



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202130015, 25 Juni 2021

Pencipta

Nama : **Ahmaniyah, S.ST, M.Tr.Keb. dan Anni Annisa, Lc., M.Th.I**
Alamat : Dusun Binaba RT/RW 015/008, Desa Tanjung, Kec. Saronggi, Kab. Sumenep., Sumenep., JAWA TIMUR, 69467
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS WIRARAJA**
Alamat : JL. Raya Sumenep-Pamekasan, KM. 5 Patean, Sumenep, Sumenep, JAWA TIMUR, 69451
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **Terapi Murottal Qur'an Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Post Partum**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 25 Juni 2021, di Sumenep
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000256449

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



Terapi murottal Quran untuk meningkatkan kualitastidur post partum

Ahmaniyah, S.ST, M.Tr.Keb
Anni anisa, IC



Program Studi Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Wiraraja
2021

KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis ucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan modul ini. Meskipun telah berusaha menyelesaikan modul ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa modul ini masih ada kekurangan.

Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan modul ini. Proses penulisan modul bahan ajar ini dapat terwujud berkat dukungan, bimbingan, arahan dan bantuan moral maupun material dari banyak pihak yang telah banyak membantu penulis dalam modul ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga modul ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak, semoga modul bahan ajar ini dapat bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
Pengertian Postpartum	4
Konsep Terapi Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman.....	4
Kualitas Tidur Ibu Post Partum.....	5
Macam-Macam Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Postpartum	7
Menerapkan Terapi Murottal Qur'an Surah AR-Rahman Pada Ibu Pospartum	8
DAFTAR PUSTAKA	10

A. Pengertian Postpartum

Postpartum (puerperium) adalah masa yang dimulai dari kelahiran plasenta sampai alat – alat kandungan kembali seperti semula sebelum hamil.

Tahapan masa nifas :

1. Periode Taking in (hari ke 1-2 setelah melahirkan)
 - Masih pasif dan bergantung pada orang lain
 - Kekhawatiran ibu tertuju pada perubahan tubuhnya
 - Ibu akan mengulangi pengalaman waktu melahirkan
 - Memerlukan ketenangan dalam tidur untuk kembali ke keadaan normal
 - Nafsu makan biasanya bertambah sehingga membutuhkan tambahan nutrisi
2. Periode taking on/taking hold (hari ke 2-4 pasca melahirkan)
 - Ibu memperhatikan dan bertanggung jawab pada kelahiran bayinya
 - Ibu memfokuskan perhatian pada pengontrolan fungsi tubuh, BAK, BAB dan daya tahan tubuh
 - Ibu mulai menguasai keterampilan merawat bayi
 - Ibu cenderung menerima nasehat bidan dan kritikan bidan
 - Kemungkinan ibu mengalami depresi postpartum karena merasa tidak mampu merawat bayinya
3. Periode leting Go
 - Periode yang terjadi setelah ibu pulang kerumah dan dipengaruhi oleh dukungan serta perhatian keluarga
 - Ibu sudah mengambil tanggung jawab dalam merawat bayi dan memahami kebutuhan bayinya
 - Depresi postpartum sering terjadi pada masa ini

B. Konsep Terapi Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman

Al Qur'an memiliki pengaruh yang luarbiasa bukan hanya sekedar maknanya semata yang hanya bisa diketahui oleh orang yang membaca dan memahaminya. Pengaruh Al Qur'an bahkan pada bunyi lafazh yang hanya didengarkannya sekalipun. Dr. Al-Qadhi, melalui penelitiannya di klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil

membuktikan, bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al Qur'an, seorang muslim baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar

Bacaan murottal Al Qur'an sebagai penyembuh penyakit jasmani dan rohani melalui suara, intonasi, makna ayat-ayat yang dapat menimbulkan perubahan baik terhadap organ tubuh manusia Menurut (Handayani, 2014). Membaca atau mendengarkan Al Qur'an akan memberikan efek relaksasi, sehingga memperlambat laju pembuluh darah, nadi, dan denyut jantung. Terapi Al Quran ketika didengarkan pada manusia akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia *neuropeptide*. Molekul ini akan mempengaruhi reseptor didalam tubuh sehingga hasilnya tubuh merasa nyaman (Al-Kaheel, 2012). Al Qur'an mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf otonom tersebut. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar timbulnya respon relaksasi, yaitu terjadinya keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf non simpatis (Handayani,2014).

Surat Ar Rahman terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin yang berpengaruh terhadap ketenangan (Whida. Dkk, 2015). Hormon yang bermanfaat bagi tubuh diantaranya adalah β -endorphin, hormon ini bereaksi sebagaimana morfin. Dia membuat kita merasa tenang, nyaman, dan rileks. Efek positif dari hormon ini adalah kebalikan dari *noradrenalin* (Haruyama, 2014).

Surat Ar-Rahman terdiri atas 78 ayat. Semua ayatnya mempunyai karakter ayat pendek sehingga nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun. Bentuk gaya bahasanya yaitu terdapat 31 ayat yang diulang-ulang. Pengulangan ayat ini untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat. Dari penelitian – penelitian lain pemberian terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kadar β - Endorphin pada ibu melahirkan kala I fase aktif dan efektif untuk mengembangkan perilaku anak-anak dengan autisme.

C. Kualitas Tidur Ibu Post Partum

Tidur merupakan suatu aktivitas atau kondisi tidak sadar yang relatif bukan keadaan hanya penuh ketenangan tanpa kegiatan tetapi suatu urutan siklus yang berurutan. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam

memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan–keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari –hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda-tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi.

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia, perempuan mengalami perubahan pola tidur dan kehilangan waktu tidurnya di malam hari setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan karakteristik responden, kelelahan, kecemasan, dukungan suami, temperamen bayi dengan kualitas tidur ibu postpartum. Desain penelitian cross sectional dengan sampel 168 yang diambil dengan consecutive sampling di wilayah Kecamatan Prambanan dan Jogonalan. Pengambilan data menggunakan instrumen kelelahan, kecemasan dukungan suami, Infant Characteristic Questionnaire (ICQ), dan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Hasil uji regresi logistik sebagian besar ibu postpartum mengalami kualitas tidur buruk dan faktor yang paling mempengaruhi kualitas tidur adalah temperamen bayi. Pemberian intervensi yang untuk membantu istirahat tidur pada ibu postpartum terutama pada ibu yang memiliki bayi dengan temperamen sulit.

Pada saat postpartum/nifas, ibu nifas sangat membutuhkan istirahat ataupun tidur yang mencukupi. Ibu menyusui sangat memerlukan istirahat dikarenakan dengan istirahat yang cukup dapat membantu pemulihan kondisi ibu setelah hamil dan persalinan. (Bahiyatun, 2009). Ibu menyusui mempunyai kebutuhan istirahat paling sedikit 8 jam/hari, yang terpenuhi dalam istirahat pada malam dan siang hari (Sulistyawati, 2009). Masalah kurangnya waktu tidur yang dialami ibu nifas dapat meningkat ke dalam kategori insomnia kronis. Kurang tidur tersebut dapat mengakibatkan rasa mengantuk pada saat siang hari, ibu dapat mengalami penurunan kognitif, mudah lelah, cepat marah bahkan muncul menjadi permasalahan lain dalam tidur. Gejala-gejala tersebut jika tidak tertangani dapat menjadi salah satu gejala terjadinya *postpartum blues* (Dorheim, Bondevik, Eberhard-Gran, & Bjorvatn, 2009a).

D. Macam-Macam Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Postpartum

Pemenuhan kebutuhan tidur penting untuk pemulihan pasca melahirkan. Intervensi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum dikategorikan menjadi lima intervensi. Penting dilakukan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum karena tercukupinya kebutuhan tidur penting untuk pemulihan pasca melahirkan. Berikut ini Intervensi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur postpartum

- Pijat

Intervensi pijat untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum diantaranya back massage(pijat punggung), refleksologi kaki, dan acupressure auricularis. Hasil studi telah menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada postpartum dapat ditingkatkan melalui pijat punggung hasil ini konsisten dengan penelitian pijat sebelumnya, bahwa pijatan dapat secara efektif meningkatkan tidur pada wanita. Melalui pijatan, dapat memberikan rangsangan aktivasi sirkulasi sistem saraf otonom, makan jaringan ikat dan otot lebih rileks. Penelitian terkait kualitas tidur telah memberikan bukti bahwa terapi pijat efektif dalam mengatasi insomnia sesaat(Oliviera,Hachul, Tufik,& Bittencourti,2011).Penelitian lain pada lansia juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Rizkiana,2018). Back massagememiliki efek peningkatan kulaitas tidur. Efek peningkatan kualitas tidur paling tinggi adalah refleksologi kaki danpaling rendah adalah akupresur. Dari semua intervensi pijat semua diberikan pada periode rentan gangguan tidur postpartum. Intervensi pijat ini dilakukannya oleh ahli terapi massage hal ini mungkin dapat mempengaruhi minat ibu untuk karena ketidakersediaannya ahli terapi massageatau pertimbangan lainnya sehingga perlu edukasi massageuntuk ibu postpartum dan keluarganya supaya ibu dapat melakukannya sendiri di rumah.

- Olahraga

Kualitas tidur postpartum dapat ditingkatkan melalui latihan pilates dan senam aerobic. Olahraga teratur meningkatkan fungsi kekebalan dan meningkatkan produksi zat antioksidan dalam tubuh, dan akan membantu tidur lebih nyenyak di malam hari. Pilates merupakan salah satu olahraga yang disarankan untuk ibu postpartum karenadapat memperkuat dan meningkatkan fleksibilitas otot(Winarni,2010).

- **Murottal Al-Qur'an**

kurang tidur dan kebutuhan istirahat akan berakibat akan mempengaruhi dirinya dalam merawat diri dan bayinya. Dan akibat dari gangguan pola tidur dan perubahan kualitas tidur akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup, aktivitas terganggu dan menurunnya sistem imun meskipun ini sering terjadi pada ibu postpartum dini tetapi perlu upaya penanganan yang lebih efektif baik secara medis maupun komplementer, seperti penelitian ini yang menggunakan terapi komplementer yaitu dengan murratal arrahman dan klenengan yang mempunyai pengaruh pada kualitas tidur post partum .

Dengan mendengarkan lantunan Al-quran yang temponya lambat akan dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endofin secara alami, meningkatkan rasa rileks dan teralihkannya rasa cemas, takut, dan tegang, sistem kimia tubuh akan diperbaiki, dan akan mempengaruhi tekanan darah menurun, memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung dan aktivitas gelombang otak

E. Menerapkan Terapi Murottal Qur'an Surah AR-Rahman Pada Ibu Pospartum

Pola tidur ibu post-partum sebagian besar terganggu. Gangguan tidur adalah kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur, baik karena tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, Pola tidur ibu mengalami gangguan dan menjadi lebih sering terbangun karena bayinya. atau ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun.

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada masa postpartum sangat dibutuhkan, penting bagi ibuyang sedang menyusui dan ibu dalam masa pemulihan setelah hamil dan melahirkan. Kebutuhan istirahat bagi ibu menyusui minimal 8 jam sehari. Kebutuhan tersebut sering tidak terpenuhi. Dampak dari kurangnya istirahat dan tidur pada ibu postpartum yaitu suplai ASI menjadi berkurang, proses involusi uterus menjadi lambat, dan menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi

Ibu postpartum yang mempunyai masalah kurang tidur dan kebutuhan istirahat akan berakibat akan mempengaruhi dirinya dalam merawat diri dan bayinya. Dan akibat dari gangguan pola tidur dan perubahan kualitas tidur akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup, aktivitas terganggu dan menurunnya sistem imun meskipun ini sering terjadi pada ibu postpartum dini tetapi perlu upaya penanganan

yang lebih efektif baik secara medis maupun komplementer, seperti penelitian ini yang menggunakan terapi komplementer yaitu dengan murratal arrahman yang mempunyai pengaruh pada kualitas tidur post partum.

Dengan mendengarkan lantunan Al-quran yang tempo nya lambat akan dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan rasa rileks dan teralihkannya rasa cemas, takut, dan tegang, sistem kimia tubuh akan diperbaiki, dan akan mempengaruhi tekanan darah menurun, memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung dan aktivitas gelombang otak.

Diantara kelompok penelitian sebelumnya murratal tidak jauh berbeda karena secara patofisiologi rangsangan auditori, melalui jalur sistem pendengaran ke area pendengaran di mediasi oleh sistem limbik serebral (aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal dan kompleks amygdoid), khususnya sirkuit emosi. Dengan rangsangan audio membangkitkan tanggapan psikologis yang disebabkan karena pengaruh sistem limbik yang kemungkinan akan merangsang sekresi beberapa hormon seperti serotonin, dopamin dan atau norepinefrin pada sinapsis, yang akhirnya akan melepaskan stres.

Murratal akan mengaktifkan dan mengendalikan saraf otonom. Saraf otonom mempunyai saraf simpatis yang berfungsi untuk mensyarafi jantung dan memperlambat detak jantung dan saraf parasimpatis yang fungsinya kebalikan dari saraf simpatis. Dan pada kedua sistem saraf ini mempengaruhi relaksasi yang menjadikan midbrain untuk melepaskan serotonin, enkephalin, beta endorphin dan zat lainnya ke dalam sirkulasi .

Murratal Arrahman ini merupakan upaya non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis W, Nooryanto M, Andarini S. Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 2015;28(3):213-6.
- D. De Laura, "Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum," *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, Vol. 2, Pp. 1024 1031, 2015.
- D. Z. Fuadah And N. Trisanti, "Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur," *Sain Med*, P. 96, 2017.
- Haddad S, Brown D, Dennis C, Lee K, Murray B, Pullenayegum E, et al. 1104 MATERNAL DEPRESSION AND SLEEP QUALITY IN EARLY POSTPARTUM: DO MATERNAL SLEEP-RELATED COGNITIONS AND NIGHTTIME BEHAVIOURS MEDIATE THE RELATIONSHIP? *Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*. 2017;40(suppl_1):A411-A2.
- S. K. Dørheim, B. Bjorvatn, And M. Eberhard-Gran, "Can Insomnia In Pregnancy Predict Postpartum Depression? A Longitudinal, Population-Based Study," *Plos One*, Vol. 9, P. E94674, 2014.
- sunny s. *Gaya Bahasa dalam Surat Ar Rahman (Kajian Stilistika)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga; 2014.
- Suryani S, Salmiyati S. Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta: Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
- Y.-L. Ko And H.-J. Lee, "Randomised Controlled Trial Of The Effectiveness Of Using Back Massage To Improve Sleep Quality Among Taiwanese Insomnia Postpartumwomen," *Midwifery*, Vol. 30, Pp. 60-64, 2014.

