

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menikah dan memiliki anak tentu merupakan impian bagi sebagian besar orang, terutama seorang wanita. Selain itu, salah satu tujuan utama menikah ialah untuk melanjutkan keturunan. Dalam proses panjang menjadi seorang ibu, tentu membutuhkan kekuatan fisik maupun mental yang besar. Perjuangan seorang ibu dalam merasakan perbedaan dalam dirinya, tidak hanya terbatas pada proses dari mengandung hingga melahirkan, setelah melahirkan juga muncul sebuah masalah mental baru yang disebabkan oleh perubahan hormon seperti *estrogen*, *progesterone*, dan *endorphin* dalam diri ibu yang meningkat dengan pesat¹. Tak ayal, hal ini menyebabkan ibu pasca melahirkan, atau juga disebut dengan tahap *post partum* menjadi tertekan dan stress ketika beradaptasi dengan berbagai perubahan yang dialaminya. Dimana ibu-ibu yang dalam fase *post partum* ini akan mengalami perubahan emosi yang berubah-ubah secara drastis tanpa sebab.

Kecemasan pada ibu *post partum* inilah yang disebut dengan *Baby Blues Syndrome*. *Baby Blues Syndrome* merupakan suatu perubahan *mood* pada ibu pasca melahirkan, perubahan dari senang menuju perasaan sedih yang berlebihan, khawatir, cepat marah, cemas, tidak nafsu makan dan

¹Talitha Meta Ariesya, "Perancangan Media Informasi Bagi Calon Ibu dan Ayah Tentang Pentingnya *Baby blues syndrome*," *e-Proceeding of art & Design*, Vol. 5, No. 2, Agustus 2018, 72

sebagainya². Perasaan sedih pada ibu pasca melahirkan ini, juga telah dikisahkan dalam Al-Qur'an mengenai kisah kesedihan ibunda nabi Musa ketika terpaksa menghanyutkan bayinya yang baru dilahirkannya ke sungai agar terhindar dari kekejaman Firaun, padahal saat itu posisi beliau baru melahirkan. Dan dalam kisah Maryam yang diberikan ujian yang begitu berat dalam proses melahirkannya, yang dalam posisi sebatang kara di pengasingan, tanpa adanya dukungan keluarga maupun suami. Kesedihan Maryam sangatlah besar hingga dalam QS. Maryam ayat 23, Maryam berkata, "*Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan.*"³ Begitu besarnya kesedihan dan beban psikologis yang diderita oleh ibu pasca melahirkan, hingga wanita dengan iman yang begitu kuat pun sempat mengharapkan kematian. Sehingga dapat dipahami bahwa peran keluarga dan suami merupakan faktor yang begitu penting bagi kesehatan mental ibu pasca melahirkan.

Sayangnya, dalam masyarakat sendiri masih tidak menyadari dengan adanya *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca melahirkan ini. karena memang hal ini merupakan sebuah perasaan tak kasat mata yang hanya dirasakan oleh ibu itu sendiri, bahkan mungkin ia juga tidak menyadari bahwa ia sedang dalam fase *Baby Blues Syndrome*. Ada beberapa faktor

²Talitha Meta Ariesya, "Perancangan Media Informasi Bagi Calon Ibu dan Ayah Tentang Pentingnya *Baby blues syndrome*," 73

³Ade Nailul Huda, "Syndrome Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam Al-Qur'an," *Jurnal Misykat*, Vol. 4 No. 2, Desember 2019, 8-9

