

PENANGANAN BABY BLUES SYNDROME DALAM AL-QUR'AN

Irma Indriani

STIT Sunan Giri Bima

Email : indrianiirma086@gmail.com

Submit :	Received :	Edited :	Published :
27 Januari 2022	06 Pebruari 2022	30 Mei 2022	31 Mei 2022
DOI	https://doi.org/10.47625/fitua.v3i1.340		

ABSTRACT

Baby blues syndrome is a mild affective disorder syndrome, namely feelings of sadness and anxiety that often appear a few hours after delivery and peaks on day 3 to day 5 and attacks within 14 days after delivery. Some conditions can go away on their own, but other conditions, if not treated properly, will make these symptoms worse and cause Postpartum Depression, even worse, it can escalate to Postpartum Psychosis which causes the mother to hallucinate and have delusions and can hurt herself and others. others including the baby. Many people don't realize this and perceive it as a nuisance by a ghost or a mother's exaggeration. In this article, we examine the baby blues syndrome and its handling in the Qu'ran and try to ground the Qur'an in the context of daily life so that the Qur'an is not only used as meaningless reading but can be applied to solve various life problems.

ABSTRAK

Baby blues syndrome merupakan sindrom gangguan afek ringan yaitu perasaan sedih dan gundah yang sering tampak beberapa jam setelah persalinan dan memuncak pada hari ke 3 sampai hari ke 5 dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan. Beberapa kondisi dapat hilang dengan sendirinya, namun kondisi yang lain, bila tidak segera ditangani dengan baik maka akan membuat gejala ini semakin parah dan menyebabkan *postpartum depression*, lebih parah lagi bisa meningkat menjadi *postpartum psychosis* yang menyebabkan ibu berhalusinasi dan berdelusi serta dapat menyakiti dirinya maupun orang lain termasuk bayinya. Banyak orang tidak menyadari hal ini lalu mempersepsikannya sebagai gangguan makhluk halus atau sikap berlebihan ibu. Dalam artikel ini mengkaji tentang penanganan *baby blues syndrom* dalam al-Qur'an dan mencoba membumikan al-Qur'an dalam konteks kehidupan sehari-hari hingga al-Qur'an bukan hanya dijadikan bacaan tanpa makna namun dapat diterapkan untuk menyelesaikan berbagai masalah kehidupan.

Kata Kunci: *Baby blues syndrome, al-qur'an*

PENDAHULUAN

Kelahiran seorang anak adalah momen yang sangat membahagiakan dan dinantikan oleh semua pasangan suami istri. Banyak yang menggambarkan bahwa melahirkan merupakan keadaan yang membahagiakan, sehingga tidak ada alasan bagi seorang ibu untuk bersedih atau menderita. Namun ternyata perasaan bahagia kerap tidak serta merta dirasakan si ibu yang melahirkan bayi.¹ Satu dari dua ibu yang melahirkan, dalam beberapa menit atau beberapa jam pertama setelah melahirkan, merasa sangat bahagia kemudian secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas dia menangis. Perubahan emosi secara tiba-tiba pada ibu setelah melahirkan di karenakan sedang berada dalam masa transisi.²

Masa transisi banyak melibatkan perubahan-perubahan baik kondisi fisik maupun psikis ibu. Dalam menjalani adaptasi masa transisi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut : (1) Fase taking in. Merupakan periode ketergantungan yang berkelanjutan dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Fokus perhatian pada dirinya sendiri, nafsu makan meningkat, cenderung pasif pada lingkungannya. (2) Fase taking hold. Berlangsung antara hari ke 3-10 setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dalam merawat bayi serta mudah tersinggung. Pada saat ini sangat dibutuhkan sistem pendukung terutama bagi ibu muda. (3) Letting go. Berlangsung setelah 10 hari melahirkan. Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran baru sebagai seorang ibu.³

