

ANALISIS HUKUM KELUARGA ISLAM TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PASCAMELAHIRKAN *Baby Blues Syndrome*

Shally Fiqih Alvani, Muhammad Al Mansur

IAIN Datuk Laksemama Bengkalis

shallyfa0@gmail.com, muhammaddalmansur@gmail.com

Abstrak

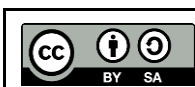
Penelitian ini berfokus pada analisis hukum keluarga Islam terhadap gangguan kesehatan mental pascamelahirkan, khususnya *Baby Blues Syndrome*. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi dampak *Baby Blues Syndrome* terhadap kesehatan mental ibu dan hubungan keluarga, serta pandangan hukum keluarga Islam terhadap kondisi ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif literer dengan studi kepustakaan, serta pendekatan hukum normatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Baby Blues Syndrome* memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan emosional ibu. Gangguan kesehatan mental ini dapat meningkatkan risiko komplikasi medis, mengurangi kemampuan ibu dalam merawat bayi, dan menurunkan kesejahteraan emosional ibu. Dampak ini juga mempengaruhi dinamika keluarga, sering kali menyebabkan ketegangan dan konflik dalam rumah tangga. Dalam perspektif hukum keluarga Islam, kondisi kesehatan mental pascamelahirkan seperti *Baby Blues Syndrome* telah diakui dalam Al-Quran, terutama Surah Al-Luqman ayat 14, yang menggambarkan beban berat yang dipikul ibu selama masa mengandung hingga menyusui. Tafsir Al-Qurtubi menjelaskan bahwa masa ini ditandai oleh kelemahan fisik dan emosional perempuan. Dukungan suami sangat penting untuk membantu ibu mengatasi masa sulit ini. Islam mengajarkan pentingnya dukungan sosial dan emosional dari keluarga, khususnya suami, untuk membantu ibu yang baru melahirkan menghadapi tekanan emosional dan fisik yang mereka alami. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman dan penghargaan terhadap peran ibu dalam keluarga, serta perlunya dukungan yang adekuat dari suami.

Kata Kunci: Hukum Keluarga Islam, *Baby Blues Syndrome*

Abstract

This research focuses on the analysis of Islamic family law concerning postpartum mental health disorders, specifically *Baby Blues Syndrome*. The aim of the study is to identify the impact of *Baby Blues Syndrome* on the mother's mental health and family relationships, as well as the perspective of Islamic family law on this condition. The research employs a qualitative literary method with a library study, and a normative legal approach. The findings indicate that *Baby Blues Syndrome* has a significant impact on the mother's physical and emotional health. This mental health disorder can increase the risk of medical complications, reduce the mother's ability to care for the baby, and lower the mother's emotional well-being. These effects also influence family dynamics, often leading to tension and conflict within the household. From the perspective of Islamic family law, postpartum mental health conditions like *Baby Blues Syndrome* are recognized in the Quran, particularly Surah Al-Luqman verse 14, which describes the heavy burden carried by mothers during pregnancy and breastfeeding. Tafsir Al-Qurtubi explains that this period is marked by physical and emotional weakness in women. The support of the husband is crucial in helping the mother overcome this challenging time. Islam teaches the importance of social and emotional support from the family, especially the husband, to help mothers who have just given birth cope with the emotional and physical pressures they experience. This study emphasizes the importance of understanding and appreciating the role of mothers in the family, as well as the need for adequate support from husbands.

Keywords: Islamic Family Law, *Baby Blues Syndrome*



Copyright (c) 2025. The Authors Al-Marjan: Journal of Islamic Family Law is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Pendahuluan

Pengertian "emosi" dalam pemakaian sehari-hari seringkali merujuk pada tingkat ketegangan yang dirasakan seseorang sebagai respons terhadap peristiwa tertentu, seperti kemarahan. Namun, dalam psikologi, emosi mencakup berbagai perasaan yang dirasakan seseorang, termasuk kaget, ketakutan, senang, atau perasaan menjijikkan. Dengan demikian, emosi dalam konteks psikologi lebih luas dan mencakup spektrum yang lebih besar dari pengalaman emosional manusia. (Hude, M. D. 2006, hal.15)

