

## PEMBERIAN MUROTAL SURAH MARYAM TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU POSTPARTUM

Salsabil Salma<sup>1</sup>, Faizah Betty Rahayuningsih<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>1,2</sup>  
fbr200@ums.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh murotal Surah Maryam terhadap kejadian postpartum blues dan tingkat kecemasan pada ibu pascapersalinan. Metode penelitian yang digunakan desain quasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada skor kecemasan dan penurunan skor postpartum blues ibu setelah intervensi ( $p < 0.001$ ). Simpulan, murotal Surah Maryam berpengaruh signifikan menurunkan kecemasan dan kejadian postpartum blues yang dapat menjadi alternatif pendekatan nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan mental ibu pascapersalinan.

Kata Kunci: Ibu postpartum, Kecemasan, Murotal Surah Maryam, Postpartum blues.

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the effect of reciting Surah Maryam on postpartum blues and anxiety levels in postpartum mothers. The research method used a quasi-experimental design with a pretest-posttest design with a control group. The results showed a significant decrease in anxiety scores and postpartum blues scores among mothers after the intervention ( $p < 0.001$ ). In conclusion, Surah Maryam recitation significantly reduced anxiety and postpartum blues, which could be an alternative non-pharmacological approach to support the mental health of mothers after childbirth.*

*Keywords: Postpartum Mothers, Anxiety, Murotal Surah Maryam, Postpartum Blues*

### PENDAHULUAN

Postpartum blues merupakan kondisi emosional yang terjadi dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan dengan ditandai oleh perasaan sedih, kecenderungan untuk menangis dan ketidaknyamanan fisik yang biasanya muncul pada hari ke dua hingga ke empat, serta cenderung membaik dalam waktu dua minggu (Rahayuningsih, 2023; Tosto et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa 10% wanita hamil dan 13% ibu pascapersalinan mengalami masalah kesehatan mental, dengan prevalensi di negara berkembang mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Di Indonesia, prevalensi postpartum blues mencapai 57% disertai depresi ringan (BKKBN, 2024). Kejadian postpartum blues pada tahun 2020 meningkat sekitar 70-80% pada ibu nifas dan berlanjut pada fase postpartum depresi sekitar 10-13% (Deniati, 2022).

Berbagai pendekatan nonfarmakologis telah dikembangkan untuk membantu mengatasi gangguan emosional pada ibu pascapersalinan, salah satunya melalui terapi spiritual dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an. Menurut Yolanda et al., (2022) murotal

Al-Qur'an terbukti mampu menurunkan tingkat stres, menenangkan pikiran, dan memberikan efek relaksasi. Surah Maryam diyakini memiliki makna mendalam tentang perjuangan dan keteguhan seorang ibu dalam melahirkan dalam Surah Maryam ayat 22-26. Mendengarkan murotal Surah Maryam dapat menurunkan aktivitas system saraf simpatis dan meningkatkan gelombang alfa yang berperan dalam menurunkan kecemasan (Mufarrohah & W, 2025; Yumni & Priyantini, 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mendengarkan murotal Surah Maryam dapat menurunkan kecemasan selama kehamilan (Ulfah et al., 2025). Penelitian oleh Yolanda et al., (2022) murotal Surah Maryam efektif mengurangi gejala postpartum blues. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efek murotal Surah Maryam pada postpartum blues pada ibu postpartum yang diikuti sejak trimester tiga. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh murotal Surah Maryam yang diberikan sejak trimester ketiga kehamilan terhadap tingkat kecemasan kejadian postpartum blues pada ibu postpartum. Kebaruan penelitian yaitu pemberian intervensi murotal Surah Maryam secara berkelanjutan sejak trimester ketiga kehamilan hingga periode postpartum melalui pendekatan telenursing, serta mengkaji dampak terhadap gangguan emosional pascapersalinan.

