



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

PASCA PERSALINAN MENURUT AL-QUR'AN : (KAJIAN TERHADAP FENOMENA *BABY BLUES*)

TESIS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Magister Hukum (M.H) Pada Program Studi Hukum Keluarga Islam
Konsentrasi Tafsir Hadis



OLEH:

RAHMASYAH FITRI

NIM: 223-9022-5324

UIN SUSKA RIAU

PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

RIAU

1447 H./2025 M.



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004
Phone & Facs, (0761) 858832, Site : pps.uin-suska.ac.id E-mail : pps@uin-suska.ac.id

Lembaran Pengesahan

: Rahmasyah Fitri
22390225324
: M.H. (Magister Hukum)
: PASCA PERSALINAN MENURUT AL-QUR'AN : (KAJIAN
TERHADAP FENOMENA BABY BLUES)

Dr. Bambang Hermanto, MA.
Penguji I/Ketua

Dr. Ade Fariz Fahrullah, M.Ag.
Penguji II/Sekretaris

Prof. Dr. Ridwan Hasbi, Lc., M.A.
Penguji III

Dr. Hidayatullah Ismail, Lc., MA.
Penguji IV

Dr. Arisman, M.Sy.
Penguji V

UIN SUSKA RIAU

Tanggal Pengesahan

08/12/2025

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PENGESAHAN PENGUJI

Kami yang bertanda tangan di bawah ini selaku Tim Penguji Tesis, mengesahkan dan menyetujui bahwa Tesis yang berjudul: **“Pasca Persalinan Menurut Al-Qur’an : (Kajian Terhadap Fenomena Baby Blues)”** yang ditulis oleh saudari:

Nama : Rahmasyah Fitri
NPM : 22390225324
Program : Hukum Keluarga Islam
Konsentrasi : Tafsir Hadits

telah diperbaiki sesuai dengan saran Tim Penguji Tesis Program Pascasarjana UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah diujikan pada tanggal 09 Desember 2025.

Penguji I,

Dr. Ridwan Hasbi, Lc., MA
NIP. 197006172007011033

Penguji II,

Dr. Hidavatullah Ismail, Lc., MA
NIP. 19791217 2011011006

Penguji III,

Dr. Arisman, M.Sy
NIP. 198409292020121001

Mengetahui,
Ketua Program Studi HKI

Dr. Bambang Hermanto, M.A
NIP. 197802142000031001

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber.
- a. Penelitian hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Penelitian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PERSETUJUAN KETUA PRODI

Kami yang bertanda tangan di bawah ini selaku pembimbing Tesis,
menyetujui bahwa Tesis yang berjudul: PASCA PERSALINAN MENURUT AL-
QUR'AN : (KAJIAN TERHADAP FENOMENA *BABY BLUES*) yang ditulis oleh:

: Rahmasyah Fitri

: 22390225324

: Hukum Keluarga

: Tafsir Hadits

: PASCA PERSALINAN MENURUT AL-QUR'AN:
(KAJIAN TERHADAP FENOMENA *BABY BLUES*)

Telah diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing Tesis Program Pascasarjana
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hidayatullah Ismail, Lc. MA
NIP. 197912172011011006

Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH, Ph.D
NIP. 198905022023211016

Menyetujui,
Ketua Prodi

Dr. Bambang Hermanto, MA
NIP. 197802142000031001

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
© Hak cipta ini dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



NOTA DINAS PEMBIMBING I

Dr. Hidayatullah Ismail, Lc. MA
DOSEN PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal: Tesis Saudari
Rahmasyah Fitri

Kepada Yth
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamulaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengada perbaikan terhadap isi seminar hasil saudari :

Nama	: Rahmasyah Fitri
NIM	: 22390225324
Program Studi	: Hukum Keluarga
Konsentrasi	: Tafsir Hadis
Judul	: PASCA PERSALINAN MENURUT AL-QUR'AN: (KAJIAN TERHADAP FENOMENA <i>BABY BLUES</i>)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian dalam sidang ujian Tesis Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 10 November 2025
Pembimbing I

UIN SUSKA RIAU

Dr. Hidayatullah Ismail, Lc. MA
NIP. 197912172011011006

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
© Hidayatullah Ismail, Lc. MA
UIN SUSKA RIAU
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



NOTA DINAS PEMBIMBING II

Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH, Ph.D
DOSEN PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Tesis Saudari
Rahmasyah Fitri

Kepada Yth
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengada perbaikan terhadap isi Tesis saudara :

Nama	: Rahmasyah Fitri
NIM	: 22390225324
Program Studi	: Hukum Keluarga
Konsentrasi	: Tafsir Hadis
Judul	: PASCA PERSALINAN MENURUT AL-QUR'AN : (KAJIAN TERHADAP FENOMENA <i>BABY BLUES</i>)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian dalam sidang ujian Tesis Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 10 November 2025
Pembimbing II

Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH, Ph.D
NIP. 198905022023211016

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmasyah Fitri
 NIM : 22390225324
 Tempat/Tgl. Lahir : Desa Batas, 22 Januari 2001
 Program Studi/Konsentrasi : Hukum Keluarga/Tafsir Hadits
 Judul Tesis : PASCA PERSALINAN MENURUT AL-QUR'AN : (KAJIAN TERHADAP FENOMENA *BABY BLUES*)

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Magister), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Pascasarjana UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Mulai sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik Pascasarjana UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari Pascasarjana UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pekanbaru, 10 November 2025



Rahmasyah Fitri
NIM. 22390225324

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 © Hak cipta ini milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahim,

Segala puji bagi Allah SWT, Rabb semesta alam, atas segala rahmat, karunia, dan dayah-Nya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, tauladan terbaik bagi umat manusia, serta keluarga dan para sahabatnya.