Etimologi kata "emosi" berasal dari bahasa Latin "*movere*" yang berarti "menggerakkan" atau "bergerak." Ini menyoroti bahwa emosi sering kali memicu kecenderungan untuk bertindak, seperti melindungi diri, menutupi wajah, atau menjauh dari situasi yang tidak nyaman. Meskipun demikian, definisi emosi tidak selalu mudah ditentukan secara tepat dalam terminologi yang kaku. (Hude, M. D. 2006, hal.16)

Para ahli psikologi telah berusaha mendefinisikan emosi berdasarkan penelitian manusia dan hewan, tetapi masih dihadapi banyak kendala. Goleman menyoroti keragaman jenis emosi dan keterbatasan kata yang tersedia untuk menjelaskannya. Sebagai hasilnya, definisi dan pembagian emosi berbeda antar ahli, meskipun merupakan pengalaman sehari-hari bagi kita. Hal ini menciptakan situasi yang ironis, di mana manusia mungkin lebih memahami tentang fenomena luar angkasa daripada emosi yang mereka alami setiap hari. Meskipun demikian, para ahli terus berusaha merumuskan definisi emosi atau membuat kerangka pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini.

Pada kitab suci umat Islam, yaitu Al-Qur'an belum pernah ditemui kosa kata yang terkhusus bermakna emosi, tetapi banyak ditemukan ayat yang membahas mengenai perilaku emosi yang ditampakkan pada makhluk hidup dalam berbagai keadaan dan peristiwa kehidupan. Makna "*sya'ura*" yang dapat dinilai tidak jauh pengertiannya dengan perasaan yang selalu ditemui terus menerus pada kitab suci umat islam yaitu Al-Qur'an tidak dimaksud sebagai emosi. Sementara para ahli tafsir senantiasa mengartikannya dengan makna "sadar" atau "tahu." Dari sudut pandangan Bahasa, kata "*sya'ura*" memang berkaitan erat dengan factor kehalusan perasaan, sehingga darinya lahir kata "*syi'r*" yang diartikan dengan nyanyian yang menyentuh perasaan (sastra), dan "*sya'ir*" (penyair, sastrawan). (Hude, M. D. 2006, hal.19)

Dalam Al-Qur'an diungkapkan bahwa emosi makhluk hidup diperlihatkan secara langsung dengan peristiwa yang sedang terjadi, contohnya gambaran dalam kondisi senang, marah, ketakutan, benci, terkejut, atau dalam keadaan yang lain. Terdapat kesan kuat pada ayat-ayat tersebut adanya perbedaan yang tajam antara emosi positif dalam kehidupan individual dan sosial, yakni emosi yang dapat mengantarkan manusia meraih kebahagiaan duniawi dan ukhrawi. Dalam Bahasa Santrock, "*happiness is an emotion we all seek*" (kebahagiaan merupakan emosi yang kita semua harapkan).

Seseorang dengan kepribadian sehat akan memiliki: (a) kemampuan untuk bertahan hidup dan kemampuan untuk berhasil mengadakan hubungan dengan lingkungan, (b) kemampuan mengelola stress, dan (c) kemampuan pemecahan masalah. Seorang dengan individu yang sehat tercerahkan tidak akan jatuh sakit atau terganggu Ketika berbagai peristiwa hidup yang menekan datang menghampirinya.

Sebaliknya, individu justru mampu menghadapi dan mengelola peristiwa hidup yang menekan sebagai peristiwa yang dapat dimanfaatkan sebagai daya pendorong ke arah perkembangan vertikal yang optimum. (Hude, M. D. 2006, hal.148)

Ingat betapa pentingnya sikap tabah dan optimis dalam membantu seseorang dalam menyangga *stressor*, maka pengembangan sikap tabah dan optimis perlu dikembangkan sedini mungkin, bahkan kalau perlu sejak usia dini. Untuk itu, perlu dipikirkan bagi dunia Pendidikan dalam keluarga dan sekolah agar memberi peluang yang lebih besar bagi kesempatan Latihan olah *rasa* melalui Latihan introspeksi atau mawas diri setahap demi setahap sesuai dengan kemampuan usia perkembangan seseorang. Bertindak selagi keadaan orang yang bersangkutan baik, intervensi preventif akan menghemat lautan kesedihan, daripada menunggu terjadi sesuatu yang buruk dulu baru melakukan pemulihan. (Hude, M. D. 2006, hal.157)

