

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah membaca paparan data dari bab IV mengenai hasil dari pengumpulan data dan analisis data, didapatkan kesimpulan inti yaitu: Tingkat minat ibu pasca melahirkan di Kecamatan Labuan Amas Selatan untuk mendengarkan *murottal* Al-Qur'an cukup tinggi. Hal ini karena secara alamiah, ibu pasca melahirkan, apalagi yang memang memiliki stress bawaan sejak hamil merasa perlu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

1. Dilihat dari hasil pengisian form EPDS dan intensitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, dari total 30 orang ibu yang telah di tes menggunakan kuesioner EPDS, semakin tinggi intensitas ibu dalam mendengarkan *murottal* Al-Qur'an maka membuat kemungkinan ibu untuk mengalami *Baby Blues Syndrome* lebih rendah. Semakin rendah intensitas ibu mendengarkan *murottal* Al-Qur'an maka semakin tinggi kemungkinan ibu pasca melahirkan untuk mengalami gejala *Baby Blues Syndrome*.
2. Terdapat 7 orang ibu pasca melahirkan yang mengalami *Baby Blues Syndrome* dengan intensitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an 2 orang sering, 2 orang cukup sering, dan 3 orang kadang-kadang. Setelah dibandingkan, ibu-ibu yang lebih banyak mendengarkan

Murottal Al-Qur'an akan merasakan lebih sedikit gejala dari Baby Blues Syndrome. Adapun bagi ibu yang sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an namun tetap positif mengalami Baby Blues Syndrome, setelah ditelaah dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa disamping penyebab dari stress yang lumayan besar, juga cara ibu tersebut ketika mendengarkan yang perlu disorot. Ibu lebih banyak mendengarkan *murottal* sambil melakukan kegiatan lain dibandingkan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dengan khusyu dan tenang.

B. Rekomendasi

Dalam penulisan skripsi ini tentu masih terdapat banyak kekurangan yang terdapat pada paparan hasil penelitian. Maka dari itu, penulis akan memberikan beberapa rekomendasi sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian berikutnya yang sejenis dengan penelitian penulis agar lebih sempurna dari penelitian penulis.

1. Untuk penelitian berikutnya diharapkan dapat untuk menggali lebih dalam mengenai pengaruh Al-Qur'an dengan kemungkinannya untuk mengalami gangguan kecemasan. Agar kedepannya juga bisa dibuat lebih banyak penelitian di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir mengenai kesehatan mental. Contohnya adalah meneliti perbandingan antara ibu pasca melahirkan yang diperdengarkan *murottal* Al-Qur'an

dengan yang diperdengarkan musik klasik. Diantara dua terapi itu, manakah yang lebih berpengaruh untuk mencegah terjadinya *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca melahirkan. Penulis sarankan untuk mengambil responden yang lebih dekat jarak kelahirannya dengan tes, yaitu maksimal 2 minggu pasca kelahiran agar kevalidan data semakin tinggi. Semakin dekat pengambilan data dengan jarak kelahiran maka akan data akan lebih valid.

2. Untuk responden diharapkan dapat lebih *aware* dengan isu kesehatan mental pasca melahirkan, apalagi jika merasakan stress sejak sebelum melahirkan. Sayangnya stigma di masyarakat yang menganggap bahwa isu kesehatan mental merupakan aib membuat banyak ibu-ibu yang merasakan stress enggan untuk memeriksakan keadaannya kepada tenaga profesional.
3. Untuk tenaga kesehatan dan perangkat pemerintahan desa maupun kecamatan diharapkan juga lebih memperhatikan isu kesehatan mental ibu pasca melahirkan. Nakes dan pemerintah diharapkan tidak hanya memperhatikan luka pada fisik namun juga memperhatikan luka batin pada ibu. Karena dikhawatirkan jika dibiarkan berlarut-larut dikhawatirkan akan membahayakan bagi ibu, anak, maupun lingkungan sekitarnya. Diharapkan lebih banyak sosialisasi

mengenai *Baby Blues Syndrome* kepada ibu-ibu pra melahirkan dan masyarakat. Hal ini dilakukan agar dapat masyarakat dapat lebih peduli dengan kesehatan mental ibu pasca melahirkan dan melakukan pencegahan terjadinya *Baby Blues Syndrome* yang perlu dilakukan oleh ibu maupun orang disekitarnya.