



# Produksi ASI Ibu Nifas Pasca Mendengarkan Surat Ar-Rahman

## Production of Breast Milk in Postpartum Mother Post Listening to Surah Ar-Rahman

Nurmisih<sup>1</sup>, Lia Artika Sari<sup>2</sup>, Dwi Yuliani Sentosa<sup>3</sup>, Enny Susilawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Departemen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia

### ABSTRACT

*The recitation of the Qur'an contains the element of the human voice, which is a wonderful healing tool and the most accessible tool. Ar-Rahman means the Most Gracious. All verses in Surah Ar-Rahman have short verse characters so that they are comfortable to listen to and can provide a relaxing effect for the listener. This study was a pre-experimental study with one group pretest-posttest to determine the effect of listening to Surah Ar-Rahman's on breast milk production in postpartum mothers at Putri Ayu Health Center Jambi City. This research was conducted from January to July 2019 at the Putri Ayu Health Center, Jambi City. The population in this study was the target of postpartum mothers at the Putri Ayu Health Center in 2019 which amounted to 859 people. The sample in this study was taken by the purposive sampling technique. The research data used a questionnaire to determine the amount of breast milk production in postpartum mothers. The data collected were analyzed by univariate and bivariate. The results showed that the production of breast milk in postpartum mothers before being given Surah Ar-Rahman was in the fairly smooth category, namely as many as 24 respondents (57.1%) and before being given Ar-Rahman's letter in the current category, namely 37 respondents (88.1%). The results of the analysis show that there is an effect of listening to Surah Ar-Rahman on the production of breast milk in postpartum mothers at the Putri Ayu Health Center, Jambi City in 2019 with a p-value = 0.000. It is recommended that the results of this study can be used as input for health workers, especially midwives, so that they can provide innovations and interventions in increasing breast milk production for mothers, one of which is by using Surah Ar-Rahman.*

### ABSTRAK

Pembacaan Al-Qur'an mengandung unsur suara manusia, yang merupakan alat penyembuhan yang luar biasa dan alat yang paling mudah diakses. Ar-Rahman artinya Yang Maha Pemurah. Semua ayat dalam Surah Ar-Rahman memiliki karakter ayat yang pendek sehingga nyaman untuk didengarkan dan dapat memberikan efek relaksasi bagi pendengarnya. Metode. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan one group pretest-posttest untuk mengetahui pengaruh mendengarkan surat Ar-Rahman terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dari Januari hingga Juli 2019 di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah sasaran ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu tahun 2019 yang berjumlah 859 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 orang diambil dengan teknik purposive sampling. Data penelitian menggunakan kuesioner untuk mengetahui jumlah produksi ASI pada ibu nifas. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu nifas sebelum diberikan surat Ar-Rahman berada pada kategori cukup lancar yaitu sebanyak 24 responden (57,1%) dan sebelum diberikan surat Ar-Rahman dalam kategori lancar yaitu sebesar 37 responden (88,1%). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh mendengarkan surat Ar-Rahman terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2019 dengan p-value = 0,000. Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar dapat memberikan inovasi dan intervensi dalam meningkatkan produksi ASI bagi ibu salah satunya dengan menggunakan surat Ar-Rahman.

**Keywords :** Breast milk, postpartum mothers, Surah Ar-Rahman,

**Kata Kunci :** ASI, ibu nifas, Surat Ar Rahman.

**Correspondence :** Lia Artika Sari  
Email : [liaartikasari57@gmail.com](mailto:liaartikasari57@gmail.com) , 085315962322

• Received 27 Januari 2021 • Accepted 09 Maret 2022 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss1.1115>

## PENDAHULUAN

Karena Air Susu Ibu (ASI) sangat penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan sampai usia enam tahun, world health organization (WHO) telah menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan mempertahankannya selama dua tahun atau lebih (Pollard, 2019). Secara global, sekitar 40% bayi diberi ASI eksklusif dan ini diperkirakan akan meningkat menjadi 50% pada tahun 2025. Meskipun cakupan ASI eksklusif selama dua dekade terakhir telah meningkat, masih jalan panjang untuk mencapai cakupan target global 100% seperti direkomendasikan oleh united nation children fund (UNICEF). Hal ini terbukti dengan rendahnya prevalensi ASI eksklusif saat ini di negara berkembang khususnya di Afrika Barat dan Tengah yang kebetulan memiliki salah satu tingkat malnutrisi bayi tertinggi di dunia (Cai et al., 2012; Mensah et al., 2017).