Proses dialog yang memperkuat dimulai dengan mendengarkan secara penuh dan fokus. Namun, sering kali pesan yang didengar tidak selalu sesuai dengan maknanya. Setelah mendengarkan, tahap berikutnya adalah mengkritisi makna atau interpretasi pesan. Ini melibatkan evaluasi internal terhadap pemahaman yang diterima, sering ditandai dengan pertanyaan dalam pikiran seperti "benarkah?" atau "apakah betul?". Setelah itu, langkah selanjutnya adalah memeriksa kembali pemaknaan dan mengoreksinya jika diperlukan. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan merangkum atau mengulang kembali isi pesan dengan kata-kata kita sendiri. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa pemahaman kita terhadap pesan telah akurat disampaikan kepada pemberi pesan.

Langkah konkret dalam dialog adalah menyuarakan pikiran dan perasaan setelah memahami pesan yang diterima. Ini bergantian menjadi pemberi pesan setelah sebelumnya menjadi penerima pesan. Pesan yang disampaikan adalah respons terhadap pesan sebelumnya. Setelah itu, menangkap respons dari lawan bicara dengan sikap terbuka. Proses ini kemudian berulang dari tahap mendengarkan atau merespons. (Prawita`sari, J. E, 2012, hal.171)

Banyak perubahan dialami Perempuan Ketika hamil, mulai dari perubahan fisik hingga emosi yang seringkali memunculkan permasalahan, meskipun dinamikanya berbeda antara ibu hamil yang satu dengan ibu hamil yang lain. Permasalahan maupun kondisi kompleks yang dihadapinya ini saling terkait dan memengaruhi kondisi Kesehatan ibu hamil secara umum. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan perhatian yang lebih dari biasanya. (Prawita`sari, J. E, 2012, hal.291)

Baby Blues Syndrome adalah kondisi psikologis yang dialami oleh sebagian besar ibu Pascamelahirkan, yang ditandai dengan perubahan emosi yang fluktuatif, seperti sedih, cemas, marah, atau takut. (Priansiska, N & Aprina, H. 2024). *Baby Blues Syndrome* biasanya terjadi pada pekan pertama pascamelahirkan, seringkali di hari ketiga atau keempat, dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas. (Bidayati, N, 2022) *Baby Blues Syndrome* lebih sering dialami oleh ibu primipara, yaitu ibu yang melahirkan untuk pertama kalinya. *Baby Blues Syndrome* dapat berdampak terhadap kesehatan mental ibu dan hubungan keluarga, bagaimana pandangan hukum keluarga Islam terhadap *Baby Blues Syndrome*. Menurut data WHO tahun 2018, prevalensi *Baby Blues Syndrome* secara global adalah 3-8%, dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif, yaitu 20-50 tahun. (WHO, 2018) Di Asia, angka kejadian *Baby Blues Syndrome* cukup tinggi dan bervariasi antara 26-

85%, sedangkan di Indonesia mencapai 50-70%. (Kementrian Ke`sehatan RI, 2018) Hal ini menunjukkan bahwa *Baby Blues Syndrome* merupakan masalah kesehatan yang serius dan membutuhkan perhatian khusus. data statistik, fakta, atau temuan penelitian sebelumnya tentang *Baby Blues Syndrome* : a) Menurut data laporan Indonesia National Adlescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2023, prevalensi depresi pada ibu hamil dan Pascamelahirkan di Indonesia adalah 14,1%. b) Menurut penelitian Andrianti (2020), 32% ibu hamil mengalami depresi dan 27% depresi Pascamelahirkan, c) Menurut penelitian skala nasional, 50-70% ibu di Indonesia mengalami gejala *Baby Blues Syndrome* , Angka ini tertinggi ketiga di Asia, d) Menurut penelitian Siti Halima et al. (2022), tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dari suami dan keluarga dengan kejadian *Baby Blues Syndrome*. (Halima, S., dll, 2022, hal. 219-228) e) Menurut penelitian Sitti Asma Kurniyati Laitupa et al. (2023), ibu yang mengalami *Baby Blues Syndrome* membutuhkan dukungan emosional, informasi, dan pertolongan praktis dari orang terdekat. (Laitupa, dll, 2023, hal. 117-121)

