasan.
- d. Kurangnya kasih sayang atau perhatian dalam lingkungan keluarga dapat berkontribusi pada timbulnya kecemasan.
- e. Otak memiliki reseptor khusus untuk benzodiazepin. Reseptor ini berperan dalam mengatur tingkat kecemasan. Penghambat neuroregulator gamma-aminobutyric acid (GABA) memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mekanisme biologis yang terkait dengan kecemasan, sesuai dengan endorfin. Kecemasan mungkin juga terkait dengan hambatan fisik yang mengurangi kemampuan individu dalam menghadapi stresor.

2.3.4 Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut Maramis (2009), tanda dan gejala kecemasan dapat dibagi menjadi dua komponen, yaitu komponen psikis/mental dan komponen fisik.

a. Komponen psikis/mental

Gejala psikis sering kali mencakup ansietas atau kecemasan itu sendiri, yang seringkali dijelaskan oleh banyak orang sebagai perasaan khawatir atau gelisah.

b. Komponen Fisik

Gejala fisik merupakan manifestasi dari tingkat kewaspadaan yang meningkat (hiperarousal syndrome) dan dapat berupa detak jantung yang meningkat, pernapasan yang cepat (hiperventilasi yang sering diakibatkan oleh rasa sesak), mulut yang kering, keluhan pencernaan seperti maag, sensasi dingin pada tangan dan kaki, ketegangan otot (biasanya di daerah pelipis, leher, atau punggung). Hiperventilasi seringkali tidak disadari oleh individu yang mengalami kecemasan, dengan keluhan umum mengenai perubahan keseimbangan asam-basa darah, yang menghasilkan hipokapnea; seringkali diikuti oleh sensasi pusing atau rasa kesemutan di tangan dan kaki, dan pada kasus yang lebih parah dapat menyebabkan spasme otot di tangan dan kaki (spasme karpopedal).

2.3.5 Tingkat Kecemasan

Menurut Yusuf *et al.* (2015), ada empat tingkatan kecemasan yang dapat dirasakan seseorang:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan terkait dengan stres dalam kehidupan sehari-hari yang membuat seseorang menjadi khawatir dan meningkatkan kesadaran mereka. Kondisi kecemasan ringan dapat mendorong motivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan, dan meningkatkan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Pada tingkat kecemasan sedang, individu cenderung fokus pada hal-hal yang dianggap penting dan mengabaikan hal-hal yang dianggap tidak relevan. Perhatian individu menjadi lebih selektif dan mereka mampu melakukan tindakan yang lebih terarah.

c. Kecemasan Berat

Pada tingkat kecemasan berat, kemampuan persepsi seseorang menurun dibandingkan dengan tingkat kecemasan ringan. Mereka cenderung terfokus secara detail pada satu hal secara khusus dan tidak dapat memikirkan hal-hal lainnya. Segala tindakan yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan.

d. Panik

Tingkat kecemasan puncak adalah panik, yang terkait dengan perasaan teror dan ketidakmampuan untuk bertindak meskipun ada arahan. Pada tingkat ini, aktivitas motorik meningkat, kemampuan sosial menurun, pikiran beralih ke arah yang tidak rasional, dan kemampuan berfungsi secara efektif terganggu.

2.3.6 Diagnosis Gangguan Kecemasan Menyeluruh

Menurut Maslim (2013), terdapat beberapa kriteria untuk membuat diagnosis gangguan kecemasan menyeluruh, di antaranya:

- a. Pengidap harus menunjukkan adanya anxietas yang berlangsung hampir setiap hari selama beberapa pekan hingga beberapa bulan tanpa batasan waktu tertentu atau hanya muncul dalam situasi-situasi tertentu saja (disebut "free floating" atau "mengambang").
- b. Gejala yang umumnya melibatkan beberapa komponen, antara lain:
 1. Kecemasan (merasa khawatir akan sesuatu yang buruk, merasa seperti berada di ambang kehancuran, sulit berkonsentrasi, dll).
 2. Ketegangan fisik (sakit kepala, gelisah, gemetar, sulit rileks).
 3. Aktivitas otonom yang berlebihan (merasa ringan di kepala, berkeringat, detak jantung cepat, sesak napas, gangguan pencernaan, sakit kepala, mulut kering, dll).

