

PENCEGAHAN POST PARTUM BLUES PADA MASA NIFAS MELALUI TERAPI MUROTTAL ALQURAN

Debby Yolanda^{1*}, Rini Amelia², Hengki Januardi³

^{1,2,3}STIKes Yarsi Sumatera Barat

*Email Korespondensi: debbydiko@gmail.com¹

Info Artikel

Masuk: 08 April 2022
Review: 15 April 2022
Diterima: 16 April 2022

Keyword: Post Partum Blues, postpartum period, murrotal Qur'an

Kata kunci: Post Partum Blues, Masa Nifas, Murrotal Al-Qur'an

e- ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

Postpartum blues is characterized by symptoms such as reactions: depression/sadness/dysphoria, tearfulness, irritability, anxiety, headache, feeling lability, tendency to blame oneself, feeling unable, impaired sleep and appetite disorders. In this community service activity, the method used in counseling about "Prevention of post partum blues during the puerperium through murottal Koran therapy for pregnant women". The implementation is the lecture method and discussion / question and answer. The results of the activity were obtained: before counseling was carried out on the prevention of post partum blues during the puerperium through murottal Koran therapy for pregnant women, it was found that many pregnant women had low knowledge about post partum blues and prevention of post partum blues during the puerperium. Meanwhile, after counseling about the prevention of post partum blues during the puerperium through murottal Koran therapy for pregnant women, it was found that many pregnant women had high knowledge about post partum blues and prevention of post partum blues during the puerperium. Conclusion: Postpartum blues is a phase of emotional instability, characterized by crying behavior, irritability, anxiety, confusion, and sleep disturbances. This has a negative impact on maternal health and child development. It is hoped that post partum mothers must have the fulfillment of their physiological needs, but also their psychological needs.

ABSTRAK

Postpartum blues di tandai dengan gejala-gejala seperti reaksi: depresi/sedih/disforia, mudah menangis (tearfulness), mudah tersinggung (irritable), cemas, nyeri kepala (headache), labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan. Pada kegiatan penyuluhan masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam penyuluhan tentang "Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil". Pelaksanaan tersebut adalah metode ceramah dan diskusi/ Tanya jawab. Hasil kegiatan diperoleh: sebelum dilakukan penyuluhan tentang Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil" didapatkan banyak ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang post partum blues dan Pencegahan post partum blues pada masa nifas. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan tentang Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil" didapatkan banyak ibu hamil memiliki pengetahuan tinggi tentang post partum blues dan Pencegahan post partum blues pada masa nifas. Simpulan: Postpartum blues adalah fase ketidakstabilan emosi, ditandai dengan perilaku menangis, mudah tersinggung, gelisah, kebingungan, dan gangguan tidur. Sehingga memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan perkembangan anak. Diharapkan ibu post partum harus mendapat pemenuhan kebutuhan tidak hanya fisiologisnya tetapi juga kebutuhan psikologisnya.

PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan suatu peristiwa penting yang di nantikan oleh sebagian besar perempuan karena membuat ibu menjadi seorang perempuan yang telah berfungsi utuh dalam kehidupannya (Kasanah, U.2017). Pada ibu nifas terjadi perubahan psikologis dan fisiologis. Perubahan psikologis adalah perubahan yang mendadak dan dramatis pada status normal menyebabkan ibu yang berada dalam masa ini menjadi sensitif terhadap faktor-faktor yang dalam keadaan normal mampu diatasinya. Perubahan yang terjadi pada adaptasi fisiologis, ibu mengalami perubahan sistem reproduksi dimana ibu mengalami proses involusio uteri, laktasi dan perubahan hormonal (Cunningham, 2014). Perubahan yang mendadak pada ibu postpartum penyebab utamanya adalah kekecewaan emosional, rasa sakit pada masa nifas awal, kelelahan karena kurang tidur selama persalinan dan kecemasan pada kemampuannya untuk merawat bayinya, rasa takut tidak menarik lagi bagi suaminya (Riani, E.N 2017).

Pada umumnya ibu post partum hanya mendapat pemenuhan kebutuhan fisiologisnya saja sementara kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi. Hal ini sangat berpengaruh terhadap penurunan kondisi psikologis ibu post partum disebut dengan istilah Post Partum Blues. Namun sering dipedulikan, tidak terdiagnosa dan akhirnya tidak di tangani. Sehingga memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan perkembangan anak (Yolanda, D. 2019).

Post Partum Blues merupakan suatu sindrom gangguan efek ringan pada minggu pertama setelah persalinan. Puncak dari post partum blues ini 3-5 hari setelah melahirkan dan berlangsung dari beberapa hari sampai 2 minggu (Print ,I.,Keluarga, G.F.D. 2018).