Baby Blues Syndrome dapat berdampak terhadap kesehatan mental ibu dan hubungan keluarga,serta bagaimana pandangan hukum keluarga Islam terhadap *Baby Blues Syndrome*. Kesehatan mental ibu dan keluarga dapat terganggu akibat kurangnya ikatan emosional, komunikasi, dan perawatan yang adekuat. Hak dan kewajiban ibu dalam Hukum keluarga Islam, seperti menyusui, mendidik, dan mengasuh anak, juga dapat terabaikan atau dilanggar akibat *Baby Blues Syndrome* . Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mencegah dan mengatasi *Baby Blues Syndrome* sesuai dengan ajaran Islam, yang menghargai dan melindungi hak-hak ibu dan Keluarga.

Beberapa kasus *baby blues syndrome* di indonesia:

1. bunuh bayi lalu bunuh diri

Seorang ibu di Kabupaten Rembang, Yogyakarta, melakukan tindakan yang sangat menyedihkan dengan mengakhiri hidup bayinya yang baru berumur tiga minggu melalui tindakan kekerasan, dan kemudian mengakhiri hidupnya sendiri. Kejadian ini terjadi pada bulan Mei 2023 dan menyoroti masalah serius yang berkaitan dengan kondisi mental pasca-melahirkan yang dapat mempengaruhi ibu-ibu baru.

Kasus seperti ini menunjukkan pentingnya kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan mental ibu pasca-melahirkan, serta perlunya sistem pendukung yang kuat untuk mencegah tragedi serupa di masa depan. Ini juga menggarisbawahi pentingnya penanganan *Baby Blues Syndrome* dengan serius, baik dari segi medis maupun sosial.

2. Ibu buang bayi di sumur.

Di Jember, seorang wanita berumur 25 tahun, yang hanya diidentifikasi dengan inisial FN, mengambil tindakan tragis dengan membuang bayinya yang baru berumur satu bulan ke dalam sumur. Tindakan ini didorong oleh depresi yang dia alami, yang diperparah oleh ejekan dari keluarga suaminya karena dia tidak mampu memberikan ASI.

Kasus ini menyoroti masalah kesehatan mental yang serius dan dampak negatif dari tekanan sosial terhadap ibu baru. Kasus ini menggarisbawahi pentingnya dukungan emosional dan psikologis bagi ibu-ibu baru, serta perlunya kesadaran yang lebih besar tentang kondisi

seperti Baby Blues Syndrome yang dapat memiliki konsekuensi yang sangat serius jika tidak ditangani dengan tepat.

3. Seorang ibu berinisial A di Pesanggrahan, Jakarta Selatan, menenggelamkan bayinya yang berusia tiga bulan ke dalam ember berisi air. Tindakan ini diketahui setelah video aksinya viral di media sosial. Komnas Perlindungan Anak (Komnas PA) menyebut bahwa A diduga mengalami sindrom baby blues, yang merupakan kondisi umum yang menyebabkan perasaan sedih, lelah, dan cemas pada ibu setelah melahirkan. A mengaku merasa sangat stres dan depresi karena harus merawat tiga anak balitanya. Pada saat kejadian, A diduga tidak sepenuhnya sadar akan tindakannya karena kelelahan dan sedang bercanda melalui telepon dengan temannya. Meskipun bayi tersebut sempat mengambang dan merengek, A tetap melanjutkan aksinya sambil tertawa, yang menunjukkan bahwa dia mungkin tidak menyadari sepenuhnya dampak dari tindakannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *Baby Blues Syndrome* terhadap kesehatan mental ibu dan hubungan Keluarga, serta bagaimana pandangan Hukum Keluarga Islam Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pascamelahirkan (*Baby Blues Syndrome*). Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui cara mencegah dan mengatasi *Baby Blues Syndrome* sesuai dengan ajaran Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ibu Pascamelahirkan, keluarga, masyarakat, dan pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup ibu dan keluarga. Penelitian ini juga diinginkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan pengetahuan. kesehatan, psikologi, dan Hukum Islam

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Hukum normatif, yang dalam konteks ini merupakan jenis penelitian Hukum yang dilakukan dengan meneliti bahan pustaka. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif literer dengan studi kepustakaan, yang mana data yang telah dikumpulkan dari berbagai literatur akan dianalisis secara mendalam dan kritis, kemudian dari analisis tersebut akan diperoleh kesimpulan sehingga dapat memberikan gambaran dan pemahaman yang jelas dan akurat terhadap permasalahan yang akan dibahas Analisis Hukum Keluarga Islam Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pascamelahirkan *Baby Blues Syndrome*.