- c. Pada anak-anak, sering terlihat kebutuhan yang berlebihan untuk mendapatkan penenangan (reassurance) dan keluhan somatik yang berulang.
- d. Ada tanda-tanda lain yang bersifat sementara (beberapa hari), terutama tekanan mental, namun tidak menghilangkan diagnosis utama gangguan kecemasan menyeluruh, selama tidak memenuhi kriteria lengkap untuk gangguan depresi, gangguan kecemasan fobik, gangguan kepanikan, atau gangguan obsesif-kompulsif.

2.4 Kecemasan pada Kehamilan

2.4.1 Faktor Risiko Kecemasan pada Kehamilan

Beberapa faktor risiko yang dapat memengaruhi kehamilan adalah:

- a. Usia

Perempuan yang berusia antara 20 hingga 35 tahun dianggap sebagai usia yang relatif aman untuk mengalami kehamilan. Namun, ibu hamil yang berusia di bawah 20 tahun mungkin mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena tubuh dan fungsi reproduksinya belum sepenuhnya matang untuk menghadapi kehamilan. Di sisi lain, ibu hamil yang berusia di atas 35 tahun juga memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Murdayah *et al.*, 2021).

- b. Usia Kehamilan

Tingkat kecemasan cenderung meningkat pada trimester ketiga kehamilan atau menjelang persalinan karena perubahan psikologis yang kompleks pada ibu hamil. Ketakutan yang muncul menjelang persalinan, seperti takut akan rasa sakit atau bahaya fisik, dan kekhawatiran terkait dengan kesehatan bayi dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil (Zelkowitz & Papageorgiou, 2012).

- c. Paritas

Wanita yang mengalami kehamilan pertama cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang telah melahirkan beberapa kali sebelumnya. Ini mungkin

karena kurangnya pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan pada wanita yang mengalami kehamilan pertama. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan bahwa wanita yang telah melahirkan beberapa kali sebelumnya juga dapat mengalami kecemasan (Heriani, 2016).

d. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat memengaruhi pola pikir dan cara bertindak mereka. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan rendah. Ini mungkin karena pendidikan yang lebih tinggi memungkinkan individu untuk berpikir secara lebih rasional dalam menghadapi masalah dan memahami cara-cara koping yang positif (Alza & Ismarwati, 2018).

e. Kehamilan Risiko Tinggi

Ibu hamil yang memiliki penyakit penyerta selama kehamilan mereka mungkin mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang sehat. Hal ini disebabkan oleh risiko yang lebih tinggi terhadap komplikasi bagi ibu dan janin selama kehamilan pada ibu hamil dengan penyakit penyerta (Rahmayanti, 2018).

2.4.2 Pengukuran Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

Kecemasan pada ibu hamil dapat dinilai menggunakan alat pengukur kecemasan yang dikenal sebagai *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Skala penilaian kecemasan ini telah dikembangkan dan divalidasi melalui penelitian berjudul "The Perinatal Anxiety Screening Scale: Development and Preliminary Validation" yang dilakukan di King Edward Memorial Hospital, Australia Barat (Somerville *et al.*, 2014).

Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) terdiri dari 31 pertanyaan dengan empat opsi jawaban yang berbeda (Somerville *et al.*, 2014).

Evaluasi kecemasan dilakukan dengan memberikan nilai kategori sebagai berikut:

0 = Tidak pernah

1 = Kadang-kadang

2 = Sering

3 = Selalu

Untuk menentukan tingkat kecemasan, skor dijumlahkan dari item 1 hingga 31, dengan hasil sebagai berikut:

- Skor 0 – 20 = Tidak cemas
- Skor 21 – 26 = Cemas ringan
- Skor 27 – 40 = Cemas sedang
- Skor 41 – 93 = Cemas berat

2.5 Dampak Kecemasan pada Ibu Hamil

Kondisi kecemasan pada ibu hamil dapat meningkat saat menghadapi kehamilan dengan risiko tinggi seperti preeklampsia. Kecemasan sering kali muncul setelah diagnosis preeklampsia ditegakkan pada ibu hamil, yang kemudian memicu respons tubuh seperti peningkatan pelepasan hormon kortisol yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah, seperti yang dijelaskan oleh Hardianti dan Mairo (2018). Reaksi kecemasan juga dapat merangsang pelepasan epinefrin dan norepinefrin, yang pada gilirannya meningkatkan denyut jantung dan kekuatan kontraksi jantung. Hal ini menyebabkan peningkatan output jantung dan, akibatnya, peningkatan tekanan darah, sesuai dengan penelitian oleh Smith dan Vale (2017) serta Tortora dan Derrickson (2017).

