

**TADABBUR AL-QUR'AN UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III
INTISARI**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita, namun tidak semua wanita memiliki proses kehamilan yang lancar. Ibu hamil sangatlah sensitif dan rapuh, banyak ketakutan yang muncul akan bahaya yang mungkin saja terjadi pada diri ibu maupun janinnya. Oleh karena itu perubahan psikologis secara spesifik dapat diduga berdasarkan perubahan biologis selama kehamilan.

Pada tahap trimester III ibu hamil seringkali disebut periode menunggu penantian dan waspada. Kecemasan pada ibu hamil adalah kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan bayi dalam kandungannya. Hal ini dipengaruhi oleh kehamilan sebelumnya atau trauma akibat melihat orang hamil pada umumnya. Al Qur'an memiliki keistimewaan dan kemukjizatan psikologis, hal ini karena setiap ayat dalam Al-Qur'an mengandung penyembuhan yang bersifat kuratif dan menekankan munculnya emosi positif.

Untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil, luaran buku saku ini menggunakan skala Hars, metode yang digunakan yaitu dengan melakukan terapi tadabbur Al-Qur'an surat Maryam yang dilakukan selama seminggu berturut-turut, dibaca satu lembar setiap hari. Pada metode ini tidak diperlukan provider untuk pemandu terapi, karna bisa dilakukan secara individu di dalam rumah.

Setelah 1 minggu dilakukan tadabbur Al-Qur'an dengan surat Maryam, maka hasil bisa diketahui apakah ibu merasa lebih tenang dengan kondisinya saat ini, dan apakah poin kecemasan sesudah membaca surat Maryam menjadi berkurang dari sebelumnya, jika jawabannya berkurang berarti menandakan keberhasilan dalam mentadaburi surat Maryam, tetapi bila jawabannya masih sama maka perenungan surat Maryam bisa dilanjutkan selama beberapa waktu kedepan.

Kata kunci: Kehamilan, Kecemasan, dan Tadabbur Al-Qur'an