Hasil dan Diskusi

Dampak Baby Blues Syndrome terhadap Ibu dan Keluarga

1. Dampak terhadap psikologis ibu

Baby Blues Syndrome dapat memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis ibu yang baru melahirkan. Berikut adalah beberapa dampak psikologis yang umumnya terjadi:

- a) mengurangi interaksi, berusaha untuk menghindari keterlibatan dengan bayi mereka, (Kartono, 1981, hal. 200) mengurangi interaksi, berusaha untuk menghindari keterlibatan dengan bayi mereka

- b) Menolak tanggung jawab, Enggan untuk mengambil tanggung jawab terhadap perawatan dan nasib anak.
- c) Mood swing, Perubahan suasana hati yang cepat adalah ciri khas dari baby blues. Ibu dapat merasa bahagia satu saat dan tiba-tiba merasa sedih atau marah pada saat berikutnya. Perubahan suasana hati yang drastis ini bisa membingungkan dan melelahkan secara emosional.
- d) devosi atau pengorbanan-diri yang berlebih-lebihan, perilaku di mana seorang ibu mungkin memberikan terlalu banyak dari dirinya sendiri Dalam upaya untuk merawat bayinya, sampai-sampai mengabaikan kebutuhan dan kesejahteraan pribadinya.
- e) isolasi sosial, menarik diri dari interaksi sosial dengan keluarga dan teman-teman. Isolasi sosial ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan memperDalam kondisi *Baby Blues Syndrome*.
- f) Kecemasan berlebih, Ibu merasa cemas dan gelisah, seringkali berfokus pada kemampuan mereka untuk merawat bayi atau khawatir tentang kesehatan dan kesejahteraan bayi. Perasaan ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk beristirahat dan menikmati waktu bersama bayi.

2. Dampak terhadap fisik ibu

Baby blues terutama dikenal karena dampaknya pada kesehatan emosional dan mental ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik mereka. Beberapa dampak fisik yang bisa terjadi akibat baby blues meliputi:

- a) Kelelahan Ekstrem: Merawat bayi yang baru lahir membutuhkan banyak energi, dan jika ibu mengalami baby blues, kelelahan ini bisa terasa lebih intens. Kurang tidur dan perasaan lelah yang berkepanjangan dapat mengganggu fungsi fisik sehari-hari.
- b) Gangguan Tidur: Perasaan cemas, stres, dan depresi ringan yang terkait dengan baby blues dapat mengganggu pola tidur ibu, menyebabkan insomnia atau tidur yang tidak nyenyak.
- c) Penurunan Energi: Emosi yang negatif dan perasaan sedih dapat membuat ibu merasa lesu dan kurang bersemangat, yang dapat berdampak pada tingkat energi mereka dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari.
- d) Sakit Kepala: Stres dan kurang tidur dapat memicu sakit kepala. Ibu yang mengalami baby blues mungkin lebih rentan terhadap sakit kepala akibat ketegangan.
- e) Perubahan Nafsu Makan: Baby blues dapat mempengaruhi nafsu makan ibu. Beberapa ibu mungkin mengalami penurunan nafsu makan, sementara yang lain mungkin makan berlebihan sebagai

cara mengatasi stres, yang bisa berdampak pada berat badan dan kesehatan gizi.

- f) Sakit dan Nyeri Otot: Stres dan ketegangan emosional bisa menyebabkan otot menjadi tegang, yang bisa menyebabkan nyeri punggung, leher, atau bahu.
- g) Masalah Pencernaan: Stres dan kecemasan dapat mempengaruhi sistem pencernaan, menyebabkan masalah seperti mual, diare, atau sembelit.
- h) Menurunnya Sistem Imun: Stres kronis dapat melemahkan sistem imun, membuat ibu lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi.
- i) Gangguan pada fungsi fisik reproduksi, terutama ketidakmampuan kelenjar susu untuk berfungsi dengan baik, mengakibatkan produksi ASI terhambat.