Peningkatan tekanan darah pada ibu hamil preeklampsia juga dapat mengakibatkan vasokonstriksi pada arteri spiral. Akibatnya, aliran darah ke organ-organ tertentu seperti ginjal berkurang, mengakibatkan kerusakan pada glomerulus ginjal dan menyebabkan proteinuria, yang merupakan tanda klasik pada penderita preeklampsia, seperti yang dijelaskan oleh Mayrink *et al.* (2018) dan Phipps *et al.* (2019). Interaksi antara kecemasan dan preeklampsia pada ibu hamil dapat dianggap sebagai suatu siklus yang saling memengaruhi.

Kecemasan sering kali muncul setelah diagnosis preeklampsia, dan jika tidak ditangani dengan baik, dapat memperburuk kondisi preeklampsia dengan menimbulkan peningkatan tekanan darah yang lebih lanjut, seperti yang dikemukakan oleh Rina dan Indra (2018).

2.6 Terapi Sholawat

2.6.1 Pengertian Sholawat

Terapi musik sholawat merupakan suatu upaya yang melibatkan tiga elemen utama, yaitu terapi, musik, dan shalawat. Konsep terapi mengacu pada serangkaian langkah yang ditujukan untuk membantu individu dalam penyembuhan atau pemulihan, baik secara fisik maupun psikis. Psikoterapi, yang merupakan bagian dari terapi, adalah suatu metode penyembuhan yang berfokus pada aspek mental atau jiwa seseorang. Hamdani Bakran Adz-Dzaki dan Faisal Idrus menggambarkan psikoterapi sebagai teknik untuk mengatasi penyakit mental melalui pemahaman batiniah dan pengalaman baru yang disajikan oleh seorang terapis.

Musik dalam konteks ini digunakan sebagai alat atau medium khusus dalam proses terapi. Musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi fungsi otak, seperti kemampuan berbicara, ingatan, pendengaran, kesabaran, dan kesadaran. Shalawat, secara etimologis, berasal dari kata *salla* atau *shalat* yang memiliki arti doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Shalawat Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW merupakan pujian dan rahmat yang diberikan oleh Allah kepada Rasulullah di hadapan para malaikat. Sementara itu, shalawat dari malaikat dan umat Muslim kepada Nabi merupakan bentuk cinta dan penghormatan kepada beliau, serta sebagai wujud hubungan yang erat antara umat dengan Nabi.

Dari pengertian tersebut, terapi musik sholawat dapat dijelaskan sebagai suatu kegiatan terapeutik yang menggunakan musik sholawat

sebagai sarana untuk memperbaiki kondisi fisik, psikologis, sosial, dan kognitif individu, tanpa batasan usia. Penggunaan musik sholawat dalam terapi bertujuan untuk memperkuat interaksi antara terapis dan individu serta mendukung proses penyembuhan secara fisik dan psikologis. Dengan demikian, terapi musik sholawat merupakan suatu objek yang memiliki kemampuan untuk memengaruhi kondisi seseorang baik secara fisik maupun psikis

2.6.2 Manfaat Sholawat

Ibnu Qoyyim menyampaikan berbagai manfaat shalawat, termasuk di antaranya:

- a. Menjalankan perintah Allah SWT.
- b. Mendapat berkah sepuluh kali lipat dari Allah bagi yang mengucapkan shalawat sekali.
- c. Memperoleh sepuluh kebaikan dan menghapus sepuluh dosa.
- d. Naiknya sepuluh derajat.
- e. Kemungkinan doa terkabul jika diawali dengan shalawat, dan doa akan naik ke Tuhan semesta alam.
- f. Penyebab mendapatkan syafaat jika disertai dengan permintaan wasilah atau tanpa permintaan.
- g. Penyebab mendapat pengampunan dosa.
- h. Memenuhi apa yang diinginkan.
- i. Mendekatkan hamba dengan nabi pada hari kiamat.
- j. Menyebabkan Allah dan malaikat-Nya bershalawat untuk orang yang bershalawat. Nabi menjawab shalawat oleh orang yang bershalawat kepadanya.
- k. Mengharumkan majelis dan menghindarkan penyesalan pada hari kiamat.
- l. Menghilangkan kefakiran.
- m. Menghapus predikat 'kikir' dari seorang hamba jika dia bershalawat untuk Nabi ketika namanya disebut.

- n. Orang yang bershalawat akan mendapat pujian baik dari Allah di antara penghuni langit dan bumi, karena mereka memohon kepada Allah agar memuliakan Rasul-Nya, dan balasan untuk mereka sesuai dengan apa yang mereka minta.
- o. Nama orang yang bershalawat akan diingat oleh Rasul.
- p. Memberikan bantuan pada hari kiamat.
- q. Akan terus mencintai Nabi Muhammad dengan bertambah-tambah. Dan itu merupakan ikatan iman yang tidak lengkap tanpanya, karena seorang hamba yang terus-menerus menyebut nama orang yang dicintainya, akan semakin mencintainya, dan kehadiran Nabi dalam hati akan memperkuat iman seseorang.
- r. Akan mendapatkan petunjuk dan hati yang hidup. Semakin sering mereka bershalawat, semakin kuat cintanya dalam hatinya sehingga tidak ada penolakan terhadap perintah-perintah Nabi.

Memperbanyak membaca sholawat, memohon kepada Allah SWT agar melimpahkan rahmat-Nya kepada ibu hamil dalam trimester ketiga, dapat menjadi salah satu amalan yang membantu mengurangi kecemasan.

2.6.3 Macam-Macam Bacaan Sholawat

Shalawat merujuk pada doa keselamatan serta penghormatan yang ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW. Terdapat dua jenis shalawat, yakni:

1. Shalawat Ma'tsurah, yang merupakan shalawat yang dirumuskan langsung oleh Rasulullah sendiri, termasuk dalam hal kalimatnya, cara pembacaannya, waktu yang tepat untuk mengucapkannya, serta keutamaannya. Sebagai contoh, terdapat doa *allahumma shalli 'ala muhammadin nabiyyi al-umiyi wa 'ala alihi wa as-salim* atau *allahumma shalli 'alaa muhammadin 'abdikawarasuulika naibiyyil ummiyyi*.
2. Shalawat Ghairu Ma'tsurah, yakni shalawat yang tidak dirumuskan oleh Nabi Muhammad sendiri, melainkan oleh individu lain seperti

Sahabat, Tabi'in, atau para ulama. Beberapa contoh shalawat Ghairu Ma'tsurah antara lain Shalawat Munjiyat yang disusun oleh Syaikh Abdul Qadir Jailani, Shalawat Fatih yang diciptakan oleh Syaikh Ahmad at-Tijami, Shalawat Badar, Shalawat Nariyah, dan berbagai jenis lainnya. Intinya, tujuan utama dari shalawat ini tetaplah sebagai ungkapan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai wujud cinta dan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah menciptakan Rasulullah sebagai sosok yang terpilih dan penerang bagi seluruh dunia melalui teladan hidupnya.

Dalam kitab suci Al-Quran, terdapat petunjuk untuk mengucapkan shalawat. Hal ini dapat ditemukan dalam Surat Al-Ahzab, ayat 56.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: *“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya”* (QS. al-Ahzab: 56)

إذا امرأة حملت ثم خافت على نفسها أو على ولدها، فليقل: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم

Artinya :

"Jika seorang wanita hamil dan khawatir terhadap dirinya atau bayinya, hendaklah dia mengucapkan: Dengan nama Allah yang dengan nama-Nya agar bisa menenangkan hati dan tidak ada sesuatupun yang dapat memberi mudharat, baik di bumi maupun di langit, dan Dia-lah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (HR. Abu Dawud).

