

**TERAPI MENDENGARKAN AL QUR'AN TERHADAP  
PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU  
NIFAS DI RS TK III 04.06.03 Dr. SOETARTO  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Nur Azizah  
201510104406**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
2016**

**TERAPI MENDENGARKAN AL QUR'AN TERHADAP  
PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU  
NIFAS DI RS TK III 04.06.03 Dr. SOETARTO  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains  
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:  
Nur Azizah  
201510104406

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**TERAPI MENDENGARKAN AL QUR'AN TERHADAP  
PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU  
NIFAS DI RS TK III 04.06.03 Dr. SOETARTO  
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:  
Nur Azizah  
201510104406



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui  
untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Maulita Listian E.P. SST., M.Kes  
Tanggal : 20 Juli 2016  
Tanda Tangan :

# TERAPI MENDENGARKAN AL QUR'AN TERHADAP PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU NIFAS DI RS TK III 04.06.03 Dr. SOETARTO YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Nur Azizah<sup>2</sup>, Maulita Listian Eka Pratiwi<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar belakang:** Angka kejadian *postpartum blues* di Asia cukup tinggi dan bervariasi yakni antara 26-85%. Sedangkan angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia antara 50-70% dari wanita pasca melahirkan. Beberapa penelitian yang dilakukan di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya ditemukan kejadian *postpartum blues* adalah sebesar 11-30%. Dalam penelitian lain menyebutkan bahwa angka kejadian *postpartum blues* di RS DKT Kota Baru Yogyakarta selama periode Juni hingga Desember 2013 adalah sebanyak 240 kasus

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi mendengarkan Al- Qur'an terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *preeksperimen* dan rancangan penelitian *Intact Group Comparison Design*, yaitu setengah kelompok untuk eksperimen dan setengah kelompok lainnya untuk kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan secara *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kebetulan bertemu saat dilakukannya penelitian dan sesuai dengan kriteria responden, yaitu 15 orang untuk masing-masing kelompok.

**Hasil Penelitian:** Pada kelompok intervensi didapatkan hasil yaitu sebanyak 3 orang (20%) tidak mengalami *postpartum blues* dan 12 orang (80,0%) *postpartum blues* ringan. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil yaitu 1 orang (6,7%) tidak mengalami *postpartum blues*, 9 orang (60%) *postpartum blues* ringan, 4 orang (26,7%) *postpartum blues* sedang dan 1 orang (6,7%) *postpartum blues* berat. Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan *mann whitney* didapatkan  $p\text{ value} = 0,003$  ( $p < \alpha$ ), hal ini berarti menunjukkan bahwa terapi mendengarkan Al Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas.

**Simimpulan:** Terapi mendengarkan Al Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas. Diharapkan kepada responden agar dapat mencari informasi terkait *postpartum blues* dan melakukan beberapa kegiatan positif yaitu salah satunya dengan mendengarkan Al Qur'an sebagai upaya mencegah terjadinya *postpartum blues* pada masa nifas.

**Kata kunci** : Terapi Mendengarkan Al Qur'an, Postpartum Blues.  
**Bahan bacaan** : 35 buku (2006-2016), 11 jurnal, 14 website.  
**Jumlah Halaman** : i-xiv halaman, 63 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 8 lampiran.

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THERAPY OF LISTENING QURAN FOR PREVENTION OF POSTPARTUM BLUES IN MATERNAL POSTPARTUM IN DR. SOETARTO HOSPITAL OF YOGYAKARTA

Nur Azizah<sup>2</sup>, Maulita Listian Eka Pratiwi<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The incidence of postpartum blues in Asia is quite high and varies which is between 26-85%. While the incidence of postpartum blues in Indonesia between 50-70% of women after childbirth. Several studies conducted in Jakarta, Yogyakarta and Surabaya found the incidence of postpartum blues is 11-30%.

**Objective:** This study aimed to determine whether there is influence of the Qur'an listening therapy in the prevention of postpartum blues in postpartum mothers.

**Research Methods:** This study is a quantitative research with pre experimental methods and research design Intact Group Comparison Design, half the experimental group and half to the other groups for the control group. Samples were taken by accidental sampling, sampling by chance met while doing research and in accordance with the criteria of the respondents, namely 15 the man for each group.

**Result:** In the intervention group showed that as many as 3 persons (20%) did not postpartum blues and 12 persons (80.0%) mild postpartum blues. In the control group showed that 1 person (6.7%) did not postpartum blues, 9 persons (60%) mild postpartum blues, 4 persons (26.7%) postpartum blues being, and 1 person (6.7%) postpartum blues west. Based on the analysis of data obtained by using Mann Whitney p value = 0.003 ( $p < \alpha$ ), this means indicates that the therapy is listening to the Qur'an had a significant effect on the prevention of postpartum blues in postpartum mothers.