Penelitian ini penting dilakukan karena masalah postpartum blues sering kali tidak terdeteksi namun, berdampak signifikan terhadap kesehatan mental ibu dan proses bonding ibu dengan bayi. Diperlukan intervensi yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan untuk membantu ibu menghadapi perubahan emosional pascapersalinan. Dengan demikian, murotal Surah Maryam diharapkan dapat menjadi terapi komplementer nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan dan mencegah terjadinya postpartum blues pascapersalinan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Populasi penelitian berjumlah 90 ibu hamil trimester ketiga yang diikuti hingga masa nifas yang terbagi menjadi, 45 kelompok perlakuan dan 45 kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dimana peneliti memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester ketiga yang beragama islam, memiliki kemampuan mendengar yang baik, dan memiliki gawai pribadi.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Miri sebagai kelompok perlakuan dan di Puskesmas Tlogowungu sebagai kelompok kontrol karena memiliki karakteristik populasi ibu hamil yang serupa pada bulan Agustus hingga September 2025. Data penelitian diukur menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale versi Indonesia dan Kuesioner Postpartum blues. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-wilk didapatkan data berdistribusi normal sehingga data dianalisis dengan uji Paired Sample t-test dan uji Independent Sample t-test. Prosedur penelitian diawali pemberian pendidikan kesehatan dalam kelas ibu hamil, selanjutnya dilakukan pretest menggunakan kuesioner PASS. Pada kelompok perlakuan, responden diminta mendengarkan murotal Surah Maryam yang diberikan melalui grup WhatsApp yang berdurasi 2 menit 24 detik setiap hari selama empat minggu sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan dan dilakukan observasi. Pengumpulan data akhir (posttest) menggunakan kuesioner PASS dan kuesioner postpartum blues.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 5856/B.1/KEPK-FKUMS/IX/2025. Izin penelitian juga diperoleh dari Puskesmas Miri dan

Puskesmas Tlogowungu.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Karakteristik Responden

Kategori	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
17-25	15	33,3	12	26,7
26-35	28	62,2	27	60,0
36-45	2	4,4	6	13,3
Pendidikan				
SD	2	4,4	3	6,7
SMP	10	22,2	13	28,9
SMA	27	60,0	22	48,9
D3	0	0	2	4,4
S1	6	13,3	5	11,1
Pekerjaan				
Ibu Rumah Tangga	32	71,1	36	80,0
Wiraswasta	3	6,7	0	0
Penjahit	1	2,2	0	0
Staf Notaris	1	2,2	0	0
Guru	2	4,4	0	0
PNS	0	0	2	4,4
Swasta	5	11,1	7	15,6
Buruh	1	2,2	0	0
Dukungan Suami				
Baik	44	97,8	43	95,6
Buruk	1	2,2	2	4,4
Jumlah Kelahiran				
1	22	48,9	37	82,2
2	15	33,3	5	11,1
3	8	17,8	1	2,2
4	0	0	2	4,4
Cara Persalinan				
Normal	35	77,8	34	75,6
Operasi Caesar	10	22,2	11	24,4
Kondisi Bayi				
Sehat	44	97,8	45	100
Sakit	1	2,2	0	0
Kehamilan Direncanakan				
Ya	38	84,4	34	75,6
Tidak	7	15,6	11	24,4

Berdasarkan tabel 1, diketahui Sebagian besar ibu pada kelompok perlakuan maupun kontrol berada pada rentang usia 26-35. Tingkat pendidikan ibu didominasi oleh pendidikan SMA. Mayoritas ibu pada kedua kelompok bekerja sebagai ibu rumah tangga. Dukungan suami terhadap ibu tergolong baik. Jumlah kelahiran terbanyak dengan ibu kelahiran anak pertama. Sebagian besar ibu pada kedua kelompok melakukan persalinan normal. Kondisi bayi mayoritas dalam keadaan sehat. Selain itu, sebagian besar kehamilan merupakan

kehamilan yang direncanakan. Tidak terdapat perbedaan signifikan karakteristik antar kelompok.

Tabel. 2  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Kelompok Perlakuan

Tingkat Kecemasan	Kelompok Perlakuan			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak Cemas	9	20,0	30	66,7
Cemas Ringan	11	24,4	13	28,9
Cemas Sedang	25	55,6	2	4,4
Cemas Berat	0	0	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa pada kelompok perlakuan, tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebagian besar ibu berada pada kategori cemas sedang (55,6%). Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan ibu sebagai besar tidak mengalami cemas (66,7%).