Shalawat Tibbil Qulub (Sholawat Shifa) yang dikenal sebagai shalawat penyembuh hati merupakan salah satu shalawat yang bisa menghilangkan Rasa Kecemasan terutama pada Ibu Hamil. Shalawat ini disebut pula dengan nama shalawat Nurul Abshar yang berarti cahaya mata hati. Berikut Bunyi Shalawat Shifa :

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِهَا، وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا، وَنُورِ
الْاَبْصَارِ وَضِيَائِهَا، وَعَلٰى اٰلِهٖ وَصَحْبِهٖ وَسَلِّمْ

Allâhumma shalli 'alâ Sayyidinâ Muhammadin thibbil qulûbi wa dawâ-ihâ wa 'âfiyatil abdâni wa syifâ-ihâ wa nûril abshâri wa dliyâ-ihâ wa 'alâ âlihî wa shahbihî wa sallim.

Artinya: “Ya Allah, berikanlah rahmat kepada baginda kami, Nabi Muhammad, sang penyembuh hati dan obatnya, memberikan kesehatan badan dan mengobatinya, menjadi cahaya mata hati dan sinarnya, juga kepada keluarga dan sahabat beliau, dan semoga Engkau memberikan keselamatan.”

Shalawat "Shifa" dianggap memiliki banyak manfaat, termasuk membawa keberkahan, perlindungan, dan kesembuhan dari berbagai penyakit, baik fisik maupun spiritual. Selain itu, shalawat ini juga diyakini dapat memberikan ketenangan dan kesejahteraan bagi yang mengamalkannya.

Mengenai keutamaan shalawat Tibbil Qulub, secara umum dijelaskan dalam kumpulan dzikir Majmu'ah Maquwat Yaumiyah wa Usbu'iyah:

صلوات طب القلوب منيكا مجرب كاغكى أنجاي كصحاتان بدان لن دادوس تومبا سدايا
فياكيت ظاهر أتاوي باطن

Artinya: Shalawat Tibbil Qulub ini teruji (berkeutamaan) untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjadi obat segala penyakit dzahir ataupun batin (KH Muhammad bin Abdullah Faqih, Majmu'ah Maquwat Yaumiyah wa Usbu'iyah, hal. 47).

Keutamaan di atas berlaku bagi orang yang membaca shalawat Tibbil Qulub dengan kaifiyah (cara membaca) yang umum. Sehingga orang yang istiqamah membaca shalawat Tibbil Qulub ini dalam bilangan berapa pun, akan diberikan kesehatan lahir dan batin serta akan disembuhkan dari berbagai penyakit atas seizin Allah (Dian, 2023).

2.7 Terapi Murrotal Al-Quran

2.7.1 Pengertian Murrotal Al-Quran

Al-Qur'an merupakan kitab suci terakhir bagi seluruh umat islam dan setelah itu tidak akan lagi kitab suci yang diturunkan oleh Allah SWT. Al-Qur'an juga dinamakan As Syifa' karena dapat menjadi penyembuh atau obat penyakit yang menyesak dada. Nama lain Al-Qur'an adalah Al-Hikmah atau Kitab Hikmah yang memuat ayat hikmah yang sangat dibutuhkan umat manusia. Al-Qur'an banyak memuat petunjuk dan penjelasan tentang perbedaan antara yang baik dan yang buruk. Oleh karena itu, Al-Qur'an juga dapat disebut Al-Bayan (SURYANI, 2021).

Murottal adalah rekaman suara Al Quran yang dilagukan oleh seorang qari atau pembaca Al Quran. Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat suci Al Quran yang direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis (Ardiansyah, 2022).