Meskipun baby blues biasanya berlangsung singkat dan akan hilang dengan sendirinya, penting bagi ibu untuk mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan tenaga medis jika diperlukan. Menjaga keseimbangan antara kebutuhan emosional dan fisik sangat penting untuk pemulihan yang optimal setelah melahirkan. Jika gejala fisik atau emosional berlanjut atau memburuk, sangat disarankan untuk mencari pertolongan profesional, karena bisa menjadi tanda depresi pasca-melahirkan yang lebih serius.

3. Dampak terhadap keluarga

Dampak baby blues terhadap keluarga dapat mencakup beberapa hal yang signifikan:

- a) Ketegangan dan konflik
Ibu yang mengalami baby blues seringkali mengalami fluktuasi suasana hati yang ekstrem, termasuk marah, sedih, cemas, dan ketakutan. Ini dapat mempengaruhi interaksi mereka dengan anggota keluarga lainnya, menciptakan ketegangan dan konflik Dalam rumah tangga.
- b) Dukungan Keluarga
Dukungan sosial dari keluarga, terutama dari pasangan, sangat penting Dalam mencegah dan mengatasi *baby blues*. Studi menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang kuat dapat membantu ibu mengatasi gangguan kesehatan mental Pascamelahirkan. (Apriyanti, P, 2021, hal. 19-29)
Dukungan yang kuat dari anggota keluarga dapat membantu mengurangi dampak negatif yang dirasakan oleh ibu yang mengalami *baby blues*.
- c) Mengganggu Ikatan Emosional antara Ibu dan Bayi
Baby blues dapat mempengaruhi ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang berpotensi menyebabkan kerugian psikologis pada bayi jika tidak ditangani dengan baik. Interaksi yang terganggu atau kurangnya

perhatian dari ibu dapat memengaruhi perkembangan emosional bayi dan menghambat pembentukan ikatan yang kuat antara ibu dan anak. (Ning'sih, D. A, dll, 2021, hal. 19)

Jika pengalaman kelahiran tidak membawa kebahagiaan dan tidak dianggap sebagai hal yang positif, melainkan sebagai trauma genital, kompleks maskulinitas mungkin menjadi lebih dominan. Ini seringkali ditunjukkan dengan mengabaikan tanggung jawab sebagai ibu dan mencari kepuasan Dalam aktivitas sosial di luar keluarga. (Kartono, K, 1981)

Pandangan hukum keluarga Islam terhadap gangguan kesehatan mental pasca melahirkan (*baby blues*)

Baby Blues Syndrome adalah kondisi mental yang umum terjadi pada wanita pasca melahirkan, yang meliputi perasaan cemas dan sedih berlebihan. Kondisi ini biasanya hanya berlangsung selama 14 hari pertama setelah melahirkan. (Priansiska, N., & Aprina, H. 2024, hal. 5)

Dalam Islam, sebenarnya baby blues sudah dijelaskan Dalam al-quran. Dalam kitab suci ini disebutkan bahwa menjadi seorang ibu tidaklah mudah. Terdapat beban berat yang ada dipundak Ibu setelah melahirkan buah hatinya. Sebagaimana dijelaskan Dalam surah al-luqman ayat 14

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي غَامِنٍ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Artinya: *"Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya Dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya Dalam usia dua tahun. bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu."*

Tanggungan yang ditanggung wanita sejak hamil, melahirkan hingga tahap menyusui pada beberapa wanita memberikan stress psikis yang dikenal sebagai istilah baby blues Al-quran menggambarkan proses ini sebagai wahn al-wahmin. Dalam tafsir Al-Qurtbi Dalam tafsirnya Al Jami'li menyebutkan istilah wahn al-wahmin digunakan karena pada dasarnya perempuan adalah makhluk yang lemah secara fisik, kondisi kehamilan menyebabkan kelemahan tersebut. (Al-Qurtubi, Abu 'Abdullah, hal.155)