Tabel. 3  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak Cemas	0	0	7	15,6
Cemas Ringan	12	26,7	12	26,7
Cemas Sedang	30	66,7	26	57,8
Cemas Berat	3	6,7	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, tingkat kecemasan didominasi ibu dengan kategori cemas sedang (66,7%). Setelah posttest tanpa diberikan intervensi, kecemasan ibu masih didominasi ibu dengan cemas sedang (57,8%).

Tabel. 4  
Distribusi Frekuensi Kejadian Postpartum Blues

Tingkat Postpartum Blues	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Tidak postpartum Blues	20	44,44	1	2,23
Postpartum blues ringan	25	55,56	20	44,44
Postpartum blues sedang	0	0	24	53,33
Postpartum blues berat	0	0	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan, sebagian besar ibu mengalami postpartum blues ringan 55,56%. Pada kelompok kontrol, mayoritas ibu berada pada kategori postpartum blues sedang 53,33%.

Tabel. 5  
Hasil Uji Beda Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
<b>Kelompok Perlakuan</b>							
Pre kecemasan- Post kecemasan	8,222	6,234	.929	6,349	10,095	8,848	44 .000
<b>Kelompok Kontrol</b>							
Pre kecemasan- Post kecemasan	3,067	6,959	1,037	.976	5,157	2,956	44 .005

Berdasarkan tabel 5, hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada setelah diberikan intervensi ( $p < 0,001$ ). Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan tingkat kecemasan, namun penurunan yang terjadi lebih kecil dibandingkan kelompok perlakuan.

Tabel. 6  
Pengaruh Murotal Surah Maryam Terhadap Kejadian Postpartum Blues

Kelompok (n = 90)	Postpartum Blues					
	Mean±SD	SE	t	95% CI		P value
				Lower	Upper	
Perlakuan	10.11± 2.740	.409	-11.807	-11.449	-8.151	.000
Kontrol	19.91±4.847	.723				

Berdasarkan tabel 6, hasil uji independent t-test menunjukkan bahwa perbedaan perbedaan yang signifikan skor postpartum blues antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian murotal Surah Maryam berpengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian postpartum blues.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa murotal Surah Maryam secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan postpartum blues secara signifikan pada ibu postpartum. Terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu setelah diberikan intervensi, mayoritas ibu postpartum tidak mengalami kecemasan. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi. Kecemasan selama masa nifas menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya postpartum blues dan depresi pasca persalinan (Rikhaniarti et al., 2025). Kecemasan dapat menyebabkan munculnya gangguan regulasi emosi dan penurunan self-efficacy yang berkontribusi tinggi pada munculnya postpartum blues (Sun et al., 2024).

Kecemasan dapat terjadi karena beberapa faktor, sehingga dapat mempengaruhi munculnya postpartum blues yaitu paritas, ibu dengan kehamilan pertama kali umumnya lebih cemas dibandingkan dengan ibu yang sudah melahirkan sebelumnya (Albanese et al., 2024). Dukungan suami dan keluarga juga menjadi salah faktor munculnya kecemasan pada

masa kehamilan. Dukungan suami dan keluarga yang baik terbukti sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (Lisarsa & Nuryati, 2024). Kehamilan yang tidak direncanakan dan gangguan mental sebelumnya juga dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga (Adina et al., 2022).

Penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi murotal Surah Maryam menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi solusi terapi non-farmakologis yang efektif untuk mendukung kesehatan ibu postpartum (Widiyastuti, 2023). Asumsi didasarkan pada saat mendengarkan murotal Al Qur'an, termasuk Surah Maryam dapat memicu respon relaksasi melalui aktivitas area otak seperti prefrontal cortex, hippocampus, dan amiganda yang berperan dalam regulasi emosi. Proses ini menurunkan hormone kortisol serta meningkatkan gelombang otak delta yang memberikan rasa tenang dan nyaman (Moulaei et al., 2023; Yumni & Priyantini, 2025).

Pemberian intervensi murotal Surah Maryam secara efektif menurunkan risiko postpartum blues pada ibu postpartum, asumsi ini didasarkan pada saat mendengarkan murotal Al Qur'an khususnya Surah Maryam terbukti efektif memberikan efek positif pada kesehatan mental dengan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akin et al., (2025) mendengarkan murotal Surah Maryam selama proses persalinan akan memberikan efek positif terhadap Kesehatan mental ibu pasca melahirkan. Mendengarkan murotal Surah Maryam secara signifikan menurunkan postpartum blues dengan penurunan postpartum blues hingga ke kategori normal setelah melahirkan (Machfudloh et al., 2023).