Kesimpulannya Murottal Al-Qur'an adalah bacaan Al-Qur'an yang dapat memberikan ketenangan, kedamaian, dan penyembuh. Nilai-nilai Al-Qur'an akan melahirkan ketenangan, kenyamanan, dan rasa aman bagi hati orang-orang yang dipenuhi keimanan. Ia merasakan kenikmatan yang ttidak pernah dan tidak akan bisa dirasakan oleh orang-orang yang lalai dari mengingat Allah. (SURYANI, 2021)

Murrotal merupakan salah satu music yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayar-ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan benar akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-Quran secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrument penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon – hormon stress, mengaktifkan hormon endoprin alami, meningkatkan perasaan rileks dan memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. (Heru, 2008)

2.7.2 Manfaat Murrotal

Stimulasi alqur'an didominasi oleh gelombang delta yang muncul di daerah frontal sebagai fungsi intelektual umum dan sentral sebagai pusat pengontrol gerakan - gerakan yang dilakukan baik sebelah kanan maupun kiri otak. Sehingga stimulasi AlQur'an dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. (Apriyeni et al., 2021)

Berikut ini adalah manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayatayat suci Al-Qur'an antara lain :

- a. Dalam hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan manfaat mendengarkan Al-Qur'an: Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram" Di jelaskan dalam ayat tersebut bahwa barang siapa yang membaca dan mendengarkan Al-Qur'an akan di anugrahi ketenangan hati oleh Allah.
- b. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.
- c. Dengan terapi murottal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT, dalam keadaan ini otak pada gelombang alpha,

merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz . ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan menurunkan kecemasan. (Ulfa, 2018)

Menurut Bahrir (2020) dalam jurnal Emira Apriyeni (2021) Manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an) antara lain: mendapatkan ketenangan jiwa, lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, merupakan alat penyembuhan yang sangat menakjubkan. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorphen alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Apriyeni et al., 2021)

2.7.3 Macam-Macam Surah Untuk Ibu Hamil

Menurut Fajri (2020) dalam jurnal Nia Afifatul Ulya (2022) Terdapat lima surah pilihan untuk ibu hamil antara lain yaitu Surah Al-Mu'minun (23: 12-16), Al-Fatir (35: 8-14), Luqman (31: 12-19), An-Nahl (16: 7-8), dan As-Sajadah (32: 9).

a. QS. Al-Mu'minun (23: 12-16)

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ. ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ. ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ. فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ. ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ. ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ

“Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu Hilang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Mahasucilah Allah, Pencipta yang

paling baik. Kemudian sesungguhnya kamu sekalian akan dibangkitkan (dari kuburmu) di hari kiamat” QS. Al-Mu'minun (23: 12-16).

b. QS. Al-Fatir (35: 8-14)

أَفَمَنْ رُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَاهُ حَسَنًا فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ فَلَا تَذْهَبُ
نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ
وَاللَّهُ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَسُقَاهُ إِلَى بَلَدٍ مَيِّتٍ فَأَحْيَيْنَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا كَذَٰلِكَ
النُّشُورُ

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ
يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَٰئِكَ هُوَ يُبْوَرُ
وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَرْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَىٰ وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ
وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ
وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَٰذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَابِغٌ شَرَابُهُ وَهَٰذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا
طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ جِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَازِرَ لِيَبْتَلِيَكُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ

يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُؤَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى
ذَٰلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ مَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْمِيرٍ إِنْ تَدْعُوهُمْ لَا
يَسْمَعُوا دُعَاءَكُمْ وَلَوْ سَمِعُوا مَا اسْتَجَابُوا لَكُمْ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يَكْفُرُونَ بَشِرْكُمْ وَلَا يُنَبِّئُكُمْ
مِثْلُ خَبِيرٍ

“Maka, apakah pantas orang yang dijadikan terasa indah perbuatan buruknya (oleh setan), lalu menganggap baik perbuatannya itu (sama dengan yang mendapat petunjuk)? Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki (berdasarkan pilihannya) dan memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki (berdasarkan kesiapannya untuk menerima petunjuk). Maka, jangan engkau (Nabi Muhammad) biarkan dirimu binasa karena kesedihan terhadap (sikap) mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat [8]. Allahlah yang mengirimkan bermacam angin, lalu ia (angin) menggerakkan awan. (Selanjutnya) Kami arahkan awan itu ke suatu negeri yang mati (tandus), lalu dengannya (hujan) Kami hidupan bumi setelah matinya.