Terlepas dari rekomendasi WHO dan manfaat early b cell factor (EBF), di seluruh dunia, hanya 39% bayi baru lahir yang disusui dalam waktu 1 jam setelah lahir, dan hanya 37% bayi yang disusui secara eksklusif. Di Afrika Sub-Sahara, 20% wanita melaporkan pemberian ASI eksklusif pada bayi mereka yang terakhir lahir. Di Afrika Utara, tingkat pemberian ASI eksklusif adalah 41,44% di Asia, dan terendah di Amerika Latin sebesar 30% (Hazir et al., 2013; Reddy & Abuka, 2016).

Berdasarkan data yang 2017, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Nusa Tenggara Barat 87,35%, sedangkan persentase terendah terdapat pada Papua 15,32%. Jumlah cakupan pemberian ASI eksklusif di provinsi Jambi yaitu 70,61%. Cakupan ASI eksklusif di kota Jambi sebesar 3.322 (67,8%) pada tahun 2015 dan 2.168 (63,97%) pada tahun 2016. Angka ini menunjukkan bahwa masih rendah dan tidak memenuhi target nasional 80 persen cakupan ASI eksklusif di kota Jambi masih rendah (Dinkes Kota Jambi, 2020).

Dampak ibu yang tidak memberikan ASI pada bayi akan menyebabkan bayi berisiko terkena berbagai penyakit infeksi seperti infeksi saluran pernapasan, infeksi telinga, daya imunitas rendah, berakibat pada generasi penerus yang kurang cerdas, meningkatnya angka kesakitan, meningkatnya kematian anak, menambah subsidi rumah sakit dan menambah devisa untuk membeli susu formula (Manalu et al., 2020; Nugroho, 2012).

Penyebab kematian bayi dapat diatasi dengan pemberian ASI eksklusif. Hasil penelitian (La Aga, Erwin, 2019) menyatakan bahwa secara signifikan ASI menurunkan insiden diare dan infeksi saluran pernafasan. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifeen yang mengungkapkan bahwa pemberian ASI eksklusif pada beberapa bulan pertama dapat menurunkan risiko kematian akibat diare sebesar 3,9 kali dan

kematian akibat infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) sebesar 2,4 kali (Haryono & Setianingsih, 2019).

Hubungan antara perkembangan bayi dan pemberian ASI telah banyak diteliti. Bayi yang diberi ASI menumbuhkan otak mereka lebih cepat daripada bayi yang baru lahir yang diberi susu formula. Menurut temuan penelitian ini, 60 persen otak bayi terdiri dari lemak, terutama docosahexaenoic acid (DHA) dan asam arakidonat (AA), dan ASI mengandung asam lemak tak jenuh rantai panjang (LCPUFA) seperti DHA dan AA, yang sangat penting dan nutrisi untuk perkembangan otak bayi (Alifariki, L.O, Kusnan et al., 2020).

Murrotal surah Ar Rahman dikemas dari suara manusia dan berbagai data base penelitian melaporkan pengaruh murrotal surah Ar-Rahman mampu menurunkan rasa cemas, menghilangkan rasa takut, menurunkan hormon stres dan mengaktifkan hormon endofrin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari tegang, serta memperbaiki sistem kimia. Ar-Rahman secara terminologi diartikan yang maha pemurah dan mengandung kasih sayang dan cocok didengarkan oleh semua kalangan (Pratiwi, 2016). Sejalan dengan hasil penelitian (Musashi, 2017) menunjukkan ada pengaruh mendengarkan murrotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap tekanan darah primer.

Hasil survey awal yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu didapat bahwa data ibu nifas pada bulan Juni sebanyak 28 orang dan bulan Juli sebanyak 32 orang. Berdasarkan fenomena tersebut, maka penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan Surat Ar-Rahman terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu kota Jambi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan rancangan one group pre-post test design. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada bulan Januari - September 2019 dimana sampel penelitian adalah ibu nifas sebanyak 42 orang yang dipilih secara teknik purposive sampling yakni teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu, seperti ibu yang memiliki bayi sehat saat penelitian, ibu primigravida, tidak memiliki penyakit pada payudara. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan Surat Ar-Rahman melalui tape recorder atau mengirimkan rekaman dari Surat Ar-Rahman melalui handphone peneliti ke handphone ibu nifas. Surah Ar-rahman didengarkan minimal 3 kali dalam sehari yaitu pada saat sedang tidak ada kegiatan, saat menyusui dan saat akan tidur, dan meminta ibu untuk melakukannya selama 6 (enam) hari. Pengumpulan data dalam penelitian melibatkan 4 enumerator yang mendatangi responden di rumah dan membagikan kuesioner penelitian. Produksi ASI dideteksi dengan menggunakan kuesioner tentang produksi ASI sebanyak 10 soal dengan jawaban ya diberi skor 1