penyebab *Baby Blues Syndrome* ini bisa terjadi, diantaranya karena faktor biologis, faktor demografis (umur dan paritas), faktor psikologis, faktor sosial (tingkat pendidikan, status perkawinan, keadaan sosial ekonomi, dan kenyataan persalinan dan tidak sesuai harapan)⁴. *Baby Blues Syndrome* ini biasanya dapat dijumpai pada minggu pertama pasca melahirkan. Puncaknya akan terjadi pada hari ketiga hingga hari kelima, dan akan bertahan hingga rentang waktu 14 hari pasca melahirkan⁵. Ada beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi terjadinya *Baby Blues Syndrome*, diantaranya ialah terapi mendengarkan musik klasik, terapi konseling dengan psikolog, terapi menggunakan aromatherapy kemangi dan cendana dengan Teknik penguapan coldpressing, terapi hidroponik hingga terapi dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an. Dalam Islam, *Baby Blues Syndrome* diistilahkan sebagai *wahnan ala wahnin* yang artinya keadaan lemah yang bertambah-tambah⁶. Kata ini terdapat dalam QS. Luqman ayat 14

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ
اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Terjemah:

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang

⁴Namirah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Nifas,” *Skripsi*: (Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2020), 25-26

⁵Namirah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian *Baby blues Syndrome* Pada Ibu Nifas”, 2

⁶<https://www.haibunda.com/kehamilan/20210510174154-49-212740/3-tanda-baby-blues-dalam-pandangan-islam>, diakses pada 8 Desember 2022

bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu”

Seorang ulama tafsir bernama Al Qurthubi, dalam kitab tafsir karangannya yang berjudul *Al-Jami' li ahkam al-Qur'an wa al-Mubayyin Lima Tadhammanahu Min as-Sunnah wa ayi al-Furqan* atau yang dikenal sebagai Tafsir Al Qurthubi menyebutkan bahwa maksud dari lemah yang bertambah-tambah ialah seorang ibu yang sedang mengandung, sementara kondisinya sendiri semakin melemah hari demi hari. Ada juga yang berpendapat bahwa pada dasarnya, kondisi fisik seorang perempuan cenderung lemah, kemudian akan semakin melemah oleh kehamilan.⁷ Setelah melahirkan, kondisi lemah tersebut semakin ditambah pasca melahirkan dengan adanya pembagian nutrisi dari ibu ke anaknya dengan cara menyusui. Sehingga, lelah secara fisik ini juga dapat menyebar menjadi lelah psikis.

Stress dari *Baby Blues Syndrome* dapat diatasi dengan berbagai cara, bisa dengan konsul ke psikolog atau psikiater, melakukan meditasi, mendengarkan musik, rekreasi, dan segala hal yang dapat meningkatkan ketenangan mental dan menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh. Dalam Islam, banyak kegiatan yang dapat meredakan stres. Al-Qur'an menjadi kitab suci yang universal, memiliki pengaruh terhadap apapun yang terjadi dalam kehidupan. Segala macam masalah, Al-Qur'an memiliki solusi

⁷Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi: Jilid 14*, trans. Mahmud Hamid Utsman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 152-153

di dalamnya, termasuk segi kesehatan mental. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Israa ayat 82

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

Terjemah :

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Ayat ini adalah salah satu ayat yang memuat janji bahwa Al-Qur'an dapat menjadi obat penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Terdapat beberapa perbedaan pendapat dikalangan ulama, konteks penyakit yang disembuhkan disini hanya penyakit hati ataupun juga penyakit psikis, bahkan ada juga yang berpendapat penawar disini maknanya ialah menyelesaikan segala krisis dalam kehidupan.⁸ Menurut Qatadah, jika seseorang mukmin yang beriman dengan Al-Qur'an mendengar bacaan Al-Qur'an, niscaya orang itu akan mendapatkan manfaat, menghafalnya, dan menyadarinya. Akan tetapi, jika yang mendengarkan adalah orang yang memang tidak mengimani Al-Qur'an mendengarkan bacaan Al-Qur'an, maka tidak akan berpengaruh apapun, kecuali hanya membuat mereka semakin jauh, semakin kafir, dan semakin rusak. Akan tetapi, jangan

⁸Zamakhsyari Hasballah, “Al-Qur'an sebagai Syifa' (Penyembuhan), *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, Vol. 2, No.1, Juni 2013, 46

diartikan bahwa ada yang salah dengan Al-Qur'an, yang bermasalah adalah kekafiran dari orang tersebut.⁹ Jadi, keimanan disini merupakan suatu hal yang utama dalam pengaplikasian Al-Qur'an sebagai obat dan penawar.