Setiap ibu pasti mempunyai reaksi emosi yang berbeda-beda dalam menghadapi masa transisi. Bagi ibu yang berhasil melewati adaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis ini dengan baik maka akan bersemangat mengasuh bayinya, melakukan aktivitas dan peran barunya sebagai ibu. Jika sebaliknya, besar kemungkinan ibu akan mengalami *baby blues syndrom*.⁴ Masalah emosional telah diamati muncul jauh lebih sering selama kehamilan dan persalinan, dibandingkan dengan periode lain dalam kehidupan seorang wanita. Setiap reaksi yang muncul sangat tergantung kepada kepribadian ibu masing-masing, pengalaman di masa lalunya, krisis hidup yang pernah dialami ibu, orang-orang sekitar ibu, pendidikan, pengetahuan, dan lain-lain.⁵

¹ Mia Dwianna Widyaningtyas, "Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif," *Jurnal Manajemen Komunikasi* 3, no. 2 (2019): 202.

² Susanti Prasetya Ningrum, "Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2017): 205-18

³ Lina Wahyu Susanti, Anik Sulistiyanti, "Analisis Faktor - Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas" 7, no. 2 (2017): 9.

⁴ Annisa Pir Laily Pazriani And Uray Fretty Hayati, "Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues : Literature Review. 12.

⁵ Suryati, "The Baby Blues And Postnatal Depression," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 2, No. 2 (2008): 191.

Angka kejadian *baby blues syndrom* di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian *baby blues* antara 50-70% dari wanita pasca persalinan.⁶ Ibu pasca melahirkan hampir sebagian besar tidak menyadari bahwa mereka mengalami *baby blues* dan masyarakat sendiri masih menganggap bahwa gejala-gejala yang muncul pada ibu baru itu merupakan sesuatu yang wajar. Masyarakat menganggap bahwa apa yang dirasakan oleh ibu baru merupakan naluri seorang ibu karena baru memiliki bayi serta ingin selalu di dekat bayinya dan hanya menganggap sebagai efek samping dari kelelahan setelah melahirkan. Padahal depresi pasca melahirkan dapat mempengaruhi fisik dan psikologi ibu, pertumbuhan dan perkembangan bayinya serta mempengaruhi keluarga di salah satu masa yang paling penting dari kehidupan. Banyak informasi yang salah tentang adanya masalah kesehatan mental pasca melahirkan.⁷ Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenali gejala, faktor penyebab dan cara penanganan pada ibu yang mengalami gangguan ini untuk meminimalisir terjadinya *baby blues*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kepustakaan (*Library Research*), Obyek penelitian ini adalah fenomena gangguan emosional yang menimpa kebanyakan ibu pasca melahirkan. Studi kepustakaan merupakan segala usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan atau sedang diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan ilmiah, karangan ilmiah, ensiklopedia, tesis, disertasi, kitab suci, kitab-kitab hadist, kitab-kitab tafsir, sumber-sumber tertulis lain baik elektronik maupun cetak.

Baby Blues Syndrome

Baby blues syndrome merupakan suatu sindrom gangguan afek ringan yaitu perasaan sedih dan gundah yang sering tampak pada beberapa jam setelah persalinan dan memuncak pada hari ke 3 sampai hari ke 5 dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan.⁸ *Baby blues syndrom* adalah suatu fenomena umum yang tidak perlu terlalu dikhawatirkan dan gangguan ini akan hilang dengan sendirinya jika diberikan pelayanan psikologis yang baik. Gangguan atau kondisi ini merupakan sebagian besar pengalaman ibu

⁶ Lina Wahyu Susanti, Anik Sulistiyanti, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas." INFOKES, Vol 7 No 2, 2017.