Dalam Islam, peran keluarga sangatlah penting Dalam mengatasi baby blues pada ibu pasca melahirkan. Terutama peran suami, Menurut House dan Khan, dukungan sosial suami adalah tindakan suami Dalam membantu istri, baik tindakan yang dilakukan Dalam bentuk langsung, maupun tindakan yang berkaitan dengan peran emosional, pemberian pemahaman, pengertian dan penghargaan pada Ibu Dalam menghadapi permasalahan yang dirasakan. (Fadhilah, 2019, hal.47)

Pasca melahirkan, istri akan membutuhkan dukungan dari suami sebagai wujud dari tanggung jawab suami sebagai ayah dari anak yang dilahirkan. Kesiapan suami memahami kebutuhan dukungan dan pertolongan pada istri akan membantunya mengalami masa sulit dan unik Dalam hidupnya pasca melahirkan.

1. Bentuk-Bentuk Dukungan Suami Terhadap Istri Pasca Melahirkan
 - a) Sokongan afektif, seperti mendengar keluh kesah yang dialami pasangan perempuan yaitu istri, Menyelidiki keadaan istri dan bayinya, suami juga

menunjukkan perhatian dengan menanyakan dan mengingatkan apakah pasangan perempuannya sudah makan saat sedang bekerja. Dukungan afektif merujuk terhadap pertolongan yang berupa dorongan yang mempersembahkan jiwa, kelembutan, dan cinta kasih. Beberapa pakar melihatnya sebagai suatu bentuk perilaku yang menghidupkan perasaan tenteram dan membuat individu yakin bahwa dia dihargai, dikasihi, dan merasa terlindungi.

- b) *Ungkapan penghargaan*, Memberikan dorongan optimisme bahwa pasangan perempuan dapat mengurus anaknya dengan cermat, serta memberikan penghargaan dan sentuhan kasih sayang seperti pelukan dan ciuman untuk mengekspresikan perasaan sayang kepada pasangan, juga dilakukan oleh subjek pertama kepada pasangan perempuannya. Pada dukungan apresiasi, fokusnya adalah memberikan pengakuan positif terhadap individu dan menerima individu Dalam keadaan apa adanya. Bentuk dukungan ini menciptakan perasaan Dalam diri individu bahwa ia bernilai, kompeten, dan memiliki arti. (Dilla, D, T, 2021, hal 20)
- c) Dukungan material, mengacu pada pemberian barang dan layanan yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi perkara-perkara praktikal yang tengah dihadapi. Dalam konteks ini, suami memberikan dukungan langsung kepada istrinya dengan turut serta Dalam penjaan bayi dan memberikan pertolongan secara langsung seperti membantu mencuci busana atau Menyediakan peralatan pencuci untuk mendukung tugas pasangan perempuan. Memberikan bantuan Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi pasangan perempuan saat tidak dapat memberikan ASI kepada bayi. Mencari tanaman katuk yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI dan mengorganisir kunjungan kontrol ke dokter juga dilakukan oleh suami untuk menunjukkan dukungan yang diberikan kepada pasangannya.
- d) Dukungan informasi, memiliki aspek, yaitu dukungan informasi yang bermakna memberikan penyelesaian terhadap Suatu permasalahan. Arahan dan pedoman Dalam situasi ini diberikan oleh suami sebisa mungkin kepada pasangannya. Ketika pasangan perempuan menghadapi kesulitan Dalam mengurus bayinya atau ketika pasangan perempuan mengalami kesulitan atau ketidakanggupan Dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Pada masa pasca melahirkan, ibu akan mengalami berbagai perubahan bergantung dari pengaruh lingkungan ia berada. Lingkungan yang baik seperti sikap suami dan keluarga yang baik, maka perubahan yang terjadi pada ibu nifas dapat terkendali dengan baik. Sedangkan lingkungan yang kurang mendapat dukungan suami maupun keluarga dapat menyebabkan penurunan kondisi psikologis ibu sehingga ibu mudah mengalami stress, babyblues, postpartum depression dan berbagai psikopatologi. (Sari, M, S, 2015, hal. 25)