dan jawaban tidak diberi skor 0. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test pada taraf signifikan 95% ( $\alpha < 0,05$ ).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Jambi Nomor: LB.02.06/2/112/2019.

## HASIL

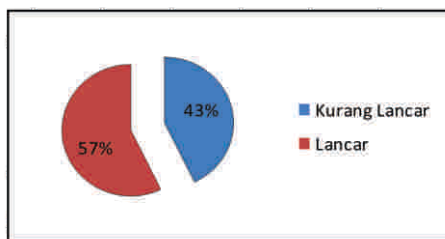
Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat yang menggambarkan produksi ASI sebelum dan sesudah mendengarkan Surat Ar-Rahman serta analisis bivariat untuk mencari pengaruh mendengarkan Surat Ar-Rahman terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu:

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sebelum Mendengarkan Surat Ar-Rahman pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**

Pernyataan	Distribusi			
	Ya		Tidak	
	f	%	f	%
ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.	17	40,5	25	59,5
Sebelum disusukan payudara terasa tegang	28	66,7	14	33,3
Jika ASI cukup, setelah bayi menyusu bayi akan tertidur/tenang	7	16,7	35	83,3
Bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari.	42	100	0	0
Bayi BAB 3-4 kali sehari	41	97,6	1	2,4
Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu	36	85,7	6	14,3
Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI.	2	4,8	40	95,2
Bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam.	6	14,3	36	85,7
Warna urin bayi kuning jernih	35	83,3	7	16,7
Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan meconium	42	100	0	0

Berdasarkan tabel di atas seluruh responden menyatakan bahwa bayi buang air kecil (BAK) 6-8 kali dalam satu hari, 24 jam pertama bayi mengeluarkan buang air besar (BAB) yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan meconium, 97,6% menyatakan bayi BAB 3-4 kali sehari, namun 95,2% responden menyatakan tidak dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI. Selanjutnya gambaran produksi ASI sebelum mendengarkan Surat Ar-Rahman dikategorikan menjadi 2 berdasarkan cut off point median seperti dalam diagram 1.

**Diagram 1. Distribusi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sebelum Mendengarkan Surat Ar-Rahman pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**



Berdasarkan diagram 1 frekuensi tertinggi kelancaran ASI sebelum mendengarkan surat Ar-Rahman dalam kategori lancar yaitu 24 (57,1%) responden sedangkan dalam kategori kurang lancar yaitu 18 (43%) responden.

Gambaran produksi ASI sesudah mendengarkan Surat Ar-Rahman pada ibu nifas dapat digambarkan sebagai berikut:

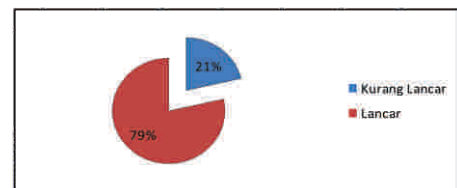
**Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sesudah Mendengarkan Surat Ar-Rahman pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**

Pernyataan	Distribusi			
	Ya		Tidak	
	f	%	f	%
ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.	42	100	0	0
Sebelum disusukan payudara terasa tegang	42	100	0	0
Jika ASI cukup, setelah bayi menyusu bayi akan tertidur/tenang	26	61,9	16	38,1
Bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari.	42	100	0	0
Bayi BAB 3-4 kali sehari	42	100	0	0
Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu	36	85,7	6	14,3
Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan saat bayi menelan ASI.	31	73,8	11	26,2
Bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam.	34	81,0	8	19,0
Warna urin bayi kuning jernih	42	100	0	0
Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan meconium	42	100	0	0

Tabel 2 di atas, seluruh responden (100%) menyatakan ASI dapat merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, bayi bak 6-8 kali dalam satu hari, bayi BAB 3-4 kali sehari, warna urin bayi kuning jernih dan pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan meconium, namun masih ada responden yang menyatakan bahwa setelah bayi menyusu bayi akan tertidur/tenang sebanyak 38,1%.

Selanjutnya gambaran produksi ASI sesudah mendengarkan surat AR-Rahman dikategorikan menjadi 2 berdasarkan cut off point median sebagaimana terdapat pada diagram 2.

**Diagram 2 Distribusi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sesudah Mendengarkan Surat Ar-Rahman pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**



Berdasarkan diagram 2 frekuensi tertinggi kelancaran ASI sesudah mendengarkan surat Ar-Rahman dalam kategori lancar yaitu 33 (79%) responden sedangkan dalam kategori kurang lancar yaitu 9 (21%) responden.

Berdasarkan hasil uji normalitas didapat bahwa produksi ASI sebelum dan sesudah mendengarkan surat Ar-Rahman memiliki data yang tidak berdistribusi normal, sehingga untuk menjawab hipotesis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

**Tabel 3 Surat Ar-Rahman terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi**

Kelancaran Produksi ASI	Mean	n	SD	Sig.
Sebelum	6,09	42	1,33	0,000
Sesudah	9,02	42	1,02	

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata frekuensi kelancaran produksi ASI sebelum mendengarkan Surat Ar-Rahman dengan nilai mean 6,09 dan mendengarkan Surat Ar-Rahman dengan nilai 9,02. Perbedaan nilai rata-rata produksi ASI dengan nilai sig = 0,000, yang artinya ada pengaruh mendengarkan surat Ar-Rahman terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu kota Jambi.

## PEMBAHASAN

Produksi ASI pada ibu nifas sebelum mendengarkan surat Ar-Rahman berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu kota Jambi didapatkan bahwa sebagian besar responden pengeluaran ASI cukup lancar. Hasil penelitian sebelum mendengarkan surat Ar-Rahman sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI kurang lancar dan tidak dapat merembes keluar melalui puting susu. Hal ini kemungkinan karena ibu yang jarang menyusui anaknya, disamping itu mengeluh tidak ada ASI dan pengeluaran ASI berkurang dapat dipengaruhi akibat hisapan anak berkurang.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Badriah, (2011) hisapan bayi memengaruhi produksi ASI karena puting dan areola ibu terstimulasi saat bayi menyusu payudaranya. Stimulasi ini dikirim ke lobus anterior hipofisis melalui saraf vagus. Ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dari lobus ini, yang akan memasuki aliran darah dan mencapai kelenjar yang menghasilkan ASI. Produksi susu akan meningkat di kelenjar ini. Prolaktin adalah hormon yang membantu produksi ASI.

Karakteristik usia dari 42 responden kelompok intervensi bahwa mereka yang mempunyai produksi ASI cukup, rata-rata berada dalam rentang usia 20-35 tahun. Menurut Putri, (2017), rentang usia 20-35 tahun termasuk pada dewasa muda, dimana pada periode ini pertumbuhan fungsi tubuh berada pada tingkat optimal. Dengan fungsi tubuh optimal, ibu dapat memberikan ASI kepada bayi mereka dengan optimal.

Namun, ibu yang memiliki produksi ASI kurang lancar dapat disebabkan oleh beberapa faktor misalnya karena kelelahan pada ibu dalam mengurus bayinya dan mengurus pekerjaan rumah. Dalam pengamatan peneliti, tidak didapati adanya kelainan fisiologi payudara ibu yang dapat memengaruhi produksi ASI. Begitu pula pada bayi, tidak didapati bayi yang berada dalam keadaan sakit. Sehingga penyebabnya terdapat pada keadaan psikologis ibu nifas.

Kelancaran ASI pada nifas sesudah mendengarkan Surat Ar-Rahman berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu kota Jambi didapatkan bahwa sebagian besar

responden pengeluaran ASI lancar. Kelancaran ASI ibu dapat dilihat dari frekuensi ibu menyusui sebelum mendengarkan Surat Ar-Rahman sebagian besar ibu menyusui 4-6 kali sehari sedangkan setelah diberikan Surat Ar-Rahman sebagian besar ibu menyusui 8-10 kali sehari.

Kelancaran ASI yang dialami ibu di Puskesmas Putri Ayu kota Jambi setelah mendengarkan Surat Ar-Rahman pengeluaran ASI lancar. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa sebab salah satunya adalah faktor kejiwaan karena ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri, dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan terjadi produksi. Untuk memproduksi ASI yang baik harus dalam keadaan yang tenang (Ambarwati, 2010).

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran ASI dapat menjadi baik. Namun masih terdapat produksi ASI ibu yang tidak lancar hal ini pun tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh Surat Ar-Rahman namun menurut (Ambarwati, 2010) jumlah ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis buah dada, isapan anak, dan faktor obat-obatan.

Maka dari itu kelancaran produksi ASI dapat disebabkan oleh ketenangan jiwa ibu karena sebelumnya telah mendengarkan Surat Ar-Rahman. Menurut Widyastuti, (2015), lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormone-hormon stres, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki eseha kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Widyastuti, 2015).

Hal ini menunjukkan bahwa produksi ASI ibu meningkat setelah mendengarkan Surat Ar-Rahman. Setelah mendengarkan Surat Ar-Rahman akan membuat ibu menjadi rileks, hormon stres menurun, meningkatkan perasaan tenang, meghilangkan rasa takut dan cemas sehingga dengan perasaan ini membuat ASI keluar dengan lancar. Ibu yang mendengarkan Surat Ar-Rahman dari hari pertama hingga hari terakhir perlakuan terus menerus membuat perasaannya semakin tenang. Sehingga dengan perasaan tenang pada ibu membuatnya merasa lebih nyaman dalam menyusui bayi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan sebelum dilakukan perlakuan berupa pemberian Surat Ar-Rahman sebagian besar pengeluaran ASI kurang lancar sedangkan jumlah responden setelah dilakukan perlakuan berupa mendengarkan Surat Ar-Rahman sebagian besar pengeluaran ASI lancar. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui nilai uji beda Wilcoxon didapatkan p-value sebesar 0.000. Nilai p-

value  $< \alpha$  (0,05) yang berarti adanya pengaruh Surat Ar-Rahman terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan kelancaran ASI sebelum dan sesudah mendengarkan Surat Ar-Rahman diketahui bahwa sebelum dilakukan perlakuan sebagian besar responden pengeluaran ASI kurang lancar sedangkan sesudah mendengarkan Surat Ar-Rahman sebagian besar responden pengeluaran ASI lancar sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh mendengarkan surat Ar-Rahman terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu kota Jambi.

Kelancaran bisa disebabkan beberapa faktor salah satunya merupakan faktor kejiwaan. Menurut Ambarwati, (2010), karena ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri, dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan terjadi produksi. Untuk memproduksi ASI yang baik harus dalam keadaan yang tenang. Menurut Nugraheni & Romdiyah, (2018), terapi murrotal merupakan sebuah terapi menggunakan Al-Qur'an yang didominasi gelombang delta daerah sentral dan frontal yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman bagi ibu nifas. Sel akan merangsang ke otak memproduksi zat kimia neuropeptide yang merupakan umpan balik kenikmatan dan kenyamanan.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Kamariyah, (2014) tentang faktor psikologis yang memengaruhi suplai ASI ibu menyusui, hasil penelitian menemukan nilai p-value = 0,001 artinya bahwa ada hubungan antara aspek psikologis ibu menyusui dengan kelancaran suplai ASI. Produksi dan suplai ASI dibantu oleh hormon kesehatan dan oksitosin. Rangsangan pada puting, terutama saat bayi menghisap, memengaruhi pelepasan oksitosin, sedangkan prolaktin dikeluarkan setelah menyusui sebagai persiapan untuk produksi ASI selanjutnya. Hormon prolaktin sangat penting untuk keberhasilan dan konsistensi menyusui. Keadaan ibu yang tenang dan pikiran ibu berdampak pada tinggi rendahnya kadar prolaktin. (Maritalia, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa setelah mendengarkan Surat Ar-Rahman ibu merasa tenang dan rilek sehingga merangsang prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI sehingga dengan rasa rileks dan tenang membuat ASI ibu keluar dengan lancar.

Kecukupan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu sesudah mendengarkan Surat Ar-Rahman adalah baik. Surat Ar-Rahman yang dilakukan pada ibu nifas dapat membuat rileks dan nyaman, sehingga dapat mengurangi rasa stres. Ibu nifas yang mendengarkan Surat A-Rahman mengatakan bahwa selama dilakukannya perlakuan ibu merasa nyaman dan rileks. Ketenangan jiwa dari ibu nifas dapat dipengaruhi karena perlakuan yang mendengarkan yaitu dengan mendengarkan Surat Ar-Rahman sebanyak 3 kali dalam satu hari selama 6 hari.

## KESIMPULAN

Sebagian (57,1%) responden memiliki produksi ASI lancar sebelum mendengarkan Surat Ar-Rahman dan (78,6%) responden memiliki produksi ASI lancar sesudah mendengarkan Surat Ar-Rahman. Hasil uji statistic menunjukkan ada pengaruh mendengarkan Surat Ar-Rahman terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan p-value = 0,000.

### Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

### Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Kepala Puskesmas Putri Ayu dan responden serta juga Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi yang telah berkontribusi positif pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L.O, Kusnan, A., Binekada, I. M. C., & Usman, A. N. (2020). The proxy determinant of complementary feeding of the breastfed child delivery in less than 6 months old infant in the fishing community of Buton tribe. *Enfermeria Clinica*, 30, 544–547. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.135>
- Ambarwati, E. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. In Yogyakarta: Nuha Medika. hal. 27-29.
- Badriah, D. L. (2011). *Gizi dalam Kesehatan reproduksi*. In Bandung: PT Refika Aditama.
- Cai, X., Wardlaw, T., & Brown, D. W. (2012). Global trends in exclusive breastfeeding. *International Breastfeeding Journal*, 7 ( 1 ) , 1 – 5 . <https://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1746-4358-7-12.pdf>
- Dinkes Kota Jambi. (2020). *Profil Kesehatan Kota Jambi*. [http://dinkes.jambiprov.go.id/all\\_profil\\_kesehatan](http://dinkes.jambiprov.go.id/all_profil_kesehatan)
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2019). *Manfaat ASI eksklusif untuk buah hati anda*. In Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hazir, T., Akram, D.-S., Nisar, Y. Bin, Kazmi, N., Agho, K. E., Abbasi, S., Khan, A. M., & Dibley, M. J. (2013). Determinants of suboptimal breast-feeding practices in Pakistan. *Public Health Nutrition*, 16(4), 6 5 9 – 6 7 2 . <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980012002935>
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi psikologi mempengaruhi produksi asi ibu menyusui di BPS ASKI Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(1).
- La Aga, Erwin, A. L. . (2019). Cakupan dan Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Pemukiman Kumuh Dalam Perkotaan di Kecamatan Tallo Kota Makassar. *Majalah Kesehatan FKUB*, 6(1), 44–55.

- Manalu, A. B., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2020). The effect of banana blossom consumption on improvement of breastmilk production in breastfeeding mother in Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Komunitas/Journal of Community Health*, 6(3), 298–302.
- Maritalia. (2014). *Asuhan Kebidanan “Menyusui.”* In Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Pustaka Pelajar.
- Mensah, K. A., Acheampong, E., Anokye, F. O., Okyere, P., Appiah-Brempong, E., & Adjei, R. O. (2017). Factors influencing the practice of exclusive breastfeeding among nursing mothers in a peri-urban district of Ghana. *BMC Research Notes*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/DOI10.1186/s13104-017-2774-7>
- Musashi, R. (2017). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Yang Beragama Islam Di Rawat Inap Rsud Budhi Asih Jakarta Timur Tahun 2017. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Nugraheni, N., & Romdiyah, R. (2018). Perbedaan Perlakuan Senam Hamil Dan Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 5(2), 226–236.
- Nugroho, W. (2012). Keperawatan gerontik & geriatrik edisi 3. In Jakarta: Egc.
- Pollard, M. (2019). ASI: Asuhan Berbasis Bukti. EGC.
- Pratiwi, R. T. (2016). Pengaruh Dzikir, Murottal, dan Aromaterapi Pepermint Terhadap Tekanan Darah Ibu Preeklampsia di RSI Sultan Agung Semarang. Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA.
- Putri, I. D. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas terhadap Produksi Asi di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari. UNS (Sebelas Maret University).
- Reddy, S., & Abuka, T. (2016). Determinants of exclusive breastfeeding practice among mothers of children under two years old in Dilla Zuria District, Gedeo zone, SNNPR, Ethiopia, 2014. *J Pregnancy Child Health*, 3(224), 10–4172.
- Widyastuti, I. W. (2015). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi di posyandu lansia kenanga wilayah kerja upk puskesmas siantan hulu kecamatan Pontianak utara. *Jurnal ProNers*, 3(1).