Postpartum blues dapat terjadi karena beberapa faktor utama seperti, dukungan suami, paritas, dan kehamilan tidak direncanakan (Krismono & Arif, 2025). Dukungan suami berperan penting selama masa nifas, dengan dukungan suami yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi terjadinya postpartum blues (Sari & Rahayuningsih, 2022; Yuniarsih & Rahayuningsih, 2022). Paritas menjadi salah satu faktor penting dalam munculnya postpartum blues. Secara mekanisme, ibu primipara lebih rentan mengalami stress psikologis yang dapat memicu terjadinya postpartum blues (Astari & Yuwansyah, 2023). Namun, postpartum blues juga dapat terjadi pada multipara dengan faktor kelelahan fisik, pengalaman nyeri, dan bertambahnya beban tanggung jawab dapat memicu stress yang juga berkontribusi terhadap postpartum blues (Nafratilova & Anita, 2024). Kehamilan yang tidak direncanakan terbukti meningkatkan terjadinya postpartum blues. Secara psikososial, kehamilan yang tidak direncanakan sering disertai kesiapan emosional yang rendah, sehingga, dapat memicu gejala postpartum blues (Adina et al., 2022).

Terapi spiritual berbasis murotal Al Qur'an Surah Maryam diyakini efektif mengurangi kejadian postpartum blues dan depresi ringan pada ibu setelah melahirkan dengan diberikan intervensi secara konsisten (Tahtana et al., 2024). Intervensi murotal Surah Maryam berpotensi menurunkan tingkat keparahan postpartum blues yang dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mendukung kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Praktik spiritual ini sejalan dengan kebutuhan psikologis dan religious ibu serta meningkatkan pengalaman persalinan yang lebih positif (Akin et al., 2025; Machfudloh et al., 2023).

## **SIMPULAN**

Murotal Surah Maryam berpengaruh signifikan menurunkan kecemasan dan kejadian postpartum blues yang dapat menjadi alternatif pendekatan nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan mental ibu pascapersalinan

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperlukan penelitian lanjutan dengan periode intervensi yang lebih panjang untuk menilai efek murottal Surah Maryam secara mendalam terhadap kesehatan mental ibu dan kualitas ibu pada masa postpartum, disertai dengan monitoring kepatuhan secara optimal.

## DAFTAR PUSTKA

- Adina, J., Morawska, A., Mitchell, A. E., Haslam, D., & Ayuku, D. (2022). Depression and Anxiety in Second and Third Trimesters Among Pregnant Women in Kenya: A Hospital-Based Prevalence Study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10(November), 100447. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100447>
- Akin, B., Bay Özçalık, H., & Çankaya, S. (2025). The Effect of Listening to the Surah Maryam in the First Stage of Childbirth on Traumatic Childbirth Perception, Post-traumatic Stress, and Postpartum Depression in Türkiye. *Journal of Religion and Health*, 64(1), 536–548. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02137-x>
- Albanese, A. M., Geller, P. A., Steinkamp, J. M., Elwy, A. R., Frank, H. E., & Barkin, J. L. (2024). The Education of Experience: Mixed Methods Evidence Demonstrates the Benefit of Multiparity. *Midwifery*, 134, 104015. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104015>
- Astari, R., & Yuwansyah, Y. (2022). Psychosocial Study on the Incidence of Postpartum Blues. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 111–118. [doi:https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1524](https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1524)
- BKKBN. (2024). *Kelas Orang Tua Hebat (Kerabat) Seri 1 Tahun 2024: Yuk Kenali dan Cegah Baby Blues*. [https://www.youtube.com/live/EU\\_DuazytJw?si=fxliqeXOKo6vWAXq](https://www.youtube.com/live/EU_DuazytJw?si=fxliqeXOKo6vWAXq)
- Deniati, E. N. (2022). The Effect of Sports on the Phenomenon of Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) in Postpartum Mothers. *Dvances in Health Sciences Research, Volume 45 5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH 2021)*, 45(Icssh 2021), 66–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220203.010>
- Krismono, N. S., & Arif, S. (2025). Risk Factors for Baby Blues in Postpartum Mothers in 2023–2024: A Literature Review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 25(6), 2346–2350. <https://doi.org/https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.25.1.0271>
- Lisarsa, W., & Nuryati, T. (2024). Determinants Of Anxiety In Trimester III Pregnant Woman in the Working Area of Gunungsari Puskesmas, Serang District. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 13(September 2023), 174–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jbk.v13i2.2024.174-182>
- Machfudloh, M., Rahmawati, M., & Fitri, I. (2023). Postpartum Blues Phenomenon: Islamic Religiosity (Murottal and Dhikr Therapy) Intervention in the Working Area of Semarang City Puskesmas. *Jurnal Smart Kebidanan*, 10(2), 77–82. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v10i2.404>
- Moulaei, K., Haghdoost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review on Outcomes. *Health Science Reports*, 6(12), e1751. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Mufarrohah, L. F., & W, T. R. A. (2025). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Tawang Rejeni Kecamatan Turen. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(September). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4592>

