

# BACAAN AL-QUR'AN UNTUK MENCEGAH POSTPARTUM BLUES

Oktavia Afifah Ardianti

[Oktaviaafifah11@gmail.com](mailto:Oktaviaafifah11@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTI SARI

Postpartum blues merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan pada ibu akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi, gangguan yang terjadi seperti ibu mudah tersinggung, sering menangis, perasaan yang terkadang mudah gembira tetapi juga mudah merasa sedih. Di Indonesia 50% - 70% wanita pasca persalinan mengalami gangguan ini. Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan ini adalah dengan terapi murottal Al-Qur'an.

Hasil penelitian Dr. Al-Qadhi seorang dokter ahli jiwa, bacaan Al Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan menyembuhkan penyakit. Terapi Al Quran ketika didengarkan pada ibu akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptide. Molekul ini akan mempengaruhi reseptor didalam tubuh sehingga hasilnya tubuh merasa nyaman, menurunnya rasa stres, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit. Dalam terjemahan surat Al-Isra: 82 mengatakan "dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi obat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman".

***Kata Kunci*** : *postpartum blues, terapi murottal, manfaat terapi.*