Karya sederhana ini dengan segenap kerendahan hati penulis persembahkan untuk orang-orang terkasih yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dan inspirasi:

Ayah dan Mama Tercinta,

Segala pencapaian ini tumbuh dari restu dan pelukan tanpa suara dari ayah dan mama yang tidak pernah lelah memberikan limpahan kasih sayang, doa tulus, dukungan moral dan material, serta motivasi tanpa henti. Pengorbanan dan nasihat kalian adalah bekal tak ternilai dalam setiap langkah kehidupan penulis.

Saudara-saudaraku Tersayang,

Terimakasih telah menjadi bagian dari hangatny pelukan rumah yang tak pernah menuntut, hanya memberi dan menguatkan. yang selalu mendukung dan mendoakan keberhasilan penulis.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca dan mendapatkan ridha dari Allah SWT. Aamiin ya Rabbal Alamiin.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"

(QS. Al-Baqarah: 153).



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **Pasca Persalinan Menurut Al-Qur'an : (Kajian Terhadap Fenomena Baby Blues)**. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW yang kasih sayangnya pada umat tidak pernah padam, bahkan hingga akhir hayat beliau. Pembahasan tesis ini bertujuan untuk mengetahui fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an perspektif para mufassir dan Untuk mengetahui sikap menghadapi fenomena *baby blues* dalam Al- Qur'an perspektif para mufassir. Tulisan ini diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Hukum (M.H) pada Program Studi Hukum Keluarga konsentrasi Tafsir Hadits Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan tesis ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan langsung, baik moral maupun material. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibunda Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti Ms, S.E, M.Si, AK, CA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas ini.
2. Ibunda Prof. Dr. Helmiati, M.Ag. dan ibunda Prof. Dr. Hj. Zaitun, M.Ag., selaku Direktur dan Wakil Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.
3. Ayahanda Dr. Bambang Hermanto, MA selaku Ketua Program Studi Hukum Keluarga konsentrasi Tafsir Hadits, dan ayahanda Dr. Ade Fariz Fahrullah, M.Ag selaku Sekretaris Program Studi Hukum Keluarga konsentrasi Tafsir Hadits, yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses penulisan tesis ini. Serta, kepada seluruh jajaran di Program Studi Hukum Keluarga



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

konsentrasi Tafsir Hadits yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.

4. Ayahanda Dr. Hidayatullah Ismail, Lc. MA dan ayahanda Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I dan II, yang telah membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ayahanda Dr. Helmi Basri, Lc., MA dan ayahanda Dr. Ali Akbar, MIS selaku Dosen Penguji I dan II Seminar Proposal, yang telah membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Ayahanda Dr. H. Zailani, M.Ag selaku Pembimbing Akademik yang telah membantu dan mengarahkan penulis dari awal penulisan tesis ini. Serta, kepada seluruh dosen yang telah menyalurkan ilmu pengetahuannya kepada penulis, semoga ilmunya diberkahi oleh Allah SWT dan dapat menjadi amal jariyah yang bermanfaat.
7. Bapak Dr. H. Muhammad Tawwaf, S.IP., M.Si, selaku Kepala Perpustakaan UIN Sultan Syarif Kasim Riau beserta para pegawai yang telah memberikan pelayanan terbaik dalam proses peminjaman buku kepada penulis.
8. Ayahanda Amran dan ibunda Baheram selaku orang tua yang telah menjadi inspirasi kuat bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini, mereka senantiasa memberikan do'a dan dukungan penuh kepada penulis. Kepada kelima saudara/i penulis, yaitu Juliati, Pauzan Dedi, Syafi'i, Hasannuddin, dan Zuhendri yang senantiasa memberi support dan menemani penulis selama proses penulisan tesis ini. Kepada keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a kepada penulis demi kelancaran dalam penulisan tesis ini.
9. Sahabat Tersayang dari Institut Sains Al-Qur'an Abdul Ghani, S.Ag, Tiara Alvani, S.Ag, dan Siti Jumrotun, S.Ag serta seluruh Dosen & Mahasiswa/ISQ yang telah banyak membantu penulis semasa menuntut ilmu di ISQ hingga UIN dari sudut tenaga, materi dan doa. Hanya Allah saja yang mampu membalas jasa kalian. Jazakumullah khairan.
10. Teman-teman HKI TH S2 2024/2025 yaitu Elviana Widya Sari, S.Ag, Abdullah Azzam, S.Ag, Rizki M Nabil, S.Ag, Aminsyah Suhada, S.Ag, Ardiansyah Martondi, S.Ag, Wahdiyat Hamdi, S.Ag, Agus Rio Saputra,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- © Hak cipta: milik UIN Suska Riau
- S.Ag, Benny Wahyudi RM, S.Ag, M. Fuad Khafizuddin. S.P yang telah memberikan do'a dan support kepada penulis. Semoga kita dipermudah dalam menjalankan amanah pekerjaan kita.
11. Teman dari Pondok Pasantren Islamic Center Kampa, Nuraini, Dina Adrilla, S.Pd Nana Yuliandana dan Zainuddin Shabran, S.Pd yang telah membantu penulis dalam menerjemahkan kitab tafsir dan belajar bahasa arab. Semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT dan dipermudahkan dalam segala urusan.
12. Kakak-kakak senior, terkhususnya kak Muhammad Fikri Alparisi, S.Ag., M.H, kak Elviani, S.Ag., M.H, kak Dinda, S.Ag., M.H, kak Yupita Safitri, S.Ag, dan kak Robiatul Adwiyah, S.Ag. yang telah membantu dan memberi support kepada penulis. Semoga Allah mudahkan segala urusan kita.
13. Seluruh Musyrifah IP-ICBS Riau, yakni Dzah Cepi Iralestari, S.Pd, dzah Febri Anita, S.Ag., M.H, dzah Hikmatul Khusniah, S.Pd, dzah Ria Kumala Sari, S.E, dzah Dwita Puji, S.E, dzah Febria Marzalizza, Lc, dzah Fathiah Salsabila, Lc, Reyaka Syazura, S.Pd, dzah Marhamah Aina, dzah Sella Restia, S.Pd, serta dzah Nong Winda yang telah membantu dan memberi support kepada penulis. Semoga kita segera dipertemukan dengan jodoh yang sholeh.
14. Teman-teman seperjuangan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan tesis ini. Karena itu tentulah terdapat kekurangan yang memerlukan kritikan yang bersifat membangun. Semoga tesis ini bermanfaat bagi kita semua dan semoga kebaikan mereka dinilai sebagai ibadah yang baik di sisi Allah SWT.