⁷ Widyaningtyas, "Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif." *Jurnal Manajemen Komunikasi*, Volume 3, No. 2, 2019, h. 202-213

⁸ K. M'Baïlara et al., "Le baby blues : caractérisation clinique et influence de variables psycho-sociales," *L'Encéphale* 31, no. 3 (2005): 331-36.

baru di hari-hari awal setelah mereka membawa pulang bayi mereka. Beberapa diantara yang terkena *baby blues* mungkin akan merasa bereaksi berlebihan terhadap situasi dan lebih mudah menangis. Banyak pula, ibu mengalami kesulitan tidur dan tidak merasa sangat lapar.⁹

Gejala *Baby Blues syndrome*

Gejala *baby blues syndrom* pada ibu pasca melahirkan biasanya ditandai dengan munculnya sikap yang tidak biasa, emosi yang berlebihan, perasaannya menjadi sangat sensitif, mudah mengalami kecemasan dan stress.¹⁰ Gejala *baby blues* juga merupakan gejala mood ringan seperti *mood lability*, sering menangis tanpa alasan yang jelas, kebingungan dan kemarahan.¹¹ Dalam masa ini tidak mungkin lagi kita akan melihat ibu tersenyum atau tertawa. Hampir semua ibu merasa sangat lelah, lesu, lemas, dan tidak berdaya setiap waktu. Selain itu juga sering ditemui para ibu-ibu ini mengalami sulit untuk tidur, bahkan ada yang tidak bisa tidur sama sekali yang mengakibatkan penurunan badan secara drastis. Jika tidak ditangani dengan serius maka akan berkembang menjadi *postpartum depression* dan bisa sampai pada *postpartum psychosis*.

Postpartum psychosis merupakan gangguan yang paling ekstrim dari *baby blues* dan *postpartum depression* dimana ibu yang mengalami gangguan ini sudah terkena depresi berat, sulit berfikir dan berkonsentrasi, slalu curiga dengan orang lain, mengalami ketakutan yang berlebih terhadap sesuatu, berhalusinasi (mendengar dan melihat hal-hal yang tidak ada), mengalami delusi (percaya pada hal yang tidak logis, mendengar bisikan-bisikan dari hal yang gaib), memperlakukan bayi dengan cara tidak tepat dan bisa membahayakan diri sendiri maupun bayi bahkan ada yang sampai membunuh bayinya. Banyak orang tidak menyadari hal ini lalu mempersepsikannya sebagai gangguan makhluk halus atau sikap berlebihan ibu¹².

Penyebab Kemungkinan Timbulnya *Baby Blues Syndrome*

Penyebab timbulnya *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain adanya perubahan hormonal yang dramatis (kadar *estrogen* dan *progesterone* yang menurun, dan hormon menyusui meningkat), faktor psikologis dan kepribadian, adanya riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dan komplikasi persalinan (persalinan yang sulit, perdarahan, pecah ketuban dan

⁹ Widyaningtyas, "Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan *Baby Blues Syndrome* Dalam Paradigma Naratif," *Jurnal Manajemen Komunikasi*, Volume 3, No. 2, 2019, h. 202-213

¹⁰ J. Juppe, "À propos du post-partum blues," *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* 165, no. 10 (2007): 749-67.

¹¹ A-L Sutter et al., "Post-Partum Blues and Mild Depressive Symptomatology at Days Three and Five after Delivery," *Journal of Affective Disorders* 44, no. 1 (1997): 1-4.

¹² Ade Nailul Huda, "Syndrom *Baby Blues*: Kesan dan Penanganan dalam al-Qur'an," *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah* 4, no. 2 (2019): 1.h.1-22.

bayi dengan posisi yang tidak normal yang tidak bisa dilahirkan secara normal), kesulitan menyusui, dan minimnya pengetahuan ibu akan perawatan bayi.¹³ Sedangkan faktor eksternal meliputi tidak adanya dukungan sosial yaitu dukungan berupa perhatian, komunikasi dan hubungan emosional yang hangat yang diberikan oleh suami dan keluarga, masalah ekonomi, adanya *body shaming* (ucapan, penilaian dan ujaran negatif masyarakat pada ibu) dan larangan atau mitos-mitos yang harus dipatuhi ibu pasca melahirkan.¹⁴ Mitos tersebut antara lain mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk menjadi ibu yang baik, tentang bagaimana untuk memastikan anak tumbuh sehat, atau tentang hal-hal material yang dibutuhkan. Mitos juga berkaitan dengan hal-hal yang harus dipikirkan, dirasakan dan dilakukan oleh seorang ibu agar anaknya sukses dan bahagia.

Penanganan *Baby Blues Syndrome*

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan Ibu dengan *Baby Blues*:

a. Mendekatkan Diri kepada Allah Swt

Manusia memiliki fitrah beragama dan rindu untuk dekat dengan Tuhan, dalam istilah lain indikasi ini disebut sebagai *Homo Relegion* atau *Homo Dividian* (makhluk yang bertuhan), di katakan demikian karena secara naluri manusia pada hakikatnya selalu meyakini adanya Tuhan Yang Maha Kuasa.¹⁵

1). Mendekatkan diri dan banyak mengingat Allah akan membuat hati merasa tenteram :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Raad [13]: 28).

2). Mendekatkan diri kepada Allah dapat membuat manusia menjadi lebih sabar karena yakin bahwa segala kesulitan merupakan ujian dan kehendak-Nya :

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ ءَانَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Terjemahnya: Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang (QS. Thaha [20]: 130).

¹³ C. Henshaw, "Mood Disturbance in the Early Puerperium: A Review," *Archives of Women's Mental Health* 6, no. 0 (2003): s33-42.

¹⁴ Pazriani and Hayati, "Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues : Literature Review."

¹⁵ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.

b. Dukungan Suami:

Suami dapat memberikan dukungannya pada istri dengan *baby blues* dalam tiga hal:

1). Memahami bahwa memelihara anak adalah kewajiban bersama

Salah satu penyebab terganggunya emosi pada Ibu dengan *Baby Blues* adalah adanya pembagian kerja yang lebih berat ke ibu dalam mendidik dan mengasuh anak. Tugas mengandung, melahirkan dan menyusui dipandang beberapa suami sebagai kodrat dari seorang istri dan memang tugas istri yang berarti harus dilaksanakan tanpa mengeluh dan merasa berat. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran antara suami dan istri bahwa kewajiban memelihara dan mendidik anak merupakan tugas dan tanggung jawab bersama serta harus dipikul dalam sebuah kerjasama suami dan istri.¹⁶

Perempuan dan laki laki seharusnya saling bekerjasama dan bahu membahu dalam kebaikan termasuk pemeliharaan anak tidak sepatutnya hanya dibebankan kepada istri. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. at-Thaubah [9]:71, “Dan orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, melaksanakan salat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sungguh, Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana.”

2). Menafkahi istri dan anak dengan baik.

Saat seorang laki laki mempersunting istrinya, sesungguhnya dia telah memikul perjanjian yang berat (*mitsaqon gholidzo*) dihadapan Allah Swt. yaitu perjanjian para suami untuk bergaul dan memelihara istrinya dengan cara yang baik. Diantara tugas berat seorang suami hingga agama mendudukkannya pada posisi mulia sebagai *Qowwam* adalah kewajiban nafkah yang diberikan kepada anak dan istri.

Kewajiban nafkah dibagi menjadi dua:

Pertama, Nafkah lahir. Nafkah lahir/jasmani berupa harta dan pemenuhan kebutuhan sandang, pangan dan tempat tinggal untuk istri. “Hendaklah orang yang mempunyai keluasaan memberi nafkah menurut kemampuannya, dan orang yang terbatas rezekinya, hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak membebani kepada seseorang melainkan (sesuai) dengan apa yang diberikan Allah kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan setelah kesempitan.” (QS. at-Talaq [65]: 7).

¹⁶ Ade Nailul Huda, “Syndrom Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam al-Qur’an,” *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari’ah dan Tarbiyah* 4, no. 2 (2019): 1

Kedua, Nafkah Bathin. Nafkah bathin disebut dalam al-Qur'an dengan bahasa *Muasyarah bil Ma'ruf* atau mempergauli istri dengan cara yang baik, *muasyarah bil ma'ruf* ini meliputi perkataan dan perbuatan. "Wahai orang-orang beriman! Tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Dan bergaullah dengan mereka menurut cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak padanya."(QS. an-Nisa [4]:19).

Mu'asyarah bil Ma'ruf yang dapat dilakukan suami setelah istri melahirkan adalah memberikan semangat dan perhatian lewat kata kata positif dan sentuhan yang menenangkan. Istri yang baru menerima tugas berat sebagai seorang ibu biasanya akan sangat terbantu dengan perhatian dan semangat yang diberikan suami sebagai orang terdekatnya. Menawarkan bantuan pada istri dengan ikut mengurus anak, menggendong, menenangkan bayi sebenarnya pun sangat bermanfaat bagi ayah untuk menjalin *bonding* (ikatan) dengan anaknya.

3). Berbuat adil terhadap istri

Seringkali kasus *baby blues* timbul akibat tekanan yang dialami istri karena adanya perselisihan antara istri dan keluarga suami. Hal ini terjadi karena kurang piawainya suami dalam bertindak adil menempatkan masing masing pihak berdasarkan porsi dan kedudukan mereka hingga menimbulkan kecemburuan. Kemampuan suami bertindak adil dan menempatkan setiap orang pada posisinya yang pas akan menciptakan keharmonisan dalam hubungan rumah tangga, terlebih saat lahirnya anggota keluarga baru, keluarga besar yang harmonis akan sangat berperan saling bahu membahu memberikan bantuan dan memberikan suntikan kebahagiaan.¹⁷

Selain dalam hubungan dengan orang lain, suami hendaknya bersikap proporsional dalam bekerja dan menyalurkan hobi hingga tidak abai pada istrinya yang tengah membutuhkannya, di beberapa negara cuti melahirkan bukan hanya diberikan kepada Ibu yang melahirkan tapi juga suami yang mendampingi. Bahkan dalam hal ibadah, Nabi Saw pernah menegur seorang sahabat yang beribadah sepanjang waktu hingga melupakan kewajibannya. Baginda Nabi Saw berkata: "Tuhanmu memiliki hak atasmu, tubuhmu

¹⁷ Ade Nailul Huda, "Syndrom Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam al-Qur'an," *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah* 4, no. 2 (2019): 1

memiliki hak terhadapmu, demikian pula keluargamu memiliki hak terhadapmu, maka tempatkanlah segala sesuatu pada hak nya”¹⁸

c. Dukungan Keluarga Terdekat

Dukungan keluarga biasanya akan sangat bermanfaat bila diberikan oleh keluarga berjenis kelamin perempuan, karena biasanya perempuan dapat memahami lebih banyak perasaan perempuan lainnya. Dukungan ini bisa diberikan oleh ibu; baik ibu dari pihak istri atau ibu mertua. Atau bisa juga diambil alih oleh kerabat lain seperti kakak perempuan atau ipar perempuan atau teman dekat perempuan yang dapat memahami kondisi psikologis, tekanan, serta dapat memahami emosi Ibu dengan *Baby Blues* tanpa menghakimi. Menjadi pendengar yang baik dan memberikan masukan positif, membangun jiwa dan semangat ibu pasca melahirkan atau sekedar memberikan bantuan dengan bergantian mengurus anak juga dapat memberikan energi positif kepada ibu.

d. Memberikan Edukasi kepada Masyarakat

Salah satu penyebab timbulnya *baby blues* adalah *body shaming* dan *baby shaming* yaitu ucapan, penilaian dan ujaran negatif masyarakat pada ibu tanpa disadari. Seperti komentar pada proses melahirkan yang tidak normal melalui operasi sesar, tidak keluarnya Air Susu Ibu (ASI), Bayi lahir tidak cukup bulan (*premature*), bayi dengan berat badan rendah, atau penilaian negative pada kondisi fisik ibu misalnya ibu yang menggemuk setelah melahirkan. Masyarakat harus diberikan pemahaman bahwa proses melahirkan dan memiliki anak tidak bisa diukur sama pada semua perempuan, tiap orang punya kondisi khusus yang membutuhkan penanganan khusus.

Kondisi emosi ibu yang tidak stabil juga ikut berpengaruh pada suasana hati dan emosional ibu hingga ucapan positif, motivasi dan dukungan sangat dibutuhkan ibu setelah melahirkan. Yang perlu diperhatikan saat penanganan Ibu dengan *Baby Blues* ini adalah tidak memaksakan kehendak melalui nasihat dan kata kata mutiara yang dapat dikesankan menghakimi, dan ucapan yang sebenarnya ditujukan untuk menyemangati, namun dapat ditanggapi negatif oleh orang-orang tertentu yang sedang mengalami tekanan, hal ini diistilahkan sebagai *Toxic Positivity*.

Lebih banyak mendengar keluhan Ibu dengan *baby blues*, Memberikan perhatian dan pemakluman, serta mengarahkan Ibu dengan menggunakan kata kata ajakan biasanya akan lebih mudah diterima dibandingkan kata kata motivasi yang justru dapat dikesankan menyalahkan dan merendahkan dirinya. Ada juga beberapa hal dalam tradisi yang tumbuh dimasyarakat seperti mitos ibu melahirkan tidak boleh tidur siang hingga seringkali ibu

¹⁸ Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Shoheh Al-Bukhari*, Juz. 3, No. Hadis: 1968.

kurang beristirahat, tidak boleh keluar rumah kecuali sambil membawa gunting atau peniti sehingga ibu merasa takut dan mengurung diri, tidak boleh makan daging dagingan sehingga ibu rentan kekurangan gizi, semua hal yang mayoritas mitos dan tidak ada dasar ilmiahnya ini dapat memperparah gejala *Baby Blues* pada ibu.¹⁹

e. Melakukan Relaksasi

Relaksasi adalah upaya menenangkan diri sendiri. Ada beberapa cara relaksasi yang dapat dilakukan sebagaimana tuntunan al-Qur'an, yaitu:

1. Sholat, karena dapat membantu bersabar.

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. al-Baqarah [2]:45).

2. Membaca dan menghayati makna al-Qur'an karena al-Qur'an berfungsi sebagai penawar penyakit yang ada di dalam hati.

“Wahai manusia! Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” (QS. Yunus [10]:57).

3. Bercerita, bertemu dan berkumpul dengan orang-orang yang bersikap positif.

“wahai orang-orang yang beriman! Bertawakallah kepada Allah, dan bersamalah kamu dengan orang-orang yang benar (QS. at-Taubah [9]:119).

4. Memafkan orang lain, diri sendiri dan mau menerima kekurangan.

“mereka berkata, “wahai ayah kami! Mohonkanlah ampunan untuk kami atas dosa-dosa kami, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang bersalah (berdosa) (QS. Yusuf [12] : 97).

5. Tidak mengkhawatirkan kemiskinan dan yakin bahwa Allah telah menjamin rizki tiap hamba-Nya.

6. *“Dan tidak satupun makhluk bergerak (bernyawa) di bumi melainkan semuanya dijamin Allah kediaman dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).”* (QS. Hud [11]: 6).

7. Selalu Bertawakkal kepada Allah Swt.

“Apa pun (kenikmatan) yang diberikan kepadamu, maka itu adalah kesenangan hidup di dunia. Sedangkan apa (kenikmatan) yang ada di sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakkal.” (QS. as-Syura [42] : 36).

¹⁹ Ade Nailul Huda, “Syndrom Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam al-Qur'an,” *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah* 4, no. 2 (2019): 1

KESIMPULAN

Baby blues syndrome merupakan sindrom gangguan afek ringan yaitu perasaan sedih dan gundah yang sering tampak pada minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke 3 sampai hari ke 5 dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan dan akan hilang dengan sendirinya jika diberikan pelayanan psikologi yang baik. Jika tidak ditangani dengan serius maka akan berkembang menjadi depresi postpartum dan bisa sampai pada psikosis postpartum, gejalanya seperti mengalami depresi, berhalusinasi, delusi, menyakiti diri sendiri dan bayi, bahkan membunuh bayinya. Al-Qu'ran dalam beberapa ayat memaparkan bahwa Ibu pasca melahirkan butuh dihibur, ditenangkan dan diperhatikan. Selain itu, menyediakan makan dan pakaian juga kewajiban yang dibebankan pada suami sebagai orang terdekat istri. Dukungan keluarga, kerabat dan masyarakat juga dapat meminimalisir gejala *Baby Blues* dengan nilai nilai positif yang dicontohkan al-Qu'ran. Ibu dengan *Baby Blues* juga penting diajak relaksasi dengan menerapkan sikap tawakkal, memaafkan diri sendiri dan orang lain, serta berusaha menguasai beragam emosi yang dirasakannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Henshaw, C. "Mood Disturbance in the Early Puerperium: A Review." *Archives of Women's Mental Health* 6, no. 0 (August 1, 2003): s33–42. <https://doi.org/10.1007/s00737-003-0004-x>.
- Huda, Ade Nailul. "Syndrom Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam al-Qur'an." *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah* 4, no. 2 (December 10, 2019): 1. <https://doi.org/10.33511/misykat.v4n2.1-22>.
- Joupe, J. "À propos du post-partum blues." *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* 165, no. 10 (December 2007): 749–67. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2007.10.015>.
- Lina Wahyu Susanti, Anik Sulistiyanti. "Analisis Faktor - Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas" 7, no. 2 (2017): 9.
- M'Baïlara, K., J. Swendsen, E. Glatigny-Dallay, D. Dallay, D. Roux, A.L. Sutter, J. Demotes-Mainard, and C. Henry. "Le baby blues : caractérisation clinique et influence de variables psycho-sociales." *L'Encéphale* 31, no. 3 (June 2005): 331–36. [https://doi.org/10.1016/S0013-7006\(05\)82398-X](https://doi.org/10.1016/S0013-7006(05)82398-X).
- Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari. *Shoheh Al-Bukhari*. Juz. 3, No. Hadis: 1968., n.d.
- Ningrum, Susanti Prasetya. "Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (December 30, 2017): 205–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>.
- Pazriani, Annisa Pir Laily, and Uray Fretty Hayati. "Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues : Literature Review," n.d., 12.
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.
- Suryati. "The Baby Blues And Postnatal Depression." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 2, no. 2 (March 1, 2008): 191. <https://doi.org/10.24893/jkma.2.2.191-193.2008>.
- Sutter, A-L, V Leroy, D Dallay, H Verdoux, and M Bourgeois. "Post-Partum Blues and Mild Depressive Symptomatology at Days Three and Five after Delivery." *Journal of Affective Disorders* 44, no. 1 (June 1997): 1–4. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(97\)01440-7](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(97)01440-7).
- tafsir web, n.d. <https://tafsirweb.com/5372-surat-thaha-ayat-130.html>. 16 desember 2021.
- Widyaningtyas, Mia Dwianna. "Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif." *Jurnal Manajemen Komunikasi* 3, no. 2 (April 22, 2019): 202. <https://doi.org/10.24198/jmk.v3i2.20504>.