Ada empat cara pengaplikasian Al-Qur'an agar menjadi penawar penyakit, yaitu membaca Al-Qur'an, menyimak dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an, tadabbur makna Al-Qur'an, dan mengamalkan ajaran Al-Qur'an.¹⁰ *Murottal* Al-Qur'an merupakan salah satu kegiatan yang mampu meredakan stres, termasuk stres yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa ketika mendengarkan *murottal* dengan tartil akan meningkatkan perasaan rileks, membuat otak mengalirkan gelombang *theta* dan *alpha*, gelombang inilah yang menyebabkan rasa tenang yang mampu untuk menyembuhkan *ansietas*¹¹.

Baby Blues Syndrome yang dapat dicegah dan diobati dengan *murottal* Al-Qur'an merupakan bagian interaksi antara manusia dengan Al-Qur'an¹², dimana ada tiga macam tingkat interaksi antara manusia dengan Al-Qur'an menurut Muchlis M. Hanafi, yaitu :

⁹Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir: jilid 5*, trans, Am. Abdul Ghoffar dan Abdurrahim Mu'thi, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003), 206-207

¹⁰Zamakhshari Hasballah, "Al-Qur'an sebagai Syifa' (Penyembuhan), 50

¹¹Edwin Sukmasari Yunus, dkk, "Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Orang Dewasa," *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, Vol. 3 No. 1, 2021, 112

¹²Nur Azizah, "Terapi Mendengarkan Al-qur'an Terhadap Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di RS TK III 04.06.03 Dr. Soetarto Yogyakarta," *Skripsi*: (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016), 12

1. Yang pertama ialah pola interaksi yang paling dasar, yaitu interaksi dalam bentuk *qira'atan, hifzan, wa istima'an*. maksudnya ialah interaksi dengan membaca, mendengarkan, dan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an untuk menimbulkan rasa kecintaan terhadap Al-Qur'an
2. Tingkat yang kedua, ialah interaksi dalam bentuk *fahman wa tafsiran*. Dalam interaksi ini, diharapkan selain membaca, menghafal, dan mendengarkan, manusia juga dituntut untuk menafsirkan dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam.
3. Tahap yang terakhir ialah interaksi secara *ittiba'an wa 'amalana wa da'watan* dengan Al-Qur'an¹³.

Dalam masyarakat yang awam akan ilmu agama, kebanyakan masih berada pada tahap pertama, yaitu tahap membaca, menghafal dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an merupakan tahap pertama dalam pengklasifikasian Muchlis H. Hanafi dalam konteks hubungan manusia dengan Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an telah dilakukan dan dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW sejak turunnya wahyu pertama pada abad yang ke tujuh di Gua Hira¹⁴. Sehingga, kegiatan membaca Al-Qur'an ini merupakan sebuah kegiatan yang sangat sentral dalam kehidupan seorang muslim. Selain itu, *Murottal* Al-Qur'an juga sebuah kegiatan yang biasa dilakukan oleh seorang muslim. *Murottal* Al-

¹³Syahrul Rahman, "Living Qur'an: Studi Kasus Pembacaan al-Ma'tsurat di Pesantren Khalid Bin Walid Pasir Pengaraian Kab. Rokan Hulu," *Jurnal Syahadah*, Vol. IV, No. 2, Oktober 2016, 56

¹⁴Syahrul Rahman, "Living Qur'an: Studi Kasus Pembacaan al-Ma'tsurat di Pesantren Khalid Bin Walid Pasir Pengaraian Kab. Rokan Hulu," *Jurnal Syahadah*, 58

Qur'an merupakan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an dalam bentuk rekaman suara yang dilagukan oleh sang pembaca. Dalam kegiatan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ini memiliki kekhasan tersendiri dibandingkan suara suara lainnya, yakni memiliki alunan ritme yang harmonis sehingga dapat berefek pada beberapa area di otak¹⁵.

