



DPK PPNI FIK UMSBY

INDONESIAN ACADEMIA HEALTH SCIENCES JOURNAL



Terapi Murottal Surat Ar- Rahman Pada Ibu Dengan *Postpartum Blues* Di TpmB Siti Alfiyah Dan Muarofah Kota Surabaya

Gusti Rahma Illahi¹, Umi Ma'rifah¹, Fulatul Anifah¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Abstract

Corresponding
Author
[fulatul.bdn@fik.um-
surabaya.ac.id](mailto:fulatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id)

Objective: To identify the effect of Ar-Rahman Murottal therapy on mothers with postpartum blues at TPMB Siti Alfiyah and Muarofah Surabaya **Methods:** This study used a Pre-experimental method with a One Group Pretest Posttest design approach with a total sample of 20 postpartum mothers. Sampling using consecutive sampling technique. The instrument used was the Edinburgh Post-natal Depression Scale questionnaire. Data analysis in this study used univariate analysis, bivariate analysis of cross tabulation **Results:** showed that the magnitude of the decrease in the EDPS score of the incidence of postpartum blues before the Ar-Rahman murrotal therapy was an average of 12.65 and after the Ar-Rahman murrotal therapy was an average of 3.80 with a decrease of at least 1 and most 7. The results of the cross tabulation test showed a decrease in EPDS scores, which means that there is an effect of Ar-Rahman murrotal therapy on mothers with postpartum blues **Conclusion:** Ar-Rahman murrotal therapy is able to reduce the incidence of postpartum blues. Prevention of postpartum blues can be done in postpartum mothers early on with Ar Rahman Murottal therapy

Keyword:

Murrotal therapy, postpartum blues

PENDAHULUAN

Saat hamil, wanita mengalami banyak perubahan pada hormon dan bentuk tubuh. Setiap wanita memiliki reaksi emosional yang berbeda-beda terhadap kehamilan, persalinan, dan pasca melahirkan. Postpartum blues merupakan salah satu gangguan depresi ringan yang terjadi pada wanita setelah melahirkan, dimana wanita merasakan kesedihan yang mendalam tanpa sebab yang jelas dan disertai gejala lain (Margareta, Haderiansyah, Andri, & Marhaeni, 2021). Depresi postpartum merupakan kelainan ibu pasca melahirkan yang terjadi pada minggu pertama setelah melahirkan dan dapat menyebabkan ibu mengalami reaksi seperti mudah menangis, mudah tersinggung, cemas, sakit kepala, dan kecenderungan untuk membuang sampah sembarangan, gangguan tidur, dan gangguan nafsu makan (Debby, Rini, dan Hengki, 2022). Dampak postpartum blues tidak hanya berdampak pada ibu saja, namun juga bisa berdampak pada anak. Seorang ibu yang stres akibat postpartum blues akan kesulitan berinteraksi dengan bayinya, yang juga dapat meningkatkan risiko bayi mengalami masalah perilaku dan gangguan kognitif (Sandra & Nurul, 2022).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ibu melahirkan di seluruh dunia menderita postpartum blues sebesar 300 hingga 750 per 1.000 ibu (Ance, Helinida, Ernita, dan Rosa, 2022). Prevalensi postpartum blues pada tahun 2019, penelitian di wilayah BPS Kusmawati Surabaya menunjukkan bahwa 56,3% ibu postpartum menderita postpartum blues (Intan dan Hendawati, 2019). Berdasarkan data awal yang dikumpulkan peneliti TPMB Siti Alfiyah Surabaya, jumlah ibu nifas sebanyak 50 ibu nifas, rata-rata setiap bulannya terdapat 20 ibu nifas dan 62% ibu nifas menderita penyakit kebosanan pasca melahirkan, namun di TPMB Siti Alfiyah, mereka masih melakukannya. Tidak memberikan terapi Murottal Al-Quran kepada ibu nifas namun hanya memberikan terapi Murottal menggunakan surat Ar-Rahman kepada ibu bersalin untuk membantu ibu bersalin untuk membantu rileks dan memberikan terapi Murottal untuk menghilangkan rasa sakit saat melahirkan anak.

Kesedihan pasca persalinan yang berkepanjangan dapat menyebabkan depresi pascapersalinan. Ibu dengan riwayat depresi lebih rentan mengalami depresi pasca melahirkan. Masalah psikologis berupa postpartum blues ini umum terjadi di seluruh dunia. Rasa sedih pascapersalinan ini berlangsung selama 3 hingga 6 bulan dan dalam beberapa kasus terjadi selama tahun pertama kehidupan bayi. Penyebab postpartum blues adalah reaksi terhadap rasa sakit yang terjadi saat melahirkan dan penyebab kompleks lainnya (Indrawati & Dewi, 2020). Faktor penyebab postpartum blues adalah perubahan hormonal yang terjadi pada masa nifas, berkaitan dengan beberapa hormon dalam tubuh ibu setelah melahirkan, khususnya penurunan konsentrasi hormon progesteron, hormon estrogen, Kelenjar tiroid yang tidak stabil dan tidak stabil. tingkat berkurang. endorfin (hormon kesenangan).) (Sri, Arisda dan Dian, 2021). Faktor lain yang menjadi penyebab postpartum blues adalah terganggunya karir ibu akibat kebutuhan untuk memiliki anak, kurangnya perhatian dari orang-orang tercinta khususnya suami, dan perubahan struktur keluarga akibat kelahiran anak. mereka yang baru pertama kali melahirkan. ibu-ibu. (Margareta, Haderiansyah, Andri dan Marhaeni, 2021).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah postpartum blues pada ibu nifas. Dari berbagai terapi medis dan psikologis yang ditujukan untuk menenangkan ibu nifas, diantaranya adalah terapi Murottal Surah Ar-Rahman. Terapi bacaan murattal Surah Ar-Rahman merupakan terapi alternatif baru seperti terapi relaksasi dan bahkan lebih berkualitas dibandingkan terapi suara lainnya, karena kualitas stimulan yang dimiliki Surah Ar-Rahman mampu menghasilkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi Murottal Surah Ar-Rahman memberikan dampak psikologis yang positif bagi ibu hamil, karena Murottal Surah Ar-Rahman mempunyai kemampuan menembus otak dan hati manusia, berkat itu Al-Quran dibawa ke dalam otak dan hati. Selama ini persepsi seseorang akan ditentukan oleh pikiran, keinginan, kebutuhan dan penilaian yang terkumpul di otak. Bahan kimia yang disebut neuropeptida diproduksi oleh otak manusia dan dirangsang oleh terapi Murattal Surah Ar-Rahman. Molekul-molekul tersebut akan masuk ke

reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa rasa senang dan nyaman. Dengan terapi ini, kualitas kesadaran Tuhan seseorang meningkat, yang pada akhirnya mengarah pada penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Dalam keadaan ini otak berada pada frekuensi 7-14 Hz yang merupakan keadaan energi otak yang optimal serta dapat menghilangkan stres dan kecemasan (Anni, 2019).

METODE

Research design

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pre eksperimen, dan menggunakan uji cross tabulation. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan menggunakan EPDS. Teknik pengambilan data sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan consecutive sampling dengan jumlah 20 orang, populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan postpartum blues di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya.

HASIL

Data Umum

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya pada Bulan Juli 2023

Karakteristik		
Usia	Min = 16 Max = 39	Mean ± SD 25,65 ± .797
	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan		
SD	0	00,0
SMP	6	30,0
SMA	14	70,0
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga Swasta	11	55,0
	9	45,0
Paritas		
Primipara	10	50,0
Multipara	10	50,0

Sumber: Data Primer tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa usia ibu rata-rata 25,65 tahun, dengan usia termuda 16 tahun dan tertua 39 tahun, standar deviasi sebesar 5.797. diketahui bahwa sebagian besar ibu berpendidikan menengah (SMA/ sederajat), yaitu

14 orang (70%), sebagian besar ibu adalah ibu rumah tangga, yaitu 11 orang (55%), sebagian ibu adalah primipara, dan sebagiannya lagi multipara yaitu masing-masing 10 orang (50%).

Data Khusus

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor EPDS responden Sebelum Dilakukan Terapi Murrotal Surat Ar-Rahman di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya pada Bulan Juli 2023

Skor PDS	Frekuensi	Presentase (%)
11	5	25,0
12	7	35,0
13	1	5,0
14	4	20,0
15	3	15,0
Total	20	100,0
Min = 11		
Max = 15		
mean±SD = 12,65±1,46		

Sumber: Data Primer tahun 2023

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa kejadian postpartum blues pada ibu nifas berdasarkan skor EDPS sebelum dilakukan terapi murrotal Al Qur'an Surat Ar-Rahman rata-rata 12,65 dengan skor terendah 11 dan skor tertinggi 15. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh ibu mengalami postpartum blues.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor EPDS Responden Setelah Dilakukan Terapi Murrotal Surat Ar-Rahman di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya pada Bulan Juli 2023

Skor EPDS	Frekuensi	Presentase (%)
5	2	10,0
7	2	10,0
8	4	20,0
9	6	30,0
10	1	5,0
11	4	20,0
12	1	5,0
Total	20	100,0
Min = 5		
Max = 12		
Mean ±SD = 8,85±1,981		

Sumber: Data Primer tahun 2023

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa kejadian postpartum blues pada ibu nifas berdasarkan skor EDPS dilakukan terapi murrotal Surat Ar-Rahman rata-rata

8,85 dengan skor terendah 5 dan skor tertinggi 12.

Tabel 4.5 Pengaruh Terapi Murrotal Surat Ar-Rahman Terhadap Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya pada Bulan Juli 2023

Skor EPDS	Pre test		Post test	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
5	-	-	2	10,0
7	-	-	2	10,0
8	-	-	4	20,0
9	-	-	6	30,0
10	-	-	1	5,0
11	5	25,0	4	20,0
12	7	35,0	1	5,0
13	1	5,0	-	-
14	4	20,0	-	-
15	3	15,00	-	-
Total	20	100,0	20	100,0
	Min =11 Max=14 Mean \pm SD= 12,65 \pm 1,46		Min = 5 Max=12 Mean \pm SD= 8,85 \pm 1,981	

Sumber: Data Primer tahun 2023

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa skor EDPS kejadian postpartum blues pada ibu nifas di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah sebelum dilakukan terapi murrotal Surat Ar-Rahman terendah 11 dan tertinggi 15 dengan rata-rata 12,65, dan setelah dilakukan terapi murrotal Surat Ar-Rahman terendah 5 dan tertinggi 12 dengan rata-rata 8,85. Hasil dari cross tabulation menunjukkan adanya penurunan pada skor EPDS setelah dilakukan terapi surat ar-rahman. sehingga H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi murrotal Surat Ar-Rahman terhadap kejadian postpartum blues pada ibu nifas di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah.

PEMBAHASAN

Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di TPMB Siti Alfiyah Dan Muarofah Sebelum Dilakukan Terapi Murrotal Surat Ar-Rahman

Data penelitian didapatkan bahwa bahwa kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas berdasarkan skor EDPS sebelum dilakukan terapi murrotal Surat Ar-Rahman rata-rata 12,65 dengan skor terendah 11 dan skor tertinggi 15. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh ibu mengalami postpartum blues .

Penyebab *postpartum blues* juga karena kurangnya

Indonesian Academia Health Sciences Journal pengalaman, kepercayaan terhadap janin dan tuntutan yang meningkatkan kepekaan ibu. Faktor lain yang mungkin ikut berperan adalah kelahiran yang tidak berjalan sesuai rencana dan keluarga yang lebih memperhatikan bayinya dibandingkan diri mereka sendiri. (Margareta, Haderiansyah, Andri dan Marhaeni, 2021). Postpartum blues mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek dari postpartum blues menyebabkan ibu menjadi pasif dan mengabaikan anaknya sehingga menyebabkan anak merasa kurang mendapat perhatian dan kontak dari ibu yang menderita postpartum blues. Efek jangka panjang dari depresi pasca melahirkan dapat menyebabkan masalah pada perkembangan kognitif anak. Anak juga akan kesulitan berintegrasi secara sosial dan menjalin hubungan dengan orang lain (Desti dan Dwi, 2021).

Postpartum blues yang terjadi pada ibu nifas disebabkan oleh banyak faktor yang menyebabkan ibu merasa takut dan cemas karena alasan yang tidak jelas, merasa segala sesuatunya sulit untuk dikerjakan. Hal ini berkaitan dengan proses pengasuhan anak, dimana setelah melahirkan ibu akan merasakan lelah dan nyeri setelah persalinan, maka segala tindakan yang dikerjakannya terasa sulit apabila tidak mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga di dekatnya. Ibu juga merasakan kesulitan tidur, hal ini disebabkan karena ibu harus merawat bayi dalam kondisi masih lemah, nyeri, dan sering terbangun di malam hari ketika bayi menangis, hal ini akan menimbulkan tekanan tersendiri bagi ibu hingga mengalami *postpartum blues*.

Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di TPMB Siti Alfiyah Dan Muarofah Setelah Dilakukan Terapi Murrotal Surat Ar-Rahman. Pada penelitian menunjukkan bahwa kejadian postpartum blues pada ibu nifas berdasarkan skor EDPS dilakukan terapi murrotal Al Qur'an Surat Ar-Rahman rata-rata 8,85 dengan skor terendah 5 dan skor tertinggi 12.

Mendengarkan murottal Al-Qur'an diyakini dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan stres, meningkatkan sistematisasi pembelajaran tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan dan jantung. kecepatan. perbandingan. dan denyut nadi. dan aktivitas gelombang otak. Jenis pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat ini sangat efektif membantu Ibu

menenangkan diri, mengendalikan emosi, berpikir lebih dalam, dan memiliki metabolisme yang lebih baik. Hipotesis lain menjelaskan lebih rinci bahwa ketika mendengarkan Al-Quran, impuls (rangsangan) masuk ke otak melalui area pendengaran. Dari koklea, sinyal ayat-ayat Alquran ditransmisikan ke thalamus dan ditransfer ke amigdala (pusat emosi), bagian penting dari sistem yang mempengaruhi emosi dan perilaku, yang kemudian dikirim ke hipokampus (pusat memori emosional) dan hipotalamus (pusat kendali otonom) sehingga suara lantunan ayat suci Al-Quran yang terdengar menjadi energi yang berpengaruh positif terhadap suasana hati (Debby, Rini dan Hengki, 2022).

Mendengarkan ayat Al-Qur'an dapat membuat hari lebih tenang, apalagi jika memahami makna dari surat Ar-Rahman, yang menunjukkan bahwa Allaah memberikan kenikmatan yang tiada tara bagi hamba-Nya. Hal ini akan mempengaruhi emosi yang diproses secara fisiologis oleh otak dan memberikan rasa tenang dan rileks sehingga dapat menurunkan perasaan cemas, khawatir, ketakutan yang tidak jelas. Perasaan tenang dan rileks juga dapat membuat ibu lebih mudah untuk berpikir apa yang harus dilakukan untuk merawat bayi dengan baik dan tidak menganggap bahwa segala sesuatu yang dilakukan ini sulit.

Pengaruh terapi murrotal Surat Ar-Rahman Terhadap Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di TPMB Siti Alfiyah Dan Muarofah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya penurunan skor EDPS kejadian postpartum blues pada ibu nifas di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah setelah dilakukan terapi murrotal Surat Ar-Rahman rata-rata sebesar 3,80 dengan penurunan paling sedikit 1 dan terbanyak 7. Hasil Hasil dari cross tabulation menunjukkan adanya penurunan pada skor EPDS setelah dilakukan terapi surat ar-rahman. sehingga H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi murrotal Surat Ar-Rahman terhadap kejadian postpartum blues pada ibu nifas di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah.

Dalam penelitian yang dilakukan (Lia et al., 2022), terapi murottal Al-Quran dapat memberikan dampak dalam menurunkan skor kecemasan ibu nifas. Pembacaan ritmis yang benar dan teratur dalam terapi kontemplatif Al-Quran dapat menciptakan ketenangan pikiran dan mengurangi

rasa cemas pada orang yang mendengarnya. Terapi ini juga memberikan kekuatan dan motivasi dalam menghadapi permasalahan untuk mengurangi stres, menstabilkan tekanan darah dan lebih tenang terhadap kekhawatiran ibu. Banyak upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi depresi pasca melahirkan pada ibu nifas. Dari berbagai terapi medis dan psikologis yang ditujukan untuk menenangkan ibu nifas, diantaranya adalah terapi Murottal Surah Ar-Rahman. Terapi bacaan murattal Surah Ar-Rahman merupakan terapi alternatif baru seperti terapi relaksasi dan bahkan lebih berkualitas dibandingkan terapi suara lainnya, karena kualitas stimulan yang dimiliki Surah Ar-Rahman mampu menghasilkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi Murottal Surah Ar-Rahman memberikan dampak psikologis yang positif bagi ibu hamil, karena Murottal Surah Ar-Rahman mempunyai kemampuan menembus otak dan hati manusia, berkat itu Al-Quran dibawa ke dalam otak dan hati. Selama ini persepsi seseorang akan ditentukan oleh pikiran, keinginan, kebutuhan dan penilaian yang terkumpul di otak. Bahan kimia yang disebut neuropeptida diproduksi oleh otak manusia dan dirangsang oleh terapi Murattal Surah Ar-Rahman. Molekul-molekul tersebut akan masuk ke reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa rasa senang dan nyaman. Dengan terapi ini, kualitas kesadaran Tuhan seseorang meningkat, yang pada akhirnya mengarah pada penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Dalam keadaan ini otak berada pada frekuensi 7-14 Hz yang merupakan keadaan energi otak yang optimal serta dapat menghilangkan stres dan kecemasan (Anni, 2019).

Seluruh responden mengalami penurunan skor EDPS, yang artinya bahwa kejadian postpartum blues dapat diturunkan, meskipun pada beberapa responden tidak memberikan penurunan yang signifikan. Masih didapatkan 6 ibu yang mengalami postpartum blues karena skor EDPS masih 10 atau lebih. Ibu masih merasa cemas dan khawatir yang tidak jelas, ketakutan, panik, menganggap segala sesuatunya sulit untuk dilakukan, dan merasa tidak nyaman sehingga sulit tidur. Responden kurang dapat menjalankan perannya sebagai seorang ibu karena secara fisik dan mental, responden masih belum siap untuk menghadapi persalinan dan merawat bayi, dimana menjadi seorang ibu rumah tangga yang memiliki banyak pekerjaan atau aktifitas dirumah, sedangkan dirinya harus merawat bayi hingga kesulitan tidur. Hal ini menyebabkan responden merasa banyak tekanan

yang dihadapi setelah melahirkan yang membuatnya masih kesulitan menjalankan peran sebagai ibu meskipun sudah mendengarkan murrotal.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak adanya dukungan keluarga untuk membantu peneliti melakukan intervensi terapi murottal Surat Ar-Rahman sehingga peneliti sulit untuk mengontrol ibu untuk mendengarkan murottal Surat Ar-Rahmah setiap harinya

KESIMPULAN

Kejadian postpartum blues pada ibu nifas di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah sebelum dilakukan terapi murrotal Surat Ar-Rahman memiliki skor EDPS rata-rata 12,6 dan skor EDPS rata-rata 8,5. Secara statistik terdapat pengaruh secara signifikan terapi murrotal Surat Ar-Rahman terhadap kejadian postpartum blues pada ibu nifas di TPMB Siti Alfiyah dan Muarofah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ance, S., Helinida, S., Ernita, R., & Rosa, D. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Baby Blues pada Ibu Postpartum di Desa Pulau Terap Tahun 2022. *JUMANTIK*, 1.
- Anni, a. (2019). Terapi Murattal Surat Ar-Rahman Menurunkan Stress Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3.
- Debby, Y., Rini, A., & Hengki, J. (2022). Pencegahan Post Partum blues Pada Masa Nifas Melalui Terapi Murottal Al-Qur'an. *Empowering Society Journal*,
- Desti, Y., & Dwi, S. (2021). Hubungan Paritas Ibu Dengan Kejadian Postpartum blues : Relationship Between Maternal Parity And The Incidence Of Postpartum blues. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 3.
- Indrawati, A. T., & Dewi, C. R. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Terdekat Dalam Meminimalisir Peristiwa Dan Dampak Postpartum Pada Ibu Usia Muda (LITERATUREREVIEW). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3.
- Intan, K., & Hendawati. (2019). Faktor Resiko Kejadian Postpartum blues di kota Palembang. (JPP) *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 1-2.
- Lia, F., Azizatul, H., Anisa F, Arifah A, Arifatul

Indonesian Academia Health Sciences Journal
H, & Dianatul F. (2022). Murottal Al-Qur'an Therapy on The Level Of Anxiety Postpartum Mothers. *Jurnal Kebidanan*, 4.

- Margareta, H., Haderiansyah, Andri, S., & Marhaeni, F. K. (2021). Efektivitas Konseling Antenatal Care dalam Menekan Kejadian Baby Blues pada Pasien Postpartum. *jurnal sains sosio humaniora*, 1.
- Sandra, H. N. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Postpartum Blues. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4.
- Sri, Y. S., Arisda, C. S., & Dian, P. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN POST PARTUM BLUES. *jurnal ilmiah kebidanan*, 3.