

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 2 No 1 April 2024

## TERAPI MUROTTAL AL QURAN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POST PARTUM

### QURAN MUROTTAL THERAPY ON POSTPARTUM MATERNAL SLEEP QUALITY

Wahyu Widayat 1 , Sumi Anggraeni 2 , Istikomah 3

1Wahyu Widayati (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

2Sumi Anggraeni (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

3 Istikomah (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

wahyu\_widayati@umpri.ac.id

**Abstract: Title of Article (Times New Roman, 10 pt, Bold, Capitalize Each Word, consists of 150-200 words).** Postpartum mothers will experience dramatic changes in hormonal status after pregnancy, as well as physical exhaustion from pregnancy, childbirth and caring for their babies. Postpartum mothers are generally sensitive because there are often feelings of inadequacy when caring for their babies. In this phase, mothers are prone to sleep disturbances and rest in the puerperium. In postpartum mothers, who experience disruption of rest and sleep time will increase the risk such as post partum blues to postpartum depression because mothers feel unable to care for themselves and their babies. One of the efforts that can be done is with Quran murottal therapy. This study aims to determine the effect of Quran Murottal Therapy on Sleep Quality in postpartum mothers. This study used a quasy experiment design with control group. The subjects of the study were normal postpartum mothers in PMB Working Area of Pringsewu Lampung Health Center who met the inclusion and exclusion criteria. The sample size was 80 people divided into two groups of 40 people each. The instrument uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis using the Mann Whitney test. The results of statistical tests show that Qur'anic murottal therapy with improved sleep quality with ( pavlue 0.000) Qur'an murottal therapy can be an alternative to improve sleep quality in postpartum mothers

**Keywords :** Qur'an Murottal, Sleep Quality, Post Partum

**Abstrak: Judul Artikel (Times New Roman, 10 pt, Bold, Capitalize Each Word, terdiri dari 150-200 kata).** Ibu pada masa nifas akan mengalami perubahan status hormonal secara dramatis setelah kehamilan, serta mengalami kelelahan fisik sejak kehamilan, persalinan dan merawat bayinya. Ibu nifas umumnya sensitif karena sering timbul perasaan tidak mahir saat merawat bayinya. Pada fase ini ibu rentan mengalami gangguan tidur dan istirahat pada proses nifasnya. Pada ibu post partum, yang mengalami gangguan waktu Istirahat dan tidur akan meningkatkan risiko seperti *post partum blues* hingga depresi post partum karena ibu merasa tidak mampu merawat diri dan bayinya. . Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan terapi murottal Al Quran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment with control group. Subjek penelitian adalah ibu nifas normal di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu Lampung yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel yaitu 80 orang yang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 40 orang. Instrument menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji Mann Whitney. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa terapi murottal Al Quran dengan peningkatan kualitas tidur dengan ( pavlue 0,000) Terapi murottal Al'qur'an dapat menjadi alternative untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas

**Kata Kunci :** Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur, Post Partum

## PENDAHULUAN

Pada ibu nifas akan mengalami perubahan status hormonal secara dramatis setelah kehamilan. Ibu nifas sendiri sudah mengalami kelelahan fisiks ejak kehamilan, persalinan dan merawat bayinya. Ibu

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

**Volume 2 No 1 April 2024**

nifas umumnya sensitif karena sering timbul perasaan tidak mahir saat merawat bayinya. Pada fase ini ibu rentan mengalami masalah psikologi seperti mudah menangis, perasaan berubah ubah, cemas tiba-tiba dan masalah psikologi lainnya. (Sulistiyawati and Nugraheny, 2013) Selain itu Ibu akan mengalami gangguan tidur dan istirahat pada proses nifasnya. (Fatmawati and Hidayah, 2019) Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hampir semua ibu nifas mengalami gangguan tidur (93,3%) Masalah gangguan tidur ini dapat terjadi baik pada ibu primipara maupun multipara oleh sebab itu setiap ibu nifas dapat berisiko mengalami gangguan tidur (Septianingrum and Damawiyah, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan membuat fisik menjadi lebih sehat dan mencari dukungan dan doa. Salah satu bentuk dukungan yang paling dibutuhkan adalah dukungan dari suami. Ibu nifas yang tidak mendapatkan dukungan social dari keluarga akan menyebabkan kondisi *Postpartum Blues* lebih berat. (Ningrum, 2017) Pada ibu nifas yang mendapatkan dukungan suami, risiko post partum blues dapat dihindarkan. Salah satu bentuk dukungan suami adalah dengan mengurangi beban fisik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut pada bagian punggung ibu hamil sehingga otot ibu lebih relaks. Kondisi relaksasi dapat membuat ibu nifas mengeluarkan ASI lebih banyak dan bayi lebih kenyang. Dampak positif dari bayi yang cukup makan adalah pola tidur lebih baik, sehingga ibu nifas juga dapat beristirahat dan tidur lebih baik.

Pemberian terapi murrotal Al Quran dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini dapat membuat ibu hamil merasa tenang dan berdampak positif pada ibu hamil. Ibu yang mengalami kecemasan akan merasa kondisi fisiknya menjadi lebih sehat, hal ini tentunya membuat ibu dapat beraktivitas menjadi lebih baik. (Zulkahfi, 2020) Selain mendengar maupun membaca Al –Quran dapat menjadi pendekatan spiritual bagi ibu hamil dalam mengatasi depresi selama kehamilan. Ibu akan merasa dekat kepada Tuhannya dan dapat berserah diri untuk mengatasi masalah psikologinya. (Rosliana, 2015)

Banyak penelitian tentang pendekatan Al-Quran dengan penurunan depresi dan masalah pada kehamilan. Namun masih sedikit penelitian yang membahas pada ibu post partum untuk pendekatan psikologis. Pada pendekatan fisik juga masih belum banyak yang membahasnya langsung secara kombinasi baik fisik dan spiritual. Berdasarkan hal tersebut, Hasil pra survey di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu, didapatkan 15 dari 20 postpartum mengalami gangguan tidur, selama ini belum pernah ada yang melakukan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut oleh sebab itu dari terapi murottal Al Quran dapat menjadi alternative penyelesaian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu nifas.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan pendekatan non-equivalent control group (Creswell, 2016). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh Terapi Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu nifas.

Subjek penelitian ini adalah ibu Postpartum primipara yang bersalin di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu, Lampung. Penelitian ini menggunakan desain Quota sampling untuk mendapatkan subjek penelitian sesuai dengan kriteria penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini adalah ibu Postpartum Agama Islam, riwayat kehamilan tunggal, riwayat persalinan normal, dan mendapat

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 2 No 1 April 2024

dukungan dari suami, bersedia menjadi subjek penelitian, tidak pernah ada riwayat komplikasi kehamilan, Kriteria eksklusi adalah ibu postpartum yang terdiagnosis baik penyakit berat baik menular maupun tidak menular dan riwayat kehamilan tidak diinginkan. Pada penelitian ini didapatkan sejumlah 80 ibu nifas yang bersedia kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing – masing 40 orang. Ibu nifas kemudian secara acak untuk mendapatkan kelompok intervensi ( terapi murottal Al Quran) dan kelompok control (edukasi nifas dengan buku KIA).

Penelitian ini dilakukan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Penelitian ini untuk menggabung prosedur non-farmakologi dan non – invasif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Waktu penelitian dilakukan pada Januari - Mei 2020

Kuesioner terdiri dari 2 bagian yaitu, data karakteristik, data kualitas tidur. Data karakteristik berupa berupa umur, pendidikan dan pekerjaan. Pada instrumen kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Pengukuran kualitas tidur dilakukan pada hari ke 3-5 post partum untuk data pre dan pengambilan pada hari ke 7-10 pada data post.

Pada kelompok control diberikan asuhan pos partum dengan buku KIA.

Data penelitian diperiksa keakuratannya sebelum dianalisis. Analisis dilakukan menggunakan *IBM Statistical Package for Social Science V.20*. Analisis univariat deskriptif akan dilakukan sesuai dengan jenis data dan distribusi data. Uji normalitas digunakan untuk data kontinu menggunakan *Kolmogorov smirnov test*. Variabel kategori akan dilaporkan dalam frekuensi dan persentase. Uji statistic menggunakan uji *chi square* untuk data kategorik. Pada data numerik menggunakan uji *mann whitney test* karena distribusi data tidak normal.

## HASIL

### 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan

Variabel	Kontrol (n=40)	Intervensi (n=40)	P value*
Umur (tahun)			
Berisiko	10 (25,0%)	7 (17,5%)	0,585
Tidak Berisiko	30 (75,0%)	33 (82,5%)	
Pendidikan			
Dasar	9 (22,5%)	9 (22,5%)	0,433
Menengah	16 (40,0%)	21 (52,5%)	
Tinggi	15 (37,5)	10 (25,0%)	
Paritas			
Primipara	22 (55,0%)	16 (40,0%)	0,179
Multipara	18 (45,0%)	24 (60,0%)	

Keterangan uji: \*) *Chi Square*

Menurut tabel 1. Didapatkan data karakteristik responden menurut umur, pendidikan dan paritas. Sebagian besar responden berada pada umur yang tidak berisiko baik pada kelompok intervensi maupun kelompok control. Sebagian besar responden berpendidikan menengah baik pada kelompok intervensi dan kelompok control. Pada kelompok control sebagian besar adalah primipara

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 2 No 1 April 2024

(55,0%) sedangkan pada kelompok intervensi sebagian besar adalah multipara (60,0%). Hasil analisis data menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan pada kedua kelompok. Hal ini menunjukkan kedua kelompok setara atau homogen, sehingga kelompok ini layak untuk dibandingkan.

Penelitian Septianingrum (2019), menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur pada ibu nifas yang primipara maupun multipara. Hal ini menunjukkan bahwa setiap ibu nifas dapat berisiko mengalami gangguan tidur.

## 2. Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur

**Tabel 2. Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur**

Kualitas tidur	Kontrol (n=40)	Intervensi (n=40)	P value*
<b>Pre</b>			
Mean (SD)	4,18±2,17	5,05±2,02	0,054
Median	4,0	5,0	
Rentang	1-8	1-8	
<b>Post</b>			
Mean (SD)	5,38±3,11	2,33±1,36	0,000
Median	4,50	2,50	
Rentang	1-10	0-4	
<b>Delta</b>			
Mean (SD)	1,2±4,01	-2,75±2,27	0,000
Median	1,0	-3,0	
Rentang	-7 - 9	-7 s.d 3	

Keterangan uji: \*) *Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 2 didapatkan skor PSQI sebelum, setelah dan selisih pada kualitas tidur subjek penelitian. Sebelum penelitian menunjukkan skor kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok control (5,05±2,02; 4,18±2,17) sehingga kelompok intervensi memiliki pola tidur yang lebih buruk dibanding kelompok control namun tidak ada perbedaan signifikan pada kedua kelompok (p 0,054). Setelah penelitian menunjukkan bahwa skor PSQI lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok control (2,33±1,36; 5,38±3,11) dan ada perbedaan setelah penelitian yang menunjukkan kelompok intervensi memiliki pola tidur yang lebih baik dibanding dengan kelompok kontrol (p value 0,000). Pada selisih penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan skor PQSI pada kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan pada kelompok control yang justru naik (-2,75±2,27; 1,2±4,01) hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan penurunan skor PSQI pada kualitas tidur dua kelompok (0,000) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu nifas.

## PEMBAHASAN

Ibu post partum memiliki durasi tidur malam rata-rata 7 jam 47,5 menit. Data ini menunjukkan durasi tidur ibu post partum masih dalam kategori normal dalam rentang 7-8 jam. Namun demikian penelitian ini tidak menunjukkan jumlah waktu terbangun dan menyusui serta kualitas dalam tidur ibu post partum. (Fatmawati and Hidayah, 2019)

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

## Volume 2 No 1 April 2024

Pada penelitian Ahmania (2020), menunjukkan bahwa terapi murottal Al Quran dapat menunjukkan kualitas tidur yang baik dengan skor PSQI yang rendah yaitu  $2,27 \pm 2,48$ . Hal yang sama juga pada music klenengan dapat menurunkan skor PQSI yang berarti kualitas tidur lebih baik. Pada penelitian tersebut tidak ada perbedaan terapi murottal Al Quran dan music Klenengan dalam mengatasi gangguan tidur ibu nifas.(Ahmaniyah and Annisa, 2020)

Selain itu pendekatan murottal memberi dukungan spiritual kepada ibu agar tetap merasa dekat dengan Allah sehingga kondisi psikologi ibu menjadi baik. Dampak ini akan membuat ibu nifas mengeluarkan ASI lebih banyak dan bayi dapat lebih puas menyusui.(Indrayanti, Kusumastuti and Anggoro, 2020) Bayi yang puas menyusui dapat lebih banyak tidur sehingga ibu dapat istirahat juga di malam hari.(Handayani, 2020)

Ibu mendapatkan asuhan spiritual dari mendengarkan murottal Al Quran. Hal ini membuat dukungan melaluipendekatan fisik, psikologi dan spiritual ibu menjadi lengkap sehingga ibu dapat relaksasi dengan baik. Ibu yang relaksasi akan mengeluarkan ASI lebih banyak dan membuat bayi cukup ASI. Bayi yang cukup ASI akan membuat tidur lebih cukup sehingga bayi tidak mudah terbangun di malam hari karena lapar.Hal ini tentunya akan meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

## SIMPULAN

Pada penelitian disimpulkan bahwa terapi Murottal Al Quran berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu nifas.

## SARAN

Pada penelitian ini menyarankan bagi wanita muslim untuk dapat mendengarkan terapi murottal Al Quran agar dapat menenangkan hati dan berpegang kepada Allah SWT. sehingga dapat membuat ibu rilaks sehingga ibu lebih mudah beristirahat dan tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaniyah and Annisa, A. (2020) 'Differences of Murratal Arrahman and Klenengan on The Quality of Sleeping for Postpartum', *Jurnal Kebidanan*, 10(2), pp. 149–153.
- Creswell, J. (2016) *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatmawati, R. and Hidayah, N. (2019) 'Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas', *Journal Infokes*, 9(2), pp. 44–47.
- Handayani, R. (2020) 'Hubungan pemberian asi dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas maesan bondowoso', *Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Harahap, W. and Adiyanti, M. G. (2017) 'Kualitas Tidur Dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

**Volume 2 No 1 April 2024**

Postpartum Blues Pada Primipara', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), pp. 50–55.

Indrayanti, E., Kusumastuti and Anggoro, Y. D. (2020) 'Penerapan Pijat Rolling Massage Menggunakan Minyak Lavender Untuk Kelancaran Pengeluaran Asi', *MOTORIK Journal Kesehatan*, pp. 5–16.

Maritalia, D. (2017) *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Goysen Publishing.

Roslina (2015) 'Hubungan Membaca Al-Qur'an Dengan Tingkat Depresi Wanita Hamil Di Klinik Wihdatul Ummah Dan Di Klinik Wira Husada Makassar Tahun 2015', *Universitas Alaudinlaudun*, 151, pp. 10–17. doi: 10.1145/3132847.3132886.

Sari, R. (2020) 'Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum : Kajian Literatur', *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(3), pp. 59–69.

Septianingrum, Y. and Damawiyah, S. (2019) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Jagir Surabaya', *Jurnal Ners LENTERA*, 7(06), pp. 234–235.

Sulistyawati, A. and Nugraheny, E. (2013) *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.

Zulkahfi, Z. (2020) 'Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Surah Maryam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting', *Prima : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), pp. 74–79. doi: 10.47506/jpri.v6i2.185.