Pekanbaru, 10 November
2025 Penulis,

Rahmasyah Fitri
NIM. 22390225324

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	18
C. Batasan Masalah.....	19
D. Rumusan Masalah	19
E. Tujuan Penelitian	20
F. Manfaat Penelitian	20
G. Sistematika Penulisan	21
BAB II PEMBAHASAN.....	23
A. LANDASAN TEORI.....	23
1. Pengertian <i>baby blues</i>	23
2. Waktu dan durasi <i>baby blues</i>	29
3. Aspek-aspek <i>baby blues</i>	32
4. Gejala-gejala <i>baby blues</i>	33
5. Faktor yang mempengaruhi terjadinya <i>baby blues</i>	35
6. Pengaruh <i>baby blues</i>	45
7. Dampak <i>baby blues</i>	46
8. Pencegahan <i>baby blues</i>	48
9. <i>Baby blues</i> Menurut Psikologi	51
10. Peran Tenaga Kesehatan terhadap <i>Baby Blues</i>	68
B. TINJAUAN PUSTAKA	72
BAB III METODE PENELITIAN	77
A. Jenis Penelitian.....	77
B. Sumber Data.....	78
C. Teknik Pengumpulan Data	78

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Teknik Analisi Data	79
BAB IV PEMBAHASAN.....	80
A. Fenomena <i>Baby Blues</i> dalam Al-Qur'an Perspektif Para Mufassir ...	80
1. Surat Maryam Ayat 22-26.....	80
2. Surat Al-Lukman Ayat 14	100
3. Surat Al-Ahqaf ayat 15	110
B. Sikap Menghadapi Fenomena <i>Baby Blues</i> dalam Al-Qur'an Perspektif Para Mufassir	119
1. Bersyukur	119
2. Berdoa	121
3. Melihat atau Mendengarkan Suara Gemercik Air	125
4. Makanan Bergizi	127
5. Sabar dan Tenang	130
BAB V PENUTUP	134
A. Kesimpulan	134
B. Saran.....	135
DAFTAR PUSTAKA	

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliteration), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	هـ	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	Dl		

B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dhammah dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut :

Vokal (a) panjang = â Misalnya قال menjadi qâla

Vokal (i) panjang = î Misalnya قيل menjadi qîla

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vokal (u) panjang = Ū Misalnya دُونْ menjadi dūna

Khusus untuk bacaan ya" nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya" nisbat diakhirinya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya" setelah fathah ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =	و	Misalnya	قَوْل	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =	ي	Misalnya	خَيْر	Menjadi	Khayrun

C. Ta' marbutah (ة)

Ta' marbutah ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditrasliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya المدرسة الرسالة menjadi alrisalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan mudlaf dan mudalf ilayh, maka ditrasliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi fi rahmatillah.

D. Kata Sandang dan lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa "al" (ال) (ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak diawal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadh jajalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini :

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan ...
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
3. Masya Allah kana wa ma lam yasya' lam yakun.

ABSTRAK

Rahmasyah Fitri 2025 : *Baby blues* dalam Al-Qur'an (Studi Ayat-Ayat Pasca Persalinan)

Penelitian ini berfokus kepada gejala-gejala dan cara mengatasi *baby blues* menurut Al-Qur'an dan Mufasssir. *Baby blues* merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi, yang muncul pada hari pertama sampai hari ke empat belas setelah proses persalinan, dengan gejala memuncak pada hari ke lima. Penelitian ini mengkaji gejala *baby blues* yang terdapat dalam surat Al-Lukman ayat 14, surat Al-Ahqaf ayat 15, dan surat Maryam ayat 22-26. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah dibatasi pada bagaimana gejala *baby blues* dalam Al-Qur'an perspektif Mufasssir dan bagaimana solusi gejala *baby blues* dalam al-qur'an perspektif Mufasssir. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif yang menggunakan metode tafsir tematik. Adapun sumber primernya adalah Tafsir *Ibnu Katsir* karya Imam Ibnu Katsir, Tafsir *Al-Azhar* karya Buya Hamka, dan Tafsir *Al-Mishbah* karya Quraissy Shihab. Sementara sumber sekundernya adalah informasi yang diperoleh secara tidak langsung melalui sumber-sumber lain. Ini mencakup literatur dan buku-buku jurnal artikel serta karya ilmiah yang relevan dengan topik pembahasan. Adapun hasil penelitian ini adalah bahwa dalam surat Al-Lukman ayat 14 disebutkan dengan kata *wahnan ala wahnin* artinya kesulitan diatas kesulitan, yang maksudnya adalah seorang ibu mengandung serta melahirkan dalam keadaan yang lemah bertambah lemah setiap harinya hingga menyusui anaknya. surat Al-Ahqaf ayat 15 yang bermakna Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, melahirkan juga dengan susah payah hingga menyusuinya. Ayat ini bisa dikaitkan dengan fenomena *baby blues* karena mengandung unsur tekanan fisik dan psikologis seorang ibu, yang dalam tafsir dan pendekatan psikologi Islam, menjadi dasar untuk memahami betapa besar perjuangan dan potensi rentannya kondisi emosi seorang ibu pasca melahirkan. Dan pada surat Maryam ayat 22-26 menggambarkan sakit dan payahnya Maryam saat mengandung dan melahirkan Nabi Isa As seorang diri tanpa didampingi suami dan tidak lekas dari gunjingan dan hinaan orang-orang, akan tetapi Allah menghibur Maryam dengan cara menyuruh untuk melihat air yang mengalir dan memakan buah kurma. Adapun solusi dari gejala *baby blues* dalam Al-Qur'an menurut Mufasssir adalah yang pertama bersyukur, berdoa, Melihat atau mendengarkan suara gemericik air, makan makanan yang bergizi, sabar dan tenang, melihat pengalaman orang lain dan belajar dari pengalaman, serta mencari dukungan dari orang terdekat.

Keyword : *Baby blues*, Al-Qur'an, Tafsir

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Rahmasyah Fitri (2025): **Baby Blues in the Qur'an (A Study of Postpartum Verses)**

This study focuses on the symptoms and remedies of baby blues as described in the Qur'an and interpreted by classical and modern exegetes (*mufasssir*). Baby blues is a mood disorder resulting from adjustment to childbirth, usually occurring from the first to the fourteenth day postpartum, with symptoms peaking on the fifth day. This research examines verses related to baby blues, namely Surah Luqman (31:14), Surah Al-Ahqaf (46:15), and Surah Maryam (19:22–26). The research problem is limited to two questions: how the symptoms of baby blues are reflected in the Qur'an from the perspective of exegetes, and what solutions are offered in the Qur'an from the same perspective. This study is a qualitative library research employing the thematic interpretation (*tafsir mawdū'ī*) method. Primary sources include *Tafsir Ibn Kathir* by Imam Ibn Kathir, *Tafsir al-Azhar* by Buya Hamka, and *Tafsir al-Mishbah* by M. Quraish Shihab. Secondary sources consist of relevant literature, journal articles, and other scholarly works. The findings indicate that Surah Luqman (31:14) refers to *wahnan 'ala wahnin* ("hardship upon hardship"), describing a mother's increasing weakness during pregnancy, childbirth, and breastfeeding. Surah Al-Ahqaf (46:15) highlights the mother's suffering in bearing and delivering a child, which can be connected to the phenomenon of baby blues as it reflects both physical and psychological stress. Similarly, Surah Maryam (19:22–26) illustrates the pain and hardship of Maryam (Mary) in carrying and giving birth to Prophet Isa (Jesus) alone, without the support of a husband, while also facing public reproach. Yet Allah comforts her by directing her to flowing water and ripe dates. According to exegetes, the Qur'anic remedies for baby blues include gratitude, prayer, listening to the soothing sound of water, consuming nutritious food, patience and calmness, reflecting on the experiences of others, learning from them, and seeking support from close family members.

Keywords: Baby Blues, Qur'an, Tafsir, Postpartum, Maternal Psychology

مستخلص

رحمته فطري ٢٠٢٥: الكآبة النفاسية في القرآن (دراسة في الآيات المتعلقة بما بعد الولادة)

تركز هذا البحث على أعراض الكآبة النفاسية وسبل معالجتها على ضوء القرآن الكريم والمفسرين. الكآبة النفاسية هي أحد الاضطرابات النفسية عن التكيف مع الولادة وتظهر فيما بين اليوم الأول إلى اليوم الرابع عشر بعد الولادة وتصل الأعراض إلى أقصى حدّها في اليوم الخامس. بحث هذا البحث مظاهر الكآبة النفاسية الموجودة في سورة لقمان الآية ١٤ وسورة الأحقاف الآية ١٥ وسورة مريم الآيات ٢٢-٢٦. أما مشكلة البحث في هذا البحث فمحدودة في كيفية مظاهر الكآبة النفاسية في القرآن الكريم على ضوء المفسرين وكيفية معالجة هذه المظاهر على ضوء المفسرين. هذا البحث من البحث المكتبي بالمنهج النوعي وأسلوب التفسير الموضوعي. أما المصدر الأساسي فهو تفسير ابن كثير للإمام ابن كثير وتفسير الأزهري للشيخ حمكا وتفسير المصباح للشيخ قریش شهاب. وأما المصدر الثانوي فهو المعلومات التي تمّ الحصول عليها بطريقة غير مباشرة من خلال مصادر أخرى. ويشمل الكتب والمقالات والبحوث العلمية المتعلقة بموضوع البحث. أما نتائج من هذا البحث فقد تبين أن في سورة لقمان الآية ١٤ ذكرت عبارة "وَهَنَّا عَلَى وَهْنٍ" التي تعني مشقة فوق مشقة، والمقصود بها أن الأم تحمل وتلد في حالة ضعف يزداد يوما بعد يوم حتى رضاعتها لولدها. وسورة الأحقاف الآية ١٥ تدل على أن الأم قد حملت ولدها بمشقة وولدت بمشقة حتى مرحلة إرضاعه. وترتبط هذه الآية بظاهرة الكآبة النفاسية لأنها تحتوي على عناصر الضغط الجسدية والنفسية على الأم، وهو ما يعدّ في ضوء التفسير والمقاربة النفسية الإسلامية أساسا لفهم عظم معاناة الأم وإمكان تأثير على حالتها الانفعالية بعد الولادة. وفي سورة مريم الآيات ٢٢-٢٦ تصف ما عانتها السيدة مريم من ألم ومشقة أثناء حملها وولادتها للنبي عيسى عليه السلام منفردة من غير زوج ومعرضة لانتقادات الناس وتجريحهم، ولكن الله عز وجل قد أسكن أحزانها بأن أمرها أن ينظر إلى الماء الجاري وتأكّل من رطب النخلة. أما الحلول لمظاهر الكآبة النفاسية في القرآن الكريم وفقا للمفسرين فهي الشكر والدعاء والنظر إلى الماء الجاري أو الاستماع إلى صوته وتناول الأعذية الصحية والتحلي بالصبر والطمأنينة والاعتبار بتجارب الآخرين والتعلم منها وطلب الدعم من الأقربين.

الكلمات المفتاحية: الكآبة النفاسية؛ القرآن الكريم؛ التفسير.

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa pasca persalinan merupakan fase krusial dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai oleh perubahan besar, baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Setelah melalui proses kehamilan dan persalinan yang panjang dan melelahkan, seorang ibu dihadapkan pada realitas baru berupa tanggung jawab merawat bayi, penyesuaian peran sosial, serta perubahan hormonal yang signifikan. Dalam konteks ini, tidak sedikit ibu yang mengalami gangguan emosional ringan hingga sedang yang dikenal dalam psikologi modern sebagai *baby blues*. Perubahan emosi secara tiba-tiba pada ibu setelah melahirkan dikarenakan sedang berada dalam masa transisi.¹ Masa transisi banyak melibatkan perubahan-perubahan baik kondisi fisik maupun psikis ibu. Setiap ibu pasti mempunyai reaksi emosi yang berbeda-beda dalam menghadapi masa transisi.

Fenomena ini ditandai oleh perasaan sedih tanpa sebab yang jelas, mudah menangis, cemas, kelelahan, dan perasaan tidak mampu menjalani peran sebagai ibu, yang umumnya muncul dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga beberapa minggu. Fenomena *baby blues* sering kali dianggap sebagai hal yang wajar dan sementara, sehingga tidak jarang diabaikan oleh lingkungan sekitar, baik keluarga maupun masyarakat. Padahal, apabila tidak dipahami dan ditangani dengan baik, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi pasca persalinan. 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*

¹ Susanti Prasetya Ningrum, "Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2, 2017, Hal. 22.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

blues.² 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.³

Sejarah pertama kali adanya istilah kata *baby blues* oleh peneliti adalah Pertama kali dilaporkan oleh Moloney pada tahun 1952, *baby blues* digambarkan sebagai depresi hari ketiga setelah melahirkan, ditandai dengan kelelahan, putus asa, mudah menangis dan ketidakmampuan untuk berpikir jernih sebagai ciri-ciri klinis. Pada tahun 60-an, Hamilton dan Yalom mendefinisikan *baby blues* sebagai *syndrom* ringan, jinak, sementara yang terjadi pasca-persalinan, ditandai dengan tangisan *sporadis*, kelelahan, mudah tersinggung dan keadaan bingung ringan. Dalam 20 tahun berikutnya, psikiater sepakat tentang beberapa aspek gejala *baby blues*, seperti frekuensi dan kejinakan, yang terjadi dari sekitar hari ketiga hingga kelima pasca persalinan dan menghilang sebelum hari kesepuluh. Mereka tidak sepakat apakah suasana hati tertekan merupakan ciri khas penyakit ini. Handley menganggap suasana hati tertekan sebagai karakteristik *baby blues*. sementara yang lain membantah anggapan ini, menunjukkan bahwa beberapa peneliti salah menafsirkan air mata sebagai indikasi suasana hati *depresif*.⁴

Di Indonesia sendiri, Penelitian skala Nasional dalam data laporan *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* 2023 menunjukkan 50-70% persen ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues*, dalam perhitungan ini Indonesia merupakan tertinggi ketiga di Asia.⁵ Hari-hari dan pekan-pekan pertama setelah melahirkan anak, 70-80% di antara semua wanita mengalami

² Annisa Pir Laily Pazriani And Uray Fretty Hayati, “Pengalaman Ibu Yang Mengalami *Baby Blues* : Literature Review. 2024, Hal.12.

³ Suryati, “*The Baby Blues And Postnatal Depression*,” Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas 2, No. 2 (2008): 191.

⁴ Valentina Tosto, “*Blues Kehamilan*“, Journal of Personalized Medicine, 2023, Hal. 6.

⁵ Natalia Endah Hapsari, “*Angka Baby Blues Indonesia tertinggi ketiga di Asia, Ada Apa?*”, (Jakarta: Replubika 2023). Hal.31.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

suatu tingkat perubahan emosional yang dapat sebutan “*Baby blues*” (kesedihan sesudah melahirkan). Hal ini disebabkan oleh perpaduan antara kelelahan, kegelisahan, dan perubahan pada tingkat hormon dalam tubuh. *Baby blues* merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi, yang muncul hari pertama sampai hari ke empat belas setelah proses persalinan, dengan gejala memuncak pada hari ke lima.⁶ *Baby blues* juga merupakan perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya karena perubahan perasaan yang di alami ibu saat hamil sehingga sulit untuk menerima kehadiran bayinya. Gangguan emosi ringan seperti ketakutan melihat bayi sampai menangis sendiri tanpa sebab, yang biasa terjadi dalam kurun waktu dua minggu atau empat belas hari setelah ibu melahirkan dikenal dengan istilah *baby blues*.

Baby blues merupakan salah satu macam depresi pasca persalinan dan juga merupakan tahap awal dari *postpartum depression* dan *postpartum psikosis*. Ibu *postpartum* yang mengalami *baby blues* mempunyai gejala antara lain mudah menangis, perubahan perasaan mendadak, cemas, khawatir berlebih mengenai sang bayi, kesepian dan penurunan gairah seksual. 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*.

Fase *taking in* adalah periode ketergantungan dimana pada saat tersebut, fokus perhatian ibu akan tertuju pada bayinya sendiri. Rubin menetapkan periode selama beberapa hari ini sebagai fase menerima dimana seorang ibu juga membutuhkan perlindungan serta perawatan yang bisa menyebabkan gangguan *mood* dalam psikologi. Dalam penjelasannya, Rubin mengatakan jika fase tersebut akan berlangsung antara 2 hingga 3

⁶ Diah, *Faktor Risiko yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang. 2022, Hal. 12.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hari.⁷ Sementara dalam penelitian terbaru yang dilakukan oleh Ament pada tahun 1990 juga mendukung pernyataan Rubin tersebut kecuali pada wanita sekarang ini yang berpindah lebih cepat dari fase menerima. Untuk fase menerima yang terbilang sangat kuat, biasanya hanya terjadi di 24 jam pertama pasca persalinan. Selama beberapa jam atau beberapa hari sesudah melahirkan, seorang wanita sehat dewasa akan terlihat seperti mengesampingkan segala tanggung jawabnya sehari-hari. Mereka akan tergantung pada orang lain untuk respon pada kebutuhan akan istirahat sekaligus makanan.

Dalam fase ini merupakan waktu yang memiliki banyak kegembiraan dan banyak orang tua yang juga senang berbicara akan hal tersebut. Mereka akan terus berbicara tentang masa kehamilan dan juga melahirkan dengan berbagai kata-kata. Sedangkan pemusatan, analisis dan juga sikap menerima dari pengalaman tersebut nantinya akan membantu para orangtua untuk pindah ke fase berikutnya. Rasa cemas, depresi dalam psikologi dan juga kenikmatan terhadap peran barunya tersebut terkadang juga semakin mempersempit persepsi seorang ibu sehingga informasi yang disampaikan pada saat tersebut kemungkinan harus diulang kembali. Beberapa rasa tidak nyaman yang biasa terjadi dalam masa ini di antaranya adalah sakit perut, nyeri di area luka jahitan jika ada, tidur tidak cukup dan kelelahan sehingga yang harus lebih diperhatikan dalam fase tersebut adalah banyak istirahat, komunikasi dan juga asupan nutrisi. Sedangkan untuk gangguan psikologis yang biasa dialami oleh ibu selama fase ini di antaranya adalah :

- a. Rasa tidak nyaman karena perubahan fisik.
- b. Rasa kecewa terhadap bayi.
- c. Merasa tidak bersalah karena tidak dapat menyusui bayi
- d. Kritik yang berasal dari suami atau keluarga tentang perawatan bayi.

⁷ Frese, B. J., & Nguyen, M. H. T. The Evolution of Maternal Role Attainment: A Theory Analysis. *ANS Advances in Nursing Science*, 45(4), 2022. 323–334.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

(2) Fase *taking hold*.

Fase *taking hold* merupakan masa yang berlangsung antara 3 hingga 10 hari sesudah persalinan. Dalam fase ini, kebutuhan akan perawatan dan juga rasa diterima dari orang lain akan muncul secara bergantian serta keinginan agar bisa melakukan semuanya secara mandiri setelah sebelumnya juga mengalami perubahan sifat yang terjadi pada ibu hamil. Seorang wanita akan merespon dengan semangat agar bisa berlatih dan belajar tentang cara merawat bayi. Ciri-cirinya :

- a. Periode ini berlangsung pada hari ke 2-4 *postpartum*.
- b. Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi orangtua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayi.
- c. Ibu berkonsentrasi pada pengontrolan fungsi tubuhnya.
- d. Ibu berusaha keras untuk menguasai keterampilan perawatan bayinya.
- e. Pada masa ini, ibu biasanya agak *sensitive* dan merasa tidak mahir dalam melakukan hal-hal tersebut.

Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri.

(3) *Letting go*

Adalah fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri, merawat diri dan bayinya sudah meningkat. Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya keadaan ini disebut *baby blues*. Berlangsung setelah 10 hari melahirkan. Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran baru sebagai seorang ibu.⁸

Terjadi setelah ibu pulang ke rumah dan sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga. Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi. Ia harus beradaptasi

⁸ Lina Wahyu Susanti, Anik Sulistiyanti, “Analisis Faktor - Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas” 7, no. 2, 2017, Hal. 9.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan kebutuhan bayi yang sangat bergantung, yang menyebabkan berkurangnya hak ibu dalam kebebasan dan berhubungan sosial. Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Terjadi peningkatan akan perawatan diri dan bayinya. Ibu merasa percaya diri akan peran barunya, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi. Kebutuhan akan istirahat masih diperlukan ibu untuk menjaga kondisi fisiknya. Pada periode ini umumnya terjadi depresi *postpartum*.

Baby blues adalah kondisi depresi yang dialami oleh ibu setelah melahirkan yang bersifat sementara, disebabkan oleh perubahan *hormon* dan faktor-faktor lain yang menyebabkan perubahan emosional pada ibu pasca persalinan. Beratnya peran ibu dalam kehamilan, melahirkan dan mengurus anak sebagai penyebab *baby blues*, sehingga akan berdampak untuk dirinya sendiri dan orang lain. *Baby blues* disebut juga gangguan afek ringan yaitu perasaan sedih dan gundah yang sering tampak beberapa jam setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai hari ke lima dan menyerang dalam rentang waktu empat belas hari terhitung setelah persalinan.⁹ Perempuan secara fisik dianggap rentan, dan kehamilan dapat meningkatkan kerentanan fisik mereka, terlebih lagi kondisi ini terkadang membawa dampak kurang baik bagi psikologi seorang ibu, yang biasa disebut dengan *baby blues*.¹⁰

Dan gambaran sakit dan payahnya ibu saat mengandung dan melahirkan juga dikisahkan dalam Al-Qur'an surat Maryam ayat 22-26, sebagai berikut :

⁹ Indriani, Irma. "Penanganan Baby Blues Syndrome dalam Al-Qur'an," FITUA: Jurnal Studi Islam, Vol. 3 No. 1 Juni 2022, Hal. 10.

¹⁰ Ade Nailul Huda, "Syndrome Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam Al-Qur'an", Jurnal Misykat, Volume 04, Nomor 02 (Desember 2019), Hal. 2."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِدْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ لِيَتَنِي مَتَّ
قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا
وَهَزَيْتَنِ إِلَيْكِ إِيذْجُ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَمَا
تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya : Maka dia (Maryam) mengandung, lalu dia mengasingkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh, Kemudian rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata, "Wahai, alangkah (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan.", Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, "Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu, Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu, Maka makan, minum dan bersenanghatilah engkau. Jika engkau melihat seseorang, maka katakanlah, "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini."

Situasi kepayah dan kesulitan yang dijelaskan pada ayat diatas ini sangat berpengaruh dengan kondisi fisik maupun mental sang ibu, Situasi ini bisa menghasilkan perasaan cemas, sedih, stres, dan tekanan. Emosi sedih, cemas dan stress juga dikisahkan pada ayat 24. Dalam tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa pada ayat ini, duka nestapa dihati maryam karna memikirkan hebatnya perjuangan yang akan dia lalui, sakitnya melahirkan seorang diri, saat anaknya lahir memerlukan makanan, sebab terkurasnya tenaga, Proses melahirkan membuatnya lemah dan lapar, tanpa ada bantuan dari manusia lain. Dan jikalau ada manusia, bukan pertolongan yang ia dapat tetapi hanya hinaan dan cemohan.¹¹ Hal ini berkaitan kuat dengan gejala *baby blues* dimana apa yang dirasa rasa sedih, cemas, emosi, stress dan tekanan saat setelah melahirkan sama dengan yang dialami Maryam.

¹¹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*, (Singapura: Pustaka Nasional PT LTD Singapura, 1982), Hal. 4293

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sebagaimana dalam al-Qur'an surat Maryam ayat 25-26 diceritakan Maryam diperintahkan oleh Allah untuk melakukan kegiatan yang diperlukan. Maryam diperintahkan untuk menggoyang sebuah pohon. Perintah ini juga dimaksudkan untuk menyibukkan diri dan mengalihkan pikiran negatifnya. Mengalihkan pikiran negatif sangat penting agar ibu yang mengalami *baby blues* agar tidak terjebak dalam pikiran yang bisa berujung pada tindakan melukai atau bahkan membunuh anak atau dirinya sendiri. Dalam Surat Maryam ayat 26, pendamping Maryam menyuruhnya untuk makan dan minum, mengingatkan bahwa pola makan dan minum adalah salah satu aspek yang perlu diperhatikan.¹²

Al-Qur'an mengakui kesulitan yang dialami oleh seorang ibu selama masa kehamilan, persalinan, dan menyusui salah satunya dalam Al-Qur'an surat Al-Luqman ayat 14, sebagai berikut :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ

Artinya : *Kami mewasiatkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. (Wasiat Kami,) “Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu.” Hanya kepada-Ku (kamu) kembali.*

Kondisi ibu hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan merupakan masa krisis seorang wanita dimana hari-harinya begitu sangat melelahkan, Al-Qur'an mengisyaratkan proses kehamilan yang berat sebagai وَهْنًا عَلَى

وَهْنٍ dalam surat Al-Luqman ayat 14 yang bermakna sebuah kesulitan diatas kesulitan, sedangkan *Al-Qurtubi* dalam Tafsir *al-Jami' li Ahkam* menjelaskan, isyarat وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ digunakan atas dasar Perempuan secara

¹² Lazimatun Nazhifah, “BABY BLUES: refleksi Maryam pada Pasca persalinan dan Pasca Persalinannya dalam Q.S Maryam: 23-29”, Makalah Ibu h tafsir, (jakarta:2014). Hal. 3.”

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fisik dianggap rentan, dan kehamilan dapat meningkatkan kerentanan fisik mereka.¹³

Kelemahan saat hamil ini sangatlah berpengaruh, tidak hanya fisik tapi juga berpengaruh pada psikologis perempuan. Buya Hamka Juga berpendapat dalam Tafsir Al Azhar bahwa kalimat “حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ”

sepenggal Ayat ini dapat menggambarkan betapa beratnya perjuangan seorang ibu saat mengandung, yang semakin sulit seiring bertambahnya usia kehamilan. Menjalani puncak kepayahan sakitnya saat melahirkan, dan payahnya memelihara bayinya hingga dua tahun, memelihara sakit senangnya dan proses tubuh kembang sang anak.¹⁴

Begitupula pada surat Al-Ahqaf ayat 15 juga menjelaskan bahwa ibu mengandung mengalami kesulitan yang di isyaratkan pada kata كُرْهًا :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفُضْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya : Kami wasiatkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandung sampai menyapihnya itu selama tiga puluh bulan. Sehingga, apabila telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia (anak itu) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dapat beramal saleh yang Engkau ridai, dan berikanlah kesalehan kepadaku hingga kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim.

¹³ Jennifer Gunawan, *Coping Religius Ibu Muda Dalam Menghadapi Baby Blues Syndrom Ibu Pasca Melahirkan*, Skripsi Progam Studi Bimbingan dan Konseloing Islam (Surakarta: 2023), Hal. 2.

¹⁴ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*, (Singapura: Pustaka Nasional PT LTD Singapura, 1982), Hal. 5567.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kata : كَرْهٌ - يَكْرَهُ merupakan bentuk *masdar* dari *derivasi* kata

yang berarti susah payah, benci dan beban berat. Pada dasarnya, kata ini mempunyai 2 bentuk kata, yaitu kata *kurhan* dan kata *karhan*. Kata yang di-*dhumma* *kaf*-nya (*kurh*) berarti bentuk kesusahpayahan yang menimpa dirinya, sedangkan kata yang di-*fathah* *kaf*-nya (*karh*) berarti bentuk kesusahpayahan yang menimpa selain dirinya. Dengan demikian, dalam konteks ayat ini kata *kurh* bermakna “Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya juga dengan susah payah”. Dalam ayat ini Allah memerintahkan umat manusia untuk senantiasa menghormati, memuliakan dan berbuat baik kepada kedua orangtuanya. Kemudian dengan jelas Allah mendeskripsikan bagaimana kesusahpayahan seorang ibu ketika mengandung dan melahirkan anak.¹⁵

Dr. Abdullah bin Muhammad dalam kitab *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir* menafsirkan kalimat dengan maksud, kepayahan seorang ibu seperti mengidam, Pingsan, rasa berat pada perut dan cobaan lainnya pada ibu hamil, dan saat melahirkan dengan susah payah ibu merasakan sakit yang amat dahsyat, setelah melewati hal yang menyakitkan seorang ibu harus menyusui dan merawat bayinya.¹⁶

Al-Qur'an mengajarkan berlemah lembut kepada wanita dan seorang ibu. Perintah untuk berbakti dan berbuat baik saling mengasihi dan menyangi merupakan dukungan utama dalamantisipasi seorang ibu terkena *baby blues*. Dalam al-Qur'an surat Al-Luqman ayat 14 dan surat Al-Ahqaf ayat 15 tidak hanya mengisyaratkan beratnya masa hamil, tetapi juga menjelaskan anjuran berbakti kepada orang tua terutama ibu. Perintah untuk berbakti dan berbuat baik saling mengasihi dan menyangi merupakan dukungan utama dalamantisipasi seorang ibu terkena *baby blues*. Pentingnya memberi perhatian dan memenuhi kebutuhan ibu pasca

¹⁵ Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid 9 (Jakarta: Widya Cahaya.

2011), 263

¹⁶ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*, jilid 07, Cet. 1, (Kairo: Mu-assasah Daar al-Hilaal th.414 H-1994 M), Hal. 362.”

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melahirkan akan memberikan keringanan beban yang dirasakan ibu sehingga meminimalisir ibu terkena *baby blues*.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 233 juga menjelaskan bahwa menekankan kewajiban ibu untuk menyusui anaknya selama dua tahun penuh, dengan syarat ibu dan ayah sepakat untuk menyapihnya sebelum dua tahun dengan persetujuan dan musyawarah keduanya.

وَالْوَالِدَتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya : Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara keduanya, tidak ada dosa atas keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan. (Q.S Al-Baqarah:233)

Hal ini merupakan petunjuk dari Allah swt. Kepada para ibu, menganjurkan agar supaya menyusui anak-anaknya dengan penyusuan yang sempurna, yaitu selama dua tahun. Sesudah itu penyusuan tidak berpengaruh lagi terhadap kemahraman.

Dan juga pada surat An-Nahl ayat 72 pentingnya Rasa memiliki dan kasih sayang antara Suami dan istri, yaitu dalam redaksi أَنْفُسِكُمْ :

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ

Artinya : “ Dan Allah menjadikan bagimu pasangan(suami atau istri) dari jenis kamu sendiri dan menjadikan anak dan cucu bagimu dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pasanganmu, serta memberimu rezeki dari yang baik. "Mengapa mereka beriman kepada yang batil dan mengingkari nikmat Allah?."

Hal ini yang merupakan faktor penting dalam pembentukan keluarga yang bahagia. Misbah Mustofa menjelaskan bahwa ayat ini mengingatkan kita untuk bersyukur atas kehadiran suami, istri, anak cucu, dan rezeki yang diberikan Allah yang baik. Terkadang, manusia lalai untuk menyadari bahwa pasangan dan anak-anak merupakan anugerah besar dari Allah yang patut disyukuri.¹⁷

Gangguan emosi yang dirasakan ibu sewaktu *baby blues* ini dapat hilang dengan sendirinya, namun juga bisa menetap atau semakin memburuk. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya *baby blues* pada perempuan, seperti proses melahirkan yang berat, tidak lancarnya air susu ibu (ASI), atau bayi rewel yang menyebabkan ