



**BUKU SAKU**

**TERAPI WUDHU DAN MUROTTAL  
QUR'AN UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN IBU HAMIL**



Disusun Oleh :  
Aan Kurniati

Dosen Pembimbing :  
Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi ,S.ST.,M.Kes

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025**



# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Buku Saku guna menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Terapi Wudhu dan Murottal Qur'an Untuk Mengatasi Kecemas Ibu Hamil " dapat diselesaikan , pada dasarnya buku ini menyajikan teori, praktik, serta manfaat psikologis dan spiritual dari mendengarkan murottal dan berwudhu secara konsisten. Didukung dengan kajian ilmiah dari jurnal- jurnal terkini, pembaca diajak memahami bagaimana lantunan ayat- ayat suci dan percikan air wudhu mampu menenangkan hati, menstabilkan emosi, serta menjadi solusi alami dalam menghadapi tekanan hidup modern. Penulis menyadari bahwa pembuatan buku saku ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan banyak terimakasih.

Bekasi,29 Maret 2025

Penulis



# GLOSSARIUM

- Aqliyah – Aspek kesehatan yang berkaitan dengan pikiran dan pola pikir positif.
- Dopamin – Zat kimia otak (neurotransmitter) yang berperan dalam menimbulkan rasa senang dan motivasi.
- Dzikir – Mengingat dan menyebut nama Allah dengan lisan maupun hati untuk mendekatkan diri kepada-Nya.
- Endorfin – Hormon yang membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa bahagia.
- Fetus – Janin yang berkembang dalam rahim setelah melewati tahap embrio, biasanya setelah usia kehamilan 8 minggu.
- Gelombang Alfa (Alpha Waves) – Aktivitas listrik otak dengan frekuensi 8–13 Hz yang muncul saat seseorang berada dalam keadaan tenang dan rileks.
- Gelombang Delta (Delta Waves) – Aktivitas listrik otak dengan frekuensi rendah (0,5–4 Hz) yang berhubungan dengan tidur nyenyak dan relaksasi mendalam.
- Hormon Kortisol – Hormon stres yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, meningkat saat seseorang mengalami tekanan fisik atau emosional.
- Khusyuk – Keadaan hati dan pikiran yang fokus serta penuh ketundukan ketika beribadah.
- Metabolisme – Proses biokimia di dalam tubuh yang mengubah makanan menjadi energi dan zat yang dibutuhkan sel.
- Mindful Ablution – Praktik wudhu yang dilakukan dengan penuh kesadaran, fokus, dan niat ibadah untuk menenangkan pikiran dan hati.



# GLOSSARIUM

- Murottal Al-Qur'an – Bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan tartil, tajwid, dan irama yang teratur.
- Parasimpatik – Bagian dari sistem saraf otonom yang berfungsi menenangkan tubuh setelah mengalami stres.
- Ruhiah – Aspek kesehatan yang berkaitan dengan jiwa dan spiritualitas.
- Serotonin – Zat kimia otak yang mengatur suasana hati, tidur, dan rasa nyaman.
- Stress – Respons tubuh terhadap tekanan atau ancaman yang dirasakan, baik fisik maupun emosional.
- Syifa – Istilah dalam bahasa Arab yang berarti penyembuhan, khususnya yang bersumber dari Al-Qur'an atau ajaran Nabi.
- Tauhid – Keyakinan akan keesaan Allah sebagai inti ajaran Islam.
- Thibbun Nabawi – Pengobatan dan pemeliharaan kesehatan berdasarkan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.
- Wudhu – Proses penyucian diri dengan air yang dilakukan sebelum ibadah tertentu, khususnya shalat, dengan tujuan membersihkan lahir dan batin.



# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>1</b>
<b>GLOSSARIUM</b>	<b>2</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>4</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	<b>5</b>
<b>KECEMASAN PADA IBU HAMIL</b>	<b>6</b>
<b>FASE KEHAMILAN</b>	<b>7</b>
<b>PENYEBAB KECEMASAN IBU HAMIL</b>	<b>8</b>
<b>DAMPAK KECEMASAN TERHADAP JANIN DAN IBU HAMIL</b>	<b>10</b>
<b>TANDA DAN GEJALA KECEMASAN PADA IBU HAMIL</b>	<b>11</b>
<b>KONSEP TERAPI DALAM ISLAM</b>	<b>12</b>
<b>THIBBUN NABAWI</b>	<b>13</b>
<b>TERAPI WUDHU : PENYUCIAN DIRI DAN RELAKSASI</b>	<b>14</b>
<b>MANFAAT WUDHU</b>	<b>15</b>
<b>WUDHU SEBAGAI SARANA PENGENDALIAN DIRI DAN KESABARAN</b>	<b>16</b>
<b>MURROTAL AL-QURAN SEBAGAI TERAPI RUHIYAH</b>	<b>17</b>
<b>MANFAAT MURROTAL AL-QURAN</b>	<b>18</b>
<b>MEKANISME TERAPI WUDHU DALAM MENGATASI KECEMASAN</b>	<b>19</b>
<b>MEKANISME MUROTTAL AL QURAN DALAM MENGATASI KECEMASAN</b>	<b>20</b>
<b>PANDUAN TERAPI WUDHU DAN TERAPI MUROTTAL AL QURAN</b>	<b>21</b>
<b>LANGKAH TERAPI WUDHU DAN TERAPI MUROTTAL AL QURAN</b>	<b>22</b>
<b>LANGKAH TAMBAHAN TERAPI WUDHU DAN TERAPI MUROTTAL AL QURAN</b>	<b>23</b>
<b>LANGKAH TAMBAHAN JIKA TERAPI TIDAK BERHASIL</b>	<b>24</b>
<b>TESTIMONI DAN PENGALAMAN</b>	<b>25</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>26</b>



# PENDAHULUAN



Kecemasan pada ibu hamil trimester tiga sering terjadi dan berdampak buruk pada janin serta persalinan (Istiqomah et al., 2021). Islam menawarkan terapi holistik seperti wudhu yang menstabilkan emosi dan sirkulasi darah, serta murottal yang menenangkan pikiran dan mengurangi stres (Nursalam et al., 2019; Lailatul et al., 2021). Buku saku ini memperkenalkan terapi Islami sebagai alternatif mudah, aman, dan sesuai syariat untuk menjaga kesehatan dan ketenangan.



# KECEMASAN IBU HAMIL

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang meluas dan tidak jelas, terkait ketidakpastian dan ketidakberdayaan, disertai ketidaknyamanan emosional (Stein et al., 2023). Pada trimester III kehamilan, wanita sering merasa cemas terhadap keselamatan bayi dan dirinya sendiri (Dennis et al., 2023).





# FASE KEHAMILAN

Adapun beberapa fase dalam kehamilan adalah sebagai berikut :

## 1. Trimester Pertama

Periode kehamilan dari mulai terjadinya konsepsi sampai dengan usia kehamilan 12 minggu (0-3 bulan)



## 2. Trimester Kedua

Kehamilan trimester kedua adalah mengandung embrio atau fetus dalam tubuh 14- 28 minggu.



## 3. Trimester ketiga

kehamilan trimester ketiga adalah periode kehamilan bulan terakhir yakni 38 minggu sampai 40 minggu dan kehamilan trimester ini sering disebut sebagai fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan, .



# PENYEBAB KECEMASAN PADA IBU HAMIL



## 1. Faktor Internal

- Terkait persepsi dan dukungan dari pasangan.
- Usia ibu hamil
- Tingkat pendidikan
- Riwayat pernah dirawat atau operasi sebelumnya.



## 2. Faktor Eksternal

- Kondisi medis selama kehamilan
- Akses terhadap informasi kehamilan dan persalinan
- Komunikasi antara dokter dan pasien
- Lingkungan tempat tinggal
- Ketersediaan dan kualitas fasilitas kesehatan





# PENYEBAB KECEMASAN PADA IBU HAMIL

## 3. Faktor Spesifikasi Usia Kehamilan

Ibu hamil trimester III cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan trimester I dan II.



## 4. Faktor Sosial dan Psikologis

- Usia kehamilan
- Tingkat pendidikan
- Status pekerjaan
- Riwayat keguguran sebelumnya
- Kualitas hubungan dalam pernikahan
- Rasa takut yang berlebihan terhadap proses persalinan





# DAMPAK KECEMASAN TERHADAP JANIN DAN IBU HAMIL

Kejadian infeksi dan kelelahan pada ibu



Kenaikan Tingkat stress dan Depresi pada ibu hamil



Perkembangan janin Terlambat



Prematur atau Kematian Janin





# TANDA DAN GEJALA KECEMASAN

1. Perasaan gelisah yang berlebihan
2. Sulit tidur
3. Jantung berdebar lebih
4. Munculnya pikiran negatif mengenai kondisi kehamilan dan proses persalinan
5. Mudah marah atau tersinggung
6. Sulit berkonsentrasi. (Apriliani et al., 2023).



Dalam kondisi yang lebih berat, kecemasan juga dapat menyebabkan seperti :

1. Gangguan makan
2. Kelelahan yang berlebihan
3. Serta munculnya keluhan fisik seperti nyeri perut atau sakit kepala yang tidak diketahui penyebab medisnya. (Ratna Sari et al., 2023).





# KONSEP TERAPI DALAM ISLAM



## Makna Terapi dalam Islam

Terapi dalam Islam mencakup pemulihan fisik, mental, dan spiritual dengan pendekatan tauhid, ibadah, dan adab. Terapi berbasis ibadah seperti wudhu dan murottal dianggap bentuk syariat dan syifa (penyembuhan). (Nasution et al., 2021)

## Dalil Terapi dalam Islam

Al-Isra ayat 82, Allah berfirman:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman...” dari ayat ini Allah telah menegaskan bahwa Al-Qur’an memiliki kekuatan penyembuh, tidak hanya untuk penyakit fisik, tetapi juga penyakit hati dan jiwa seperti stres, kegelisahan, dan kesedihan (Harahap et al.,2021).





# THIBBUN NABAWI

Thibbun Nabawi adalah segala sesuatu yang disebutkan didalam Al-Qur'an dan As-Sunnah yang shahih berkaitan dengan kedokteran baik untuk pencegahan penyakit atau pengobatan. Thibbun nabawi merupakan petunjuk Nabi Muhammad SAW dalam pengobatan kedokteran.



Konsep “thibbun nabawi” menekankan penyembuhan menyeluruh seperti :

- Ruhiah: ibadah, dzikir
- Jasadiyah: gaya hidup bersih dan halal
- Aqliyah: berpikir sehat dan positif
- Ketiganya saling melengkapi dalam proses penyembuhan. (Fauziah et al., 2020)





# TERAPI WUDHU: PENYUCIAN DIRI DAN RELAKSASI

Wudhu bukan hanya ritual sebelum shalat, tetapi juga memiliki manfaat batiniah seperti menghapus dosa dan membuat wajah bercahaya di akhirat. Doa di setiap tahap wudhu memperkuat nilai spiritual, dan titik refleksi pada anggota wudhu memberikan dampak positif bagi tubuh dan jiwa (Putri et al., 2021).



## Rukun Wudhu

Menurut fiqh, rukun wudhu terdiri dari niat, membasuh wajah, tangan, mengusap kepala, kaki, dan tertib. Sunnahnya meliputi membasuh tiga kali, siwak, dan membaca doa. (Departemen Agama RI, 2022)



# MANFAAT WUDHU

## Manfaat Wudhu secara Ilmiah dan Medis

Penelitian menunjukkan bahwa wudhu:

1. Merangsang saraf parasimpatik yang menenangkan sistem saraf pusat (Utami & Taufik, 2020)
2. Menurunkan tekanan darah dan detak jantung (Hendrayani et al., 2022)
3. memperlancar metabolisme tubuh karena ujung jutaan syaraf yang berhubungan dengan sistem Metabolisme tersebar di sepanjang permukaan kulit (Jamal & Dalimunthe, 2021).



**Manfaat Psikologis dan Spiritualitas**  
Wudhu memberikan kesegaran dan kenyamanan emosional. Efek spiritualnya mampu memperbaiki suasana hati dan menimbulkan ketenangan (Sari et al., 2020).



## WUDHU SEBAGAI SARANA PENGENDALIAN DIRI DAN KESABARAN

Secara spiritual, Rasulullah menyebutkan bahwa wudhu menghapus dosa dan mengangkat derajat (HR. Muslim).

Dengan pemahaman ini, ibu hamil belajar sabar menghadapi ketidaknyamanan, mengaitkan keletihan dengan pahala, serta memupuk keyakinan bahwa ketenangan berasal dari ketaatan.



Latihan rutin wudhu juga melatih disiplin waktu (karena terikat waktu shalat), ketekunan, dan keikhlasan, mengelola kecemasan secara mandiri dan Islami (Hendrayani et al., 2022).



# MUROTAL AL-QURAN SEBAGAI TERAPI RUHIYAH

Murottal Al-Qur'an tidak hanya menenangkan mental dan fisik, tetapi juga menyembuhkan jiwa secara spiritual. Bagi ibu hamil trimester akhir, terapi ini penting karena memberi kedamaian, memperkuat iman, dan menumbuhkan harapan positif pada kehendak Allah.



Studi Fitriani & Maftukhah (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mendengarkan murottal minimal 10 menit sehari mengalami peningkatan kualitas spiritualitas, seperti rasa syukur, sabar, dan penerimaan takdir Allah, yang efektif mereduksi kecemasan eksistensial



Al-Qur'an menyebutkan:

الذِّينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra'd: 28)



Mendengarkan murottal Al-Qur'an perlahan dan berirama mengaktifkan gelombang otak alpha (8–13 Hz), yang muncul saat tenang dan relaks. Aktivasi ini membantu mengurangi aktivitas sistem limbik (pusat emosi) sehingga menurunkan kecemasan, meningkatkan serotonin untuk stabilkan suasana hati, dan menurunkan kortisol, hormon stres (Lailatul et al., 2021).

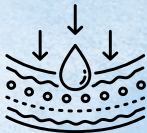


Studi Rofiah et al. (2023) dengan EEG menunjukkan bahwa setelah mendengarkan murottal 10 menit, gelombang alpha otak meningkat 23%, terkait penurunan kecemasan.

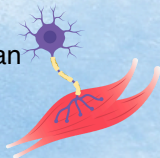


# MEKANISME TERAPI WUDHU DALAM MENGATASI KECEMASAN

1. Wudhu sebagai terapi air memberikan efek relaksasi melalui kontak air dengan permukaan kulit.



2. Kontak air merangsang ujung-ujung saraf dan memperbaiki sirkulasi darah.



3. Sensasi sejuk saat air menyentuh wajah, tangan, dan kaki memicu pelepasan zat kimia penenang seperti dopamin dan serotonin secara fisiologis. Wudhu yang dilakukan dengan khushyuk dan niat ibadah menambah dimensi spiritual yang menyejukkan hati dan pikiran.



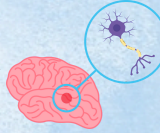
4. Kombinasi fisik dan spiritual dari wudhu mampu mengurangi gejala kecemasan secara menyeluruh.





## MEKANISME TERAPI MUROTTAL QURAN DALAM MENGATASI KECEMASAN

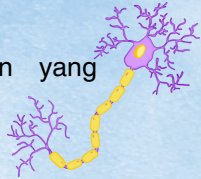
1. Lantunan murottal Al-Qur'an dengan tajwid dan irama tenang mengaktifkan sistem limbik di otak yang mengatur emosi secara positif.



2. Mendorong peningkatan gelombang otak delta dan alfa, yang berhubungan dengan kondisi relaksasi dan rasa damai.



3. Merangsang produksi endorfin, hormon yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia.



4. Menurunkan kadar kortisol, hormon penyebab stres, sehingga menciptakan efek tenang dan nyaman bagi ibu hamil.





## Waktu Terbaik untuk Terapi

1. Sebelum tidur : untuk mempercepat relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur (Lailatul et al., 2021).
2. Setelah shalat fardhu: saat tubuh dan hati dalam kondisi suci dan tenang (Fitriani & Maftukhah, 2022).
3. Saat cemas atau gelisah: sebagai respon cepat untuk menenangkan sistem saraf dan menstabilkan emosi (Istiqomah et al., 2021).
4. Pagi hari: mempersiapkan mental positif untuk menjalani aktivitas harian (Rofiah et al., 2023).





# LANGKAH PRAKTIS TERAPI WUDHU DAN MUROTTAL AL-QURAN

1. Berwudhu perlahan, niatkan untuk membersihkan lahir dan batin. Fokus pada setiap langkah untuk menciptakan kesadaran diri (mindful ablution) (Sari et al., 2020).



2. Pilih ruang tenang dan nyaman, redupkan pencahayaan, ambil posisi duduk atau berbaring dengan relaks.



3. Putar murottal Al-Qur'an, pilih surat bernada lembut (misalnya QS. Maryam, Ar-Rahman, Al-Insyirah). Dengarkan 10–15 menit (Istiqomah et al., 2021).



4. Lakukan pernapasan dalam, tarik napas 4 detik, tahan 4 detik, hembuskan 6 detik, ulangi sambil mendengarkan murottal. Dan akhiri dengan dzikir dan doa.



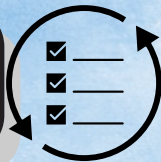


## LANGKAH TAMBAHAN TERAPI WUDHU DAN MUROTTAL AL-QURAN

1. Gunakan headset atau speaker lembut untuk kualitas suara optimal.



2. Lakukan rutin 1–2 kali sehari, terutama saat kecemasan memuncak.



3. Tuliskan perubahan suasana hati sebelum dan sesudah terapi sebagai bentuk refleksi.



4. Ajak suami atau keluarga ikut serta untuk meningkatkan dukungan emosional.



**Ibu hamil disarankan segera berkonsultasi ke:**

1. Bidan atau dokter kandungan, untuk memastikan bahwa kecemasan tidak berhubungan dengan perubahan hormonal atau komplikasi kehamilan (seperti preeklampsia).
2. Psikolog atau konselor perinatal, jika gejala seperti gelisah berlebih, sulit tidur, menangis tanpa sebab, atau rasa takut yang mengganggu aktivitas berlangsung >2 minggu.



**3. Libatkan suami,** keluarga, dan komunitas untuk menjadi tempat berbagi. Dukungan emosional sangat berperan dalam pemulihan kecemasan. Rasulullah ﷺ bersabda: "Sesungguhnya hati itu tenang dengan saling mencintai dan menyayangi." (HR. Bukhari)





# TESTIMONI DAN PENGALAMAN

- Ibu hamil usia 36 minggu mengalami penurunan kecemasan setelah mendengarkan murottal QS. Maryam selama 10 menit setiap malam selama 7 hari (Istiqomah et al., 2021).
- Ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Karangdoro Semarang melaporkan bahwa setelah menjalani terapi murottal Al-Qur'an, mereka mengalami penurunan kecemasan ditandai dengan perasaan lebih tenang, nyaman, rileks, serta meningkatnya kesiapan dalam menghadapi proses persalinan" (Yuni et al., 2024).
- Di rumah sakit surabaya ibu hamil menyatakan murottal membantu bersalin lebih tenang dan mempercepat pembukaan serviks (Lestari et al., 2022).





# DAFTAR PUSTAKA

1. Fitriani, A., & Maftukhah, N. (2022). Murottal Al-Qur'an Meningkatkan Spiritualitas dan Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Islami*, 4(1), 45–52.
2. Hendrayani, R., Susanti, H., & Yuliarti, M. (2022). Efek Wudhu terhadap Aktivasi Saraf Parasimpatik sebagai Terapi Relaksasi. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(1), 21–29.
3. Istiqomah, L., Nursalam, & Andayani, T. (2021). Efektivitas Murottal terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Akhir. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 43–49.
4. Lailatul, M., Nugroho, R. A., & Rakhmawati, W. (2021). Pengaruh Murottal terhadap Gelombang Otak dan Kualitas Tidur pada Pasien Insomnia Ringan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 89–95.
5. Nursalam, et al. (2019). Terapi Murottal Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 47–54.
6. Rahmadani, A., Hidayati, L. N., & Kurniawati, R. (2022). Pengaruh Murottal terhadap Stimulasi Otak Janin dan Ketenangan Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Kesehatan Islam*, 6(1), 55–62
7. Rofiah, S., Kurniasih, D., & Yuliana, T. (2023). Terapi Audio Qur'an sebagai Intervensi Psikologis Islami. *Jurnal Spiritualitas Islam*, 4(2), 74–83.
8. Sari, A., Fauziah, D., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh Wudhu terhadap Ketenangan Psikologis. *Jurnal Kesehatan Islami*, 2(2), 33–38.
9. World Health Organization (WHO). (2022). Maternal Mental Health. Retrieved from <https://www.who.int/>
10. Al-Qur'an al-Karim. Surah Ar-Ra'd: 28, Surah Al-Muzzammil: 4.
11. Hadis Riwayat Muslim, No. 223.
12. Astuti, Y., Wahyuni, F., & Jayanti, S. N. (2024). Efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah binaan Puskesmas Karangdoro Semarang. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(3), 284–293. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i3.713>



## PENUTUP

Sebagai penutup, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan Buku Saku “Terapi wudhu dan Murotal Qur’an untuk Mengurangi kecemasan ibu hamil” semoga informasi yang disajikan dapat menjadi panduan bermanfaat bagi pembaca dalam memahami dan mengaplikasikan terapi wudhu dan murottal qur’an sebagai solusi alami untuk mengurangi kecemasan. Dengan memadukan ilmu pengetahuan modern dan warisan kesehatan Nabi, kita berharap dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Mari kita terus berupaya menjaga kesehatan dengan cara yang sejalan dengan ajaran Islam.



# UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku saku yang berjudul "Terapi Wudhu dan Murottal Qur'an untuk Mengatasi Kecemasan ibu Hamil" Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik umat manusia.

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh civitas Univeritas Aisyiah Surakarta termasuk kepada teman-teman seperjuangan yang telah membantu terusunnya buku saku ini.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan wawasan bagi para pembaca, khususnya dalam pemahaman mengenai Thibbun Nabawi dan kesehatan ibu hamil