Ketika seseorang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, gelombang suaranya akan memancar di udara dan diterima oleh telinga, selanjutnya gelombang suara tersebut akan diubah menjadi isyarat-isyarat elektronik. Tahap selanjutnya, melewati dengan pendengaran, berpadu dengan selaput pendengaran di dalam otak sehingga mengakibatkan sel-sel tubuh memberikan respon. Gelombang suara tadi lalu beralih menuju berbagai wilayah otak bagian depan yang secara bersamaan memberikan respon terhadap isyarat-isyarat tersebut. Terakhir, isyarat-isyarat tersebut akan diterjemahkan ke dalam bahasa yang bisa dipahami oleh manusia. Disinilah, fungsi *murottal* Al-Qur'an akan merangsang otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut dengan *neuropeptide*, zat kimia yang akan memberikan efek rileksasi atau kenyamanan¹⁶.

Hal ini juga telah difirmankan oleh Allah SWT dalam QS. Al A'raf ayat 204

¹⁵Edwin Sukmasari Yunus, dkk, "Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Orang Dewasa," 111

¹⁶Yuliani Budiyarti dan Makiah, "Pengaruh Terapi *Murottal* Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Puskesmas Pekauman," *Jurnal Citra Keperawatan*, Vol. 20, No. 10, 2020, 91

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Terjemah :

“Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah dan diamlah, agar kamu mendapat rahmat.”

Dari ayat diatas dapat diketahui bagaimana Allah telah menurunkan Al-Qur'an yang dapat menjadi rahmat jika didengarkan dan dibaca oleh orang-orang yang mempercayainya¹⁷. Termasuk mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dengan tenang maka akan merasakan kekuatan magis dari Al-Qur'an yang dapat meredakan perasaan stress pada ibu pasca melahirkan agar terhindar dari *Baby Blues Syndrome*.

Kecamatan Labuan Amas Selatan, merupakan kecamatan yang sedang bertransisi dari lingkungan desa menjadi kota. Dengan jumlah penduduk yang menduduki peringkat kedua terbanyak setelah Kecamatan Barabai, tingkat kelahiran di Kecamatan Labuan Amas Selatan juga termasuk daerah yang lebih tinggi dibandingkan Kecamatan lainnya. Menurut catatan yang tersimpan dalam arsip laporan Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak (PWS KIA) Puskesmas Pantai Hambawang , tingkat kelahiran di Kecamatan Labuan Amas Selatan dalam beberapa tahun terakhir meningkat, peningkatan paling pesat terjadi pada tahun 2021-2022. Seiring

¹⁷Desi Ratna Sari dan Zulfanni Asiva, “Pengaruh *Murottal* Al-Qur'an Surat Al-Fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi IslamI*, Vol. 6, No. 2, 2019, 25

dengan meningkatnya tingkat kelahiran di Kecamatan Labuan Amas, peneliti tertarik untuk meneliti isu yang sedang marak terjadi, yaitu *Baby Blues Syndrome*. Dalam lingkungan daerah yang menuju transisi dari desa ke kota, Kecamatan Labuan Amas memiliki beberapa desa yang dibidang masih tertinggal dari segi akses dibandingkan dengan Kecamatan Barabai. Sehingga, isu *Baby Blues Syndrome* masih menjadi hal yang sangat jarang diketahui di kalangan masyarakat. Dari 10 wanita yang di tes dengan kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) di Labuan Amas Selatan, ditemukan 1 orang mengalami *Baby Blues Syndrome* berat, hingga ada pikiran untuk menyakiti diri sendiri oleh ibu tersebut. Dan ditemukan 2 orang dengan gejala *Baby Blues Syndrome* ringan, seperti menyalahkan diri sendiri, tidak bahagia, merasa cemas dan panik tanpa alasan yang jelas, sulit untuk berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu, dan merasa bahwa dirinya menyedihkan. Dari semua wanita yang telah di tes, tidak ada yang mengetahui apa itu *Baby Blues Syndrome*.

Dari *Baby Blues Syndrome* yang terjadi di Kecamatan Labuan Amas Selatan itulah, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat minat ibu-ibu pasca melahirkan yang menderita *Baby Blues Syndrome* tersebut untuk mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dan menemukan kesimpulan bagaimana *murottal* Al-Qur'an memberi pengaruh terhadap *Baby Blues Syndrome* yang dialami ibu pasca melahirkan.

Maka dari uraian di atas, peneliti bermaksud untuk menulis sebuah penelitian mengenai **“EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP IBU-IBU YANG**

MENGALAMI KECENDERUNGAN *BABY BLUES SYNDROME* DI KECAMATAN LABUAN AMAS SELATAN .”

Penelitian dalam hal ini ditekankan pada bagaimana masyarakat mengamalkan Al-Qur'an dengan melihat pada frekuensi mendengarkan *murottal* oleh ibu pasca melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah dan efeknya pada terjadinya *Baby Blues Syndrome*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana frekuensi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an pada ibu pasca melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah ?
2. Bagaimana efektivitas frekuensi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an terhadap terjadinya *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka tujuan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah

- a. Untuk mengetahui frekuensi *murottal* Al-Qur'an pada ibu pasca melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah.
- b. Untuk mengetahui efektivitas frekuensi *murottal* Al-Qur'an terhadap terjadinya *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca

melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

D. Signifikansi Penelitian

1. Dalam segi akademis, penelitian ini dapat memberikan informasi keilmuan dalam bentuk literatur berupa gambaran mengenai bagaimana cara masyarakat dalam menghidupkan dan berinteraksi dengan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari didasarkan pada seberapa sering frekuensi *murottal* Al Qur'an di kalangan ibu pasca melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Kalimantan Selatan yang mayoritasnya penganut agama Islam dan pengaruhnya bagi terjadinya *Baby Blues Syndrome* yang terjadi pasca melahirkan.
2. Dalam segi sosial, penelitian ini dapat berguna sebagai media informasi kepada masyarakat luas akan pentingnya kesadaran untuk memperbanyak mendengarkan dan berinteraksi dengan Al Qur'an sebagai salah satu media mencegah *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai media informasi terhadap masyarakat khususnya mengenai salah satu keutamaan dan urgensi *murottal* Al-Qur'an.

E. Definisi Operasional

1. *Murottal* Al-Qur'an

Secara bahasa, *murottal* berasal dari bahasa Arab *rattala* yang maknanya menyanyikan. Kata ini juga terdapat dalam QS. Muzammil ayat 4

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً ٤

Terjemah:

“Atau lebih dari (seperdua) itu, dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan”

Pendapat lain mendefinisikan *murottal* berasal dari kata *Ratlu as-Syaghiri* yang menurut bahasa maknanya tumbuhan yang bagus dengan masaknya dan merekah. Sedangkan menurut istilah bermakna mengeluarkan huruf sesuai dengan *makhroj* nya dan disertai dengan renungan makna.¹⁸

Adapun definisi dari Al Qur'an ialah kalam Allah SWT yang dituliskan di mushaf, diriwayatkan secara mutawattir, jika membacanya maka akan bernilai ibadah, dan merupakan mukjizat yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW.¹⁹

Jadi, *murottal* Al-Qur'an adalah rekaman suara pembacaan Al-Qur'an yang dilagukan oleh seseorang yang disebut dengan *qori'*. Dalam *murottal*, Al-Qur'an dibacakan dengan irama yang teratur

¹⁸Nur Fauziah Syam, “Perbandingan Aktivitas Gelombang Alfa Elektroencephalografi (EEG) Otak Sebelum dan Sesudah Perlakuan Saat Diperdengarkan *Murottal* Al-Qur'an Surah Al Waqiah Ayat 1-40 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. Skripsi, (Jakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018), 11

¹⁹M. Mustaidah, “Upaya Meningkatkan Kemampuan Baca Tulis Al Qur'an (BTA) dengan Menggunakan Metode Yanbu'a,” *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, 2016.

dan tempo yang konstan dan sangat memperhatikan pada kebenaran bacaan dan lagu Al-Qur'an. *murottal* juga diartikan sebagai salah satu cara pelestarian Al-Qur'an dengan cara merekam suara ke sebuah alat pita suara dengan memperhatikan hukum-hukum bacaan, menjaga makhraj huruf dan memperhatikan tanda wakaf²⁰. Al-Qur'an dibaca dengan pelafalan yang berirama ditambah dengan isi Al-Qur'an yang puitis ketika didengarkan dengan sengaja, khusyuk, dan penuh penghayatan maka akan menimbulkan efek nyaman untuk didengar dan memberikan perasaan yang tenang bahkan bagi orang yang tidak terbiasa untuk membaca Al-Qur'an dan orang non-Arab yang tidak terbiasa untuk mendengarkan bahasa Arab²¹.

2. *Baby Blues Syndrome*

Baby Blues Syndrome merupakan sebuah gangguan emosional berupa gangguan *mood* yang serius yang dialami wanita pasca melahirkan. Seorang ibu yang mengalami *Baby Blues Syndrome* akan merasakan perasaan sedih dan gelisah tanpa sebab dari hari-hari pertama pasca melahirkan dan akan semakin meningkat di hari

²⁰Nur Fauziah Syam, "Perbandingan Aktivitas Gelombang Alfa Elektroencefalografi (EEG) Otak Sebelum dan Sesudah Perlakuan Saat Diperdengarkan *Murottal* Al-Qur'an Surah Al-Waqiah Ayat 1-40 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta", 11

²¹Indri Seta Septadina, dkk, *Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas dan Memperbaiki Kualitas Tidur*, (Pekalongan: Penerbit NEM), 49

ketiga atau keempat dan gejala tersebut akan bertahan hingga empat belas hari pasca melahirkan²².

F. Penelitian Terdahulu

Dalam proses penelitian, peneliti melakukan pengamatan dan pencarian terhadap jenis penelitian yang terdahulu. dan peneliti menemukan beberapa penelitian yang hampir sama, yaitu :

1. Skripsi yang berjudul **“Efektivitas Mendengarkan *Murottal Al-Qur'an* Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa”** yang ditulis oleh Azmul Fuady Idham pada tahun 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh mendengarkan *murottal Al-Qur'an* kepada penurunan kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa serta memberikan alternatif baru terhadap mahasiswa yang sering mengalami kecemasan akademik dengan mendengarkan *murottal Al-Qur'an*.

Pada penelitian pertama memiliki kesamaan dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti mengenai bagaimana pengaruh dari *murottal Al-Qur'an* terhadap kecemasan. Dalam penelitian ini menggunakan sistem uji hipotesis *posttest* dan *pretest*. Didapatkan hasil *posttest* lebih kecil dibandingkan *pretests* yang membuktikan mendengarkan

²²Annisa Fitri Tiara, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Baby blues syndrome,” *Skripsi* (Indralaya: Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, November 2020), 1

murottal Al-Qur'an efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini meneliti mengenai kecemasan mahasiswa mengenai kecemasan akademiknya, adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti menitikberatkan pada membahas mengenai kecemasan yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan saat dalam kondisi *Baby Blues Syndrome*.

2. Artikel penelitian yang berjudul **“Pengaruh Terapi *Murottal* Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif”** yang ditulis oleh Rohmi Handayani, Dyah Fajarsari, Dwi Retno Trisna Asih, dan Dewi Naeni Rohmah pada tahun 2014. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin normal pada fase I. dalam artikel tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni sama-sama membahas mengenai pengaruh *murottal* Al-Qur'an pada kecemasan pada ibu yang sedang melahirkan. Akan tetapi, pada penelitian ini, penulis lebih memfokuskan pada peristiwa pasca kelahiran, sedangkan pada penelitian tersebut fokus pada kecemasan saat pra kelahiran.
3. Artikel penelitian yang berjudul **“Terapi *Murottal* Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu *Post Partum*”** yang ditulis oleh Lia Fitria, Azizatul Hamidiyah, Anisa F, Arifah A, Arifatul H, Dianatul F pada tahun 2022. Tujuan penelitian ini yaitu

untuk melihat pengaruh terapi *murottal* Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu *post partum*.

4. Artikel penelitian yang berjudul **“Pencegahan *Post Partum Blues* Pada Masa Nifas Melalui Terapi *Murottal* Al-Qur'an”** yang ditulis oleh Debby Yolanda, Rini Amelia, dan Hengki Januardi pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan *post partum blues* pada masa nifas melalui terapi *murottal* Al-Qur'an pada ibu hamil. Pada penelitian ketiga dan keempat memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu membahas mengenai pengaruh *murottal* Al-Qur'an terhadap gejala *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca melahirkan atau *post partum blues*. Akan tetapi, dalam kedua penelitian tersebut berfokus pasca pengobatan dan pencegahan, sedangkan pada penelitian ini, peneliti akan berfokus pada frekuensi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an pada ibu pasca melahirkan dan bagaimana pengaruhnya pada gejala *Baby Blues Syndrome*.
5. Artikel penelitian yang berjudul **“Penanganan *Baby Blues Syndrome* Dalam Al-Qur'an”** yang ditulis oleh Irma Indriani, diterbitkan dalam Jurnal FiTUA Vol. 3 No.1 pada 1 Juni 2022. Dalam penelitian ini, membahas tentang bagaimana Al-Qur'an memandang *Baby Blues Syndrome* dan cara pencegahan serta solusi bagi ibu-ibu yang mengalami *Baby Blues Syndrome* dalam Al-

Qur'an. Dalam penelitian tersebut, terdapat *murottal* Al-Qur'an menjadi salah satu hal yang menjadi pencegahan dan solusi bagi penderita *Baby Blues Syndrome*.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah proses penulisan dan juga untuk mempermudah pembaca dalam memahami penelitian ini maka penelitian akan mengurutkan sistematika penulisan dan membaginya dalam beberapa bab, yaitu :

1. Bab pertama pendahuluan yang berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, kajian terdahulu, serta sistematika penulisan.
2. Bab kedua kajian teori akan membahas mengenai penjelasan umum *Baby Blues Syndrome* meliputi pengertian, gejala, penyebab, dan dampak dari *Baby Blues Syndrome* kepada ibu pasca melahirkan. Dalam bab ini juga akan disajikan mengenai penjelasan umum seputar *murottal* Al-Qur'an dan *fadhilah* nya.
3. Bab ketiga metode penelitian yang berisi tentang metode penelitian yang digunakan, disini akan memuat mengenai Jenis dan Pendekatan Penelitian, Lokasi Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Data dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data
4. Bab keempat hasil penelitian dan pembahasan akan menyajikan hasil dan pembahasan penelitian. Disini akan memaparkan data-data yang diperoleh mengenai frekuensi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an oleh ibu pasca melahirkan dan data mengenai gejala *Baby Blues Syndrome* yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan. Lalu data tersebut akan menjelaskan bagaimana efektivitas pengaruh dari mendengarkan *murottal* Al-Qur'an terhadap terjadinya *Baby Blues Syndrome* pada ibu

pasca melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

5. Bab kelima penutup, dalam bab ini akan memuat kesimpulan serta rekomendasi dari hasil penelitian.