**Conclusion:** Therapeutic listening to the Qur'an has a significant effect on the prevention of postpartum maternal postpartum blues. It is expected that respondents in order to search for information related to postpartum blues and do some positive activities is one of them by listening to the Qur'an as an effort to prevent the occurrence of postpartum blues during childbirth.

**Keywords** : Listening Therapy Quran, Postpartum Blues.  
**References** : 35 books (2006-2016), 11 journals, 14 websites.  
**Page Numbers** : i-xi pages, 63 pages, 6 tables, 2 figures, 8 appendixes

---

<sup>1</sup>Research Title

<sup>2</sup>Student of D IV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## A. Pendahuluan

Pasca melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Sebagian ibu ada yang bisa menyesuaikan diri dan sebagian lainnya tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik, bahkan mereka yang tidak bisa menyesuaikan diri akan mengalami gangguan-gangguan psikologis dengan diawali berbagai macam sindrom atau gejala yang biasa disebut dengan sindrom *postpartum blues* (Irawati dan Dian, 2014).

Angka kejadian *postpartum blues* di Asia cukup tinggi dan bervariasi yakni antara 26-85%. Sedangkan angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia antara 50-70% dari wanita pasca melahirkan, angka yang semula diperkirakan lebih rendah bila dibandingkan negara lain (Janiwarty dan Pieter 2013). Beberapa penelitian yang dilakukan di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya, ditemukan bahwa angka kejadian *postpartum blues* adalah 11-30%. (Elvira, 2006).

Keadaan *postpartum blues* disebabkan oleh munculnya beberapa faktor, yaitu adalah faktor latar belakang psikososial, keadaan dimana seseorang kurang mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat. Faktor lain yang juga mencolok adalah faktor pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan, serta faktor fisik (Jayasima dkk, 2014).

Jika *Postpartum blues* tidak dicegah ataupun ditangani dengan benar maka akan berdampak pada gangguan psikologi ibu yang berkelanjutan dan mengganggu perkembangan anak itu sendiri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Indanah, dkk (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat kejadian *postpartum blues* dengan perkembangan anak usia 1 tahun. Hal ini disebabkan oleh kurang atau tidak adanya interaksi antara ibu dengan anak, kasih sayang dan perhatian yang juga tidak optimal sehingga berdampak tidak baik bagi anak dalam perkembangan selanjutnya.

Pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan yang sesuai dengan dasar kesehatan pada ibu masa nifas melalui Departemen Kesehatan, yaitu paling sedikit 4x kunjungan pada masa nifas, diantaranya kunjungan pertama 6-8 jam post partum, kunjungan kedua 6 hari post partum, kunjungan ketiga 2 minggu post partum, dan kunjungan keempat 6 minggu post partum (Suherni, 2008).

Selain itu, dalam pasal 17 ayat 2 tentang pelayanan kesehatan masa sesudah melahirkan (nifas) yang meliputi deteksi dini gangguan kesehatan fisik dan mental serta pencegahan dan penanganannya oleh tenaga kesehatan.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *preeksperimen* dan rancangan penelitian *Intact Group Comparison Design*, dimana terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, setengah kelompok untuk eksperimen dan setengah kelompok lainnya untuk kelompok kontrol. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi mendengarkan Al Qur'an dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pencegahan *postpartum blues*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi mendengarkan Al Quran terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas.

Subyek penelitian adalah ibu postpartum yang memeriksakan diri dan melahirkan di RS TK III 04.06.03 Dr. Soetarto Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 Mei 2016 sampai dengan 25 Juni 2016. Teknik sampling menggunakan *Accidental Sampling* dan besar sampel 30 responden. Skala data variabel independen adalah nominal dan skala data variabel dependen adalah ordinal. Analisis data menggunakan *Mann Whitney*.

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.



## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Analisis Univariat

**Tabel 1.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RS TK III 04.06.03**  
**Dr. Soetarto Yogyakarta Tahun 2016 Pada Kelompok Intervensi**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)	PPB	
			Ya	Tidak
<b>Usia</b>				
< 20 tahun	2	13,3	1	1
20-35 tahun	10	66,6	8	2
> 35 tahun	3	20,0	3	0
<b>Paritas</b>				
Primipara	7	46,6	5	2
Multipara	8	53,3	7	1
<b>Pendidikan</b>				
SMP	6	40,0	4	2
SMA	6	40,0	5	1
D3	1	6,6	1	0
S1	2	13,3	2	0
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	2	13,3	2	0
Tidak Bekerja	13	86,6	10	3
<b>Penghasilan</b>				
Rp. 1.300.000	8	53,3	6	2
> Rp. 1.300.000	7	46,6	6	1

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa dalam kelompok intervensi, usia ibu yang terbanyak adalah pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 10 orang (66,6%), paritas ibu yang paling banyak adalah multipara atau memiliki anak lebih dari 1 orang yaitu sebanyak 8 orang ibu (53,3%), pendidikan ibu yang paling banyak adalah SMP dan SMA yaitu masing-masing sebanyak 6 orang (40%), ibu yang tidak bekerja atau hanya menjadi ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 orang (86,6%), dan yang memiliki penghasilan keluarga yang paling banyak adalah Rp. 1.300.000 atau setara dengan UMR yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).