Demikianlah kebangkitan itu [9]. Siapa yang menghendaki kemuliaan (ketahuilah) kemuliaan itu semuanya milik Allah. Kepada-Nyalah akan naik perkataan-perkataan yang baik dan amal saleh akan diangkat-Nya. Adapun orang-orang yang merencanakan kejahatan akan mendapat azab yang sangat keras dan rencana jahat mereka akan hancur [10]. Allah menciptakanmu dari tanah, dari air mani, kemudian Dia menjadikanmu berpasang-pasangan (laki-laki dan perempuan). Tidak ada seorang perempuan pun yang mengandung dan melahirkan, kecuali dengan sepengetahuan-Nya. Tidak dipanjangkan umur seseorang dan tidak pula dikurangi umurnya, kecuali (sudah ditetapkan) dalam Kitab (Lauh Mahfuz). Sesungguhnya yang demikian itu sangat mudah bagi Allah [11]. Tidak sama (antara) dua laut: yang ini tawar, segar, dan mudah diminum serta yang lain sangat asin. Dari masing-masing itu kamu dapat memakan daging yang segar dan dapat mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Di sana kamu melihat bahtera (berlayar) membelah (lautan) agar kamu dapat mencari sebagian karunia-Nya dan agar kamu bersyukur [12]. Dia memasukkan malam ke dalam siang dan memasukkan siang ke dalam malam. Dia (pula yang) menundukkan matahari dan bulan. Masing-masing beredar sampai batas waktu yang ditentukan. (Yang berbuat demikian) itulah Allah Tuhanmu. Milik-Nyalah segala kerajaan. Mereka yang kamu seru (sembah) selain-Nya tidak mempunyai (sesuatu walaupun) setipis kulit ari [13]. Jika kamu menyeru mereka, mereka tidak mendengar seruanmu dan sekiranya mendengar, mereka tidak dapat memenuhi permintaanmu. Pada hari Kiamat mereka akan mengingkari kemusyrikanmu dan tidak ada yang dapat memberikan keterangan kepadamu seperti (yang diberikan oleh Allah) Yang Mahateliti [14]” QS. Al-Fatir (35: 8-14).

c. QS. Luqman (31: 12-19)

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (١٢) وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (١٣) وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (١٤) وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا لِي تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (١٥) يَا بُنَيَّ إِنَّ تَكْ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (١٦) يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (١٧) وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (١٨) وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (١٩)

"Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu, "Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji [12]. Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, ketika dia memberi pelajaran kepadanya, "Wahai anakku! Janganlah engkau mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar [13]. Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu [14]. Dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan Aku dengan sesuatu yang engkau tidak mempunyai ilmu tentang itu, maka janganlah engkau menaati keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku. Kemudian hanya kepada-Ku tempat kembalimu, maka akan Aku beritahukan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan [15]. (Luqman berkata), "Wahai anakku! Sungguh, jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam

batu atau di langit atau di bumi, niscaya Allah akan memberinya balasan. Sesungguhnya Allah Mahahalus lagi Mahateliti [16]. Wahai anakku! Laksanakanlah shalat dan suruhlah (manusia) berbuat yang ma'ruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting [17]. Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri [18]. Dan sederhanakanlah dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai [19]" QS. Luqman (31: 12-19).

d. QS. An-Nahl (16: 7-8)

وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بَالِغِيهِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ ۚ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ ۚ وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً ۚ وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Dan ia mengangkut beban-bebanmu ke suatu negeri yang kamu tidak sanggup mencapainya, kecuali dengan susah payah. Sungguh, Tuhanmu Maha Pengasih, Maha Penyayang [7], dan (Dia telah menciptakan) kuda, bagal, dan keledai, untuk kamu tunggangi dan (menjadi) perhiasan. Allah menciptakan apa yang tidak kamu ketahui [8]" QS. An-Nahl (16: 7-8).

e. QS. As-Sajadah (32: 9)

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۖ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

Artinya: “Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan roh (ciptaan)-Nya ke dalam (tubuh)nya dan Dia menjadikan pendengaran, penglihatan dan hati bagimu, (tetapi) sedikit sekali dari kamu yang bersyukur. QS. As-Sajadah (32: 9).”