Dukungan keluarga bagi ibu pasca melahirkan memiliki dampak positif secara langsung bagi kesehatan dan kesejahteraan sang ibu, serta dapat mengurangi kecemasan maupun ketidakberdayaan ibu yang mengalami babyblues. Ibu pasca melahirkan yang mendapat dukungan keluarga dapat memiliki perasaan serta pemikiran positif bahwa kehidupan yang ia jalani akan berjalan dengan stabil dan ia

percaya bahwa ia mampu menjalani kehidupan barunya tersebut. Ibu yang tidak mendapat dukungan dari keluarga beresiko tinggi mengalami dampak negative dari stress yang ia rasakan

Kesimpulan

Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami dan menangani gangguan kesehatan mental pascamelahirkan, khususnya *Baby Blues Syndrome*, dalam konteks hukum keluarga Islam. Temuan menunjukkan bahwa sindrom ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan emosional ibu serta dinamika keluarga. Dalam perspektif hukum keluarga Islam, dukungan dari suami dan keluarga adalah krusial untuk membantu ibu melewati masa sulit ini.

Penting bagi keluarga, komunitas, dan lembaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan dukungan yang adekuat bagi ibu pascamelahirkan. Selain itu, edukasi tentang pentingnya kesehatan mental ibu harus menjadi prioritas untuk memastikan kesejahteraan ibu dan keluarga secara keseluruhan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan dan praktik yang lebih baik dalam mendukung ibu pascamelahirkan. Dengan dukungan yang tepat, dampak negatif dari *Baby Blues Syndrome* dapat diminimalkan, dan kesejahteraan ibu serta keluarga dapat ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- Al-Qurtubi, Abu 'Abdullah. Tafsir Al-Qurtubi. Ta'liq: Muhammad Ibrahim Al Hifnawi, Takhrij: Mahmud Hamid Utsman, Jilid 14.
- Apriyanti, p, (2021), peran keluarga pada ibu pasca bersalin, *jurnal kesehatan reproduksi*, Vol 8 (No 1).
- Bidayati, N. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Dengan Kejadian Postpartum Bl*
- Dilla, D, T, "Hubunngan Dukungan Suami, Hubungan Dukungan Keluarga Dan Penyesuaian Diri Terhadap Peran Baru Sebagai Ibu Dengan Kejadian Postpartum Blues Diwilayah Kerja Puskesmas Andalas", (skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang: 2021).
- Fadhilah, (2019), Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Baby Blues Syndrom primipara Ibu Pasca Melahirkan, *Jurnal prosiding psikologi*, Vol 4 (No.1).
- Halima, S., Supriyadi, S., & Deniati, E. N. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 4(3).
- Hude, M. D. (2006). *Penjelajian Religio-Psikologis Tentang Manusia Dalam Al-Qur'an*. jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (1981). *Psikologi Wanita Jilid II Mengenai Ibu dan Nenek*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Laitupa, S. A. K., Purwanti, E., & Hidayati, L. N. (2023). Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1).
- Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Bojong: NEM.
- Prawitasari, J. E. (2012). *psikolgi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Priansiska, N., & Aprina, H. (2024). *Psikologi pada Ibu Nifas*. Penerbit NEM.

- Priansiska, N., & Aprina, H. (2024). *Psikologi pada Ibu Nifas*. Penerbit NEM.
- Sari, M, S, (2015), Hubungan Sosial Suami Pada Ibu Dengan Depresi Postpartum Pasca Melahirkan Anak Pertama, *Jurnal Psikologi*, Vol 3 (No. 1).
- ues Di Wilayah Puskesmas Ungaran* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Internet

- WHO. (2018). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization diakses pada 06 februari 2024, pukul 20.21 WIB
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI diakses pada 06 februari 2024, pukul 20.30 WIB
- <https://perpustakaan.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/09/Kemenkes-RI-Baby-Blues-Syndrome.pdf>
- <https://www.suara.com/lifestyle/2023/09/06/140500/5-kasus-baby-blues-di-indonesia-tega-bunuh-anak-sampai-masuk-penjara>
- <https://www.liputan6.com/news/read/5425819/kronologi-bayi-ditenggelamkan-ibu-di-ember-diduga-alami-baby-blues-syndrome>
- https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2719/perasaan-tidak-enak-setelah-melahirkan-baby-blues-syndrome
- https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2044/mencegah-baby-blues-pada-ibu-pasca-melahirkan
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (kemkes.go.id)