**Tabel 1.2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RS TK III 04.06.03**  
**Dr. Soetarto Yogyakarta Tahun 2016 Pada Kelompok Kontrol**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)	PPB	
			Ya	Tidak
<b>Usia</b>				
< 20 tahun	3	20,0	3	0
20-35 tahun	7	46,6	7	0
> 35 tahun	5	33,3	4	1
<b>Paritas</b>				
Primipara	4	26,6	4	0
Multipara	11	73,3	10	1
<b>Pendidikan</b>				
SMP	8	53,3	7	1
SMA	6	40,0	6	0
D3	0	0	0	0
S1	1	6,6	1	0
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	3	20,0	3	0
Tidak Bekerja	12	80,0	11	1
<b>Penghasilan</b>				
Rp. 1.300.000	10	66,6	9	1
> Rp. 1.300.000	5	33,3	5	0

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, usia ibu yang terbanyak adalah pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 7 orang (46,6%), paritas ibu yang paling banyak adalah multipara atau memiliki anak lebih dari 1 orang yaitu sebanyak 11 orang ibu (73,3%), pendidikan ibu yang paling banyak adalah SMP yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), ibu yang tidak bekerja atau hanya menjadi ibu rumah tangga yaitu sebanyak 12 orang (80%), dan penghasilan keluarga yang paling banyak adalah Rp. 1.300.000 atau setara dengan UMR yaitu sebanyak 10 orang (66,6%).

#### Analisis Bivariat

**Tabel 1.3 Uji Statistik Mann Whitney**

Kelompok	N	Mean $\pm$ SD	Mean Rank	Z	p Value
Intervensi	15	3,53 $\pm$ 2,74	10,80	-2,937	0,003
Kontrol	15	7,80 $\pm$ 3,84	20,20		

Berdasarkan tabel 1.3 diatas dengan uji analisa data menggunakan *mann whitney* diperoleh p value sebesar 0,003. Oleh karena p value kurang dari  $\alpha$

(0,05) hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya ada pengaruh terapi mendengarkan Al Qur'an terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu nifas di RS TK III 04.06.03 Dr. Soetarto Yogyakarta Tahun 2016.

## **Pembahasan**

### **1. Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Kelompok Intervensi**

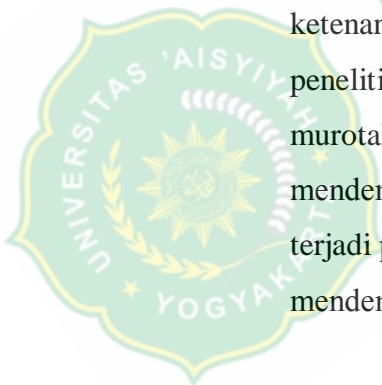
Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi atau kelompok yang diberikan terapi mendengarkan Al Qur'an didapatkan hasil yaitu ada 3 orang (20%) yang tidak mengalami *postpartum blues*, dan 12 orang lainnya (80%) mengalami *postpartum blues* walaupun masih dalam kategori ringan.

Menurut Mansur (2009), *Postpartum blues* adalah gangguan suasana hati yang berlangsung selama 3-6 hari pasca melahirkan. Gangguan suasana hati ini biasanya terjadi dalam 14 hari pertama melahirkan, dan cenderung lebih buruk pada hari ke 3 dan ke 4.

Peran terapi mendengarkan Al Qur'an disini 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. Hal ini sejalan dengan penelitian Ardiansyah (2014) ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi murotal terhadap penurunan tingkat stres. Hal ini membuktikan bahwa terapi mendengarkan Al Qur'an dapat membuat seseorang menjadi tenang sehingga terjadi penurunan stres akibat adanya perasaan rileks yang ditimbulkan ketika mendengarkan Al Qur'an.

### **2. Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Kelompok Kontrol**

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*.

Walaupun masih terdapat 1 orang ibu yang tidak mengalami *postpartum blues*, tetapi sebagian besar lainnya mengalami *postpartum blues* ringan, sedang, dan bahkan sampai dengan kategori berat. Hal ini bisa juga dipengaruhi oleh adanya dukungan suami, keluarga maupun teman dekat seperti dalam penelitian Fatimah (2009) bahwa ada hubungan antara dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dengan kejadian *postpartum blues*. Selain itu juga, ibu yang beraktivitas seperti berjalan-jalan disekitar rumah sakit ataupun mengajak bayinya untuk berjemur dibawah sinar matahari pagi akan membuat aliran darah yang kaya akan oksigen lebih cepat masuk ke seluruh tubuh sehingga dapat menimbulkan keadaan yang rileks seperti teori yang diungkapkan oleh Ide (2007).

### **3. Pengaruh Terapi Mendengarkan Al Qur'an Terhadap Pencegahan Postpartum Blues**

Menurut Lubis (2010), dalam 3 hari pertama setelah melahirkan ibu mengalami beberapa fase terkait dengan adaptasi atau penyesuaian dirinya terhadap peran baru menjadi seorang ibu. Dalam 3 hari pertama ibu mengalami fase *taking in* dan *taking hold*. Pada fase *taking in*, ibu masih fokus kepada dirinya sendiri dan cenderung pasif. Pada fase *taking hold*, ibu masih sensitif dan terkadang ada perasaan tidak mahir dalam mengurus bayinya. Sehingga, didalam fase ini ibu rentan sekali mengalami gangguan-gangguan psikologi seperti mudah menangis, mudah berubah perasaan, cemas tanpa sebab, khawatir yang berlebihan terhadap bayinya, merasa kesepian, dan mudah tersinggung atau emosi.

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.

Selain itu, dari analisa data yang dilakukan setelah dilakukan uji statistik menggunakan *mann whitney* pada tabel 4.6 didapatkan hasil bahwa nilai sig atau p value 0,003. Oleh karena  $p < \alpha$  maka hipotesis peneliti ( $H_a$ ) diterima. Sehingga ada pengaruh terapi mendengarkan Al Qur'an terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu nifas. Untuk keberhasilan pencegahan atau upaya penurunan angka kejadian postpartum blues sendiri ditunjukkan oleh nilai Z tabel yaitu -2,937, yang artinya terapi mendengarkan Al Qur'an dapat menurunkan postpartum blues sampai 2,9 kali lebih efektif dibandingkan dengan yang tidak diberikan terapi mendengarkan Al Qur'an.

#### D. Simpulan dan Saran

Terapi mendengarkan Al Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan untuk pencegahan *postpartum blues*. Hal ini sesuai dengan hasil analisa data yang didapatkan yaitu p value = 0,003 ( $p < \alpha$ ). Untuk keberhasilan pencegahan atau upaya penurunan angka kejadian postpartum blues sendiri ditunjukkan oleh nilai Z tabel yaitu -2,937, yang artinya terapi mendengarkan Al Qur'an dapat menurunkan postpartum blues sampai 2,9 kali.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden dapat mencari informasi terkait *postpartum blues* dan melakukan beberapa kegiatan positif yaitu salah satunya dengan mendengarkan Al Qur'an sebagai upaya mencegah terjadinya *postpartum blues* pada masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Elvira, Sylvia. (2006). *Depresi Pasca Persalinan*. FKUI: Jakarta
- Fatimah, Siti. (2009). *Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues Ibu Primipara* dalam <https://core.ac.uk/download/files/379/11711002.pdf> diakses pada tanggal 28 Januari 2016
- Heru. (2008). *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Local* dalam <http://trainermuslim.com/feed/rss> diakses pada tanggal 30 Desember 2015
- Ide, Pangkalan. (2007). *Strategi Menangkal Penyakit di Tempat Kerja dan Mencapai Kedamaian Batin*. Gramedia : Jakarta
- Indanah, Rizka Himawan dan Aksan. (2015). *Riwayat Kejadian Postpartum Blues Menghambat Perkembangan Anak Usia 1 Tahun, JIKK vol. 6 no. 1 januari 2015 hlm 49-56*
- Irawati, Dian dan Farida Yuliani. (2014). *Pengaruh Faktor Psikososial Dan Cara Persalinan Terhadap Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Nifas, Jurnal Hospital Majapahit Vol 6 No. 1 Februari 2014*
- Jayasima A.M., Sri M., dan Iqbal M. (2014). *Postpartum Blues Syndrome Pada Kelahiran Anak Pertama. Jurnal Unnes Vol. 3 No. 1 Tahun 2014*
- Lubis, H. Z. (2010). *Pengantar Psikologis untuk Kebidanan*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta
- Mansur. (2009). *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*. Salemba Medika: Jakarta
- Pedak, Mustamir. (2009). *Mukjizat Terapi Al Qur'an Untuk Hidup Sukses*. Wahyumedia: Jakarta
- Suherni. (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Fitramaya: Yogyakarta