Postpartum blues di tandai dengan gejala-gejala seperti reaksi: depresi/sedih/disforia, mudah menangis (tearfulness), mudah tersinggung (irritable), cemas, nyeri kepala (headache), labilitas perasaan, cenderung

menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan (appetite) (Machmudah, 2015).

Pada penelitian Stone dan Menken(2013) prevalensi Post Partum Blues yang paling tinggi di dunia terdapat di Tanzania yakni sebesar 80% .Di Asia, prevalensi terjadinya post partum blues yang tertinggi terdapat di negara Pakistan yakni sebesar 75%. Di Indonesia kejadian post partum blues dengan prevalensi 50%- 70% (Yolanda,D. 2019).

Penyebab dari Post Partum Blues belum di ketahui secara pasti, tapi di duga di sebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perubahan biologis, stress dan penyebab sosial atau lingkungan. Perubahan kadar hormon estrogen, progesterone, kortikotropin dan endorphin serta prolaktin diduga menjadi faktor pendukung terjadinya postpartum blues. Faktor sosial dan lingkungan yang dapat menjadi faktor pendukung terjadinya Post Partum Blues antara lain tekanan dalam hubungan pernikahan dan hubungan keluarga, riwayat sindrom pramenstruasi, rasa cemas dan takut terhadap persalinan, dan penyesuaian yang buruk terhadap peran maternal (Machmudah, 2015).

Kondisi yang lain, bila tidak segera ditangani akan membuat gejala ini semakin parah dan menyebabkan Post Partum Depression, lebih parah lagi bisa meningkat menjadi Postpartum Psikosis yang menyebabkan ibu berhalusinasi serta dapat menyakiti dirinya maupun orang lain termasuk bayinya. Banyak orang tidak menyadari hal ini lalu mempersepsikannya sebagai gangguan makhluk halus atau sikap berlebihan ibu (Huda, A.N. 2019).

Guna menghindari dampak negatif dari kecemasan Post Partum Blues bagi ibu nifas maka dapat dilakukan Upaya untuk mencegah terjadinya postpartum blues dapat dilakukan dengan melakukan skrining prenatal dan persiapan di masa nifas.

Banyak jenis terapi non farmakologis yang saat ini dikembangkan dengan tujuan untuk merelaksasikan ibu nifas diantara ada terapi musik klasik Mozart, terapi hidroponik, terapi bekam dengan akupresur, terapi emosi, terapi tertawa. Salah satu terapi tersebut yaitu jenis terapi religi murottal Al Qur'an (Budiyarti, Y. & Makiah, 2018).

Peran terapi mendengarkan Al Qur'an di sini yaitu menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Selain itu, saat mendengarkan Al Qur'an tekanan darah akan menurun, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak bahkan pernafasan menjadi lebih lambat dan dalam sehingga dapat menimbulkan ketenangan dan pemikiran yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi atau kelompok yang diberikan terapi mendengarkan Al Qur'an didapatkan hasil yaitu ada 3 orang (20%) yang tidak mengalami postpartum blues, dan 12 orang lainnya (80%) mengalami postpartum blues walaupun masih dalam kategori ringan. Berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok

kontrol atau kelompok yang tidak diberikan terapi mendengarkan Al Qur'an didapatkan hasil yaitu 1 orang (6,7%) tidak mengalami postpartum blues, 9 orang (60%) mengalami postpartum blues ringan, 4 orang (26,7%) mengalami postpartum blues sedang, dan 1 orang lainnya (6,7%) mengalami postpartum blues berat. Hal ini menunjukkan bahwa terapi mendengarkan Al Qur'an sangat membantu ibu nifas dalam mencegah terjadinya postpartum blues.

Menurut Heru (2008), terapi murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an) dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Dalam teori lainnya yaitu Pedak (2009) secara lebih rinci menjelaskan bahwa ketika mendengarkan Al Qur'an, impuls (rangsangan) masuk ke dalam otak melalui area pendengaran. Dari kokhlea sinyal ayat-ayat Al Qur'an diteruskan ke talamus dan diantar ke amigdala (pusat emosi) yang merupakan bagian penting dari sistem yang mempengaruhi emosi dan perilaku kemudian di antarkan ke hipokampus (pusat ingatan emosional) dan hipotalamus (pusat kontrol autonom) sehingga suara lantunan ayat-ayat suci Al Qur'an yang didengarkan menjadi energi yang berpengaruh positif terhadap susasana hati (Mendengarkan,T. Qur,A.L &Terhadap A.N. 2016).