2.8 Waktu Pemberian Terapi

Waktu yang dianjurkan untuk memberikan sholawat dan murrotal al-quran kepada ibu hamil pada trimester ketiga dapat dilakukan secara fleksibel, mengingat kondisi fisik dan kebutuhan ibu hamil yang beragam. Namun,

beberapa momen yang dianggap baik untuk memberikan terapi adalah sebagai berikut:

1. Setiap saat di mana ibu hamil merasa nyaman dan tenang untuk melakukan terapi. Hal ini dapat dilakukan di pagi hari setelah bangun tidur, sebelum tidur di malam hari, atau kapan pun ibu hamil merasa dekat dengan spiritualitasnya. Penelitian yang dilakukan Utami et al., (2014), mengalami puncak aktivasi pada malam hari, saat waktu tidur. Hal ini menunjukkan bahwa waktu malam dapat menjadi waktu yang lebih efektif untuk terapi. Waktu tidur dapat mempengaruhi respons terapi pada ibu hamil. Sebagai contoh, terapi yang diberikan pada pagi dan malam hari, seperti yang dilakukan dalam Heriani et al., (2019), dapat membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia. Waktu tidur dapat membantu tubuh mengoptimalkan respons terapi dan memperbaiki fungsi organ yang terpengaruh oleh preeklampsia.
2. Pada waktu-waktu tertentu yang memiliki keistimewaan dalam agama Islam, seperti saat menjelang atau sesudah sholat lima waktu, saat malam Jumat, atau saat bulan Ramadan. Pemberian terapi pada momen-momen ini dianggap memiliki nilai spiritual yang lebih besar.
3. Selama ibu hamil berada dalam keadaan relaksasi dan kedamaian, misalnya saat beristirahat atau dalam suasana yang menenangkan.
4. Ketika ibu hamil merasa dekat dengan alam dan kebesaran Allah SWT, misalnya saat menikmati pemandangan alam atau berada di tempat-tempat suci.

Pemberian sholat dan murrotal al-quran pada trimester ketiga kehamilan tidak hanya memberikan manfaat spiritual bagi ibu hamil, tetapi juga dapat membantu meredakan stres, meningkatkan rasa kedamaian, dan memperkuat ikatan batin dengan bayi yang dikandung. Oleh karena itu, disarankan bagi ibu hamil untuk meluangkan waktu secara rutin untuk berdoa, mendengarkan sholat dan murrotal al-quran dalam menjalani trimester ketiga kehamilannya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sri Puji Lestari (2023) dilakukannya terapi sholawat untuk menurunkan kecemasan pada lansia dalam waktu 15 menit setiap harinya selama 3 hari. Penelitian tersebut meunjukkan keberhasilan menurunkan tingkat kecemasan terhadap lansia setelah diberikan terapi. (Lestari et al., 2023)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Diki Retno Yuliani (2018) dilakukannya terapi murrotal al—quran untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia dalam waktu 15 menit setiap harinya selama 2 hari. Penelitian ini juga menunjukkan keberhasilan menurunkan tingkat kecemasan terhadap ibu hamil dengan preeklampsia setelah diberikan terapi. (Retno Yuliani et al., 2018)

Cara praktik pengamalan sholawat dan murrotal al-quran adalah sebagai berikut:

1. Dilakukan dengan setiap hari minimal dalam satu sesi yang bisa dilakukan di pagi, sore, atau malam hari dalam waktu 30 menit.. 15 menit sholawat dan 15 menit murrotal al-quran
2. Bagi yang belum menghafal, bisa mendengarkan sholawat dan murrotal al-qurannya selama waktu yang sama dengan durasi mendengarkan sholawat dan murrotal al-quran, sekitar 30 menit. Hal ini dilakukan dengan fokus dan mengarahkan pikiran kepada Allah dan merasa hadir di depan Nabi Muhammad SAW dengan rasa hormat dan cinta yang tulus.
3. Penting untuk melakukan praktik ini dengan niat yang murni, semata-mata untuk beribadah kepada Allah SWT dengan ikhlas tanpa mengharapakan imbalan dunia atau akhirat. Niat harus tulus karena Allah semata (Penyiar Sholawat Wahidiyah, 2014).