- Nafratilova, L., & Anita, W. (2024). Is Depression after Childbirth Correlated by The Number of Children in The Family? *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 111, 113–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.26699/jnk.v11i1.ART.p113-118>
- Rahayuningsih, F. B. (2023). Postpartum Mom Mood Disorders under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). *Jurnal Eduhealth*, 14(04), 2023. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Rikhaniarti, T., Syarif, A., & Ernawati, I. (2025). Relationship between Pregnant Women's Anxiety Levels and Baby Blues Syndrome During the Postpartum Period. *Advances in Healthcare Research*, 3(2), 245–258. <https://doi.org/https://doi.org/10.60079/ahr.v3i2.540>
- Sari, F. F. A. K., & Rahayuningsih, F. B. (2022). Husband's Support for Postpartum Mothers: A Correlation Study between Characteristics and Husband's Support For Postpartum Mothers. *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH)*, 42–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/iseth.2641>
- Sun, Y., Park, S., Malik, A., Atif, N., Zaidi, A., Rahman, A., & Surkan, P. J. (2024). Pregnancy Stressors and Postpartum Symptoms of Depression and Anxiety: The Moderating Role of a Cognitive-Behavioural Therapy (CBT) Intervention. *General Psychiatry*, 37(1), e101136. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101136>
- Tahtana, Q., Handayani, F., & Mahayu, N. (2024). The Influence of Spiritual Cognitive Therapy Murattal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) on Postpartum Blues in the RSUD Subang. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 368–380. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1489>
- Tosto, V., Ceccobelli, M., Lucarini, E., Tortorella, A., Gerli, S., Parazzini, F., & Favilli, A. (2023). Maternity Blues: A Narrative Review. *Journal of Personalized Medicine*, 13(1), 154. <https://doi.org/10.3390/jpm13010154>
- Ulfah, U., Rahman, S., Asmadiannor, A., & Wijaksono, M. A. (2025). Pengaruh Murottal Al Qur'an Surah Maryam terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Tk. III Banjarmasin. *Sains Medisina*, 3(4), 187–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.63004/snsmed.v3i4.701>
- WHO. (2023). *Perinatal Mental Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- Widiyastuti, R. (2023). The Effect of Quranic Murottal Therapy on Anxiety Levels in Maternity Women at the Midwife Independent Practice (TPMB) A, Purwakarta Regency, Indonesia. *Arkus*, 9(2), 361–364. <https://doi.org/10.37275/arkus.v9i2.386>
- Yolanda, D., Amelia, R., Januardi, H., Yarsi, S., & Barat, S. (2022). Pencegahan Post Partum Blues pada Masa Nifas melalui Terapi Murottal Alquran. *Empowering Society Journal*, 3(1), 10–15. <https://ojs.aman.my.id/index.php/ESJ/article/view/1681>
- Yumni, F. L., & Priyantini, D. (2025). Effects of Murottal Al-Qur'an Therapy on Anxiety and Vital Signs Among Primigravida Pregnant Women in Pre-Operation Caesarean Section. *Jurnal Ners.*, 20(2), 127–134. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jn.v20i2.53022>
- Yuniarsih, V. R., & Rahayuningsih, F. B. (2022). Husband's Support for Postpartum Mothers (Study of The Mother with Vaginal Birth and Section Caesarea). *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH)*. 118–125. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/iseth/article/view/2652>