Terapi mendengarkan Al Quran diberikan kepada responden dalam kelompok intervensi selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap harinya. Surah yang diperdengarkan kepada responden juga bervariasi yaitu surah Al Mulk, Ar Rahman, dan Yasin. Setelah 3 hari kemudian, responden akan diberikan kuesioner EPDS yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai perasaan yang dirasakan oleh responden selama 3 hari dimulai dari hari pertama melahirkan sampai saat ini (Mendengarkan,T, Qur,A.L.&Terhadap A.N. 2016).

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, Tentunya hal ini menjadi permasalahan yang perlu diatasi, maka dilakukan upaya untuk mencegah terjadinya postpartum blues dapat dilakukan dengan melakukan skrining prenatal. Oleh karena itu perlunya

mempersiapkan ibu hamil di masa nifas untuk mencegah terjadinya Post Partum Blues melalui Salah satu terapi tersebut yaitu jenis terapi religi murottal Al Qur'an

PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan latar belakang diatas banyaknya ibu hamil belum mengetahui tanda-tanda Post Partum Blues dan dampaknya. Karena pada umumnya ibu post partum hanya mendapat pemenuhan kebutuhan fisiologisnya saja sementara kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi. Untuk itu perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil

METODE KEGIATAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam penyuluhan tentang "Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil". Pelaksanaan tersebut adalah metode ceramah dan diskusi/ Tanya jawab. Program penyuluhan "Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil" melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi..

HASIL KEGIATAN

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil" didapatkan banyak ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang post partum blues dan Pencegahan post partum blues pada masa nifas. Setelah dilakukan penyuluhan tentang Pencegahan post partum blues pada masa nifas melalui terapi murottal alquran pada ibu hamil" didapatkan banyak ibu hamil memiliki pengetahuan tinggi tentang post partum blues dan Pencegahan post partum blues pada masa nifas

SIMPULAN DAN SARAN

Postpartum blues adalah fase ketidakstabilan emosi, ditandai dengan perilaku menangis, mudah tersinggung, gelisah, kebingungan, dan gangguan tidur. Namun sering

dipedulikan, tidak terdiagnosa dan akhirnya tidak di tangani. Sehingga memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan perkembangan anak. Diharapkan ibu post partum harus mendapat pemenuhan kebutuhan tidak hanya fisiologisnya tetapi juga kebutuhan psikologisnya juga harus terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyarti, Y., & Makiah. (2018). Murottal Al Qur ' an Therapy Effect on Anxiety Level of Third Trimester Primigravida Pregnant Women. *Jurnal Citra Keperawatan*, xx(x), 89–99.
- Cunningham, dkk. 2014. *Obstetri Williams Volume 1*. EGC, Jakarta.
- Elvira, Sylvia D. 2006. *Depresi Pasca Persalinan*. Jakarta: FKUI
- Heru.(2008). Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Local dalam <http://trainermuslim.com/feed/rss>
- Kasanah, U. (2017). Hubungan Dukungan Suami dalam Perawatan Masa Nifas Dengan Kejadian Baby blues. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, III(2), 56–116.
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., & Bobak, I.M. (2000). *Maternity women's health care*. 7th ed. St. Louis: Mosby.Inc
- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum ; Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 118–125.
- Masrurroh. (2013). Hubungan antara paritas ibu dengan kejadian postpartum blues. *Polindes Desa Permisian Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo*, 3(2).
- Machmudah.
- Mendengarkan, T., Qur, A. L., & Terhadap, A. N. (2016). *Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu*.
- Pedak, Mustamir. (2009). *Mukjizat Terapi Al Qur'an Untuk Hidup Sukses*. Wahyumedia: Jakarta
- Prawirohardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Press, U. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Print, I., Keluarga, G. F. D., Kehamilan, S., Jenis, D., Keluarga, D., Persalinan, J., & Kehamilan, S. (2018). *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan ISSN 2086-2792 (Print)*. 10(2), 9–19.
- Oxorn, H. dan Forte, WR. 2010. *Ilmu Kebidanan: Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Penerbit Andi, Yogyakarta.
- Riani, E. N. (2017). Dukungan suami dan keluarga terhadap angka kejadian baby blues di Puskesmas II Kembaran Banyumas. *Medsains*, 3(02), 02.
- Susanti, L. W. (2016). Faktor Terjadinya Baby Blues Syndrom pada Ibu Nifas di BPM Suhatmi Puji Lestari. *Maternity : Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 3(2)
- Yolanda, D. (2019). Faktor Determinan yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ibulh Kota Payakumbuh. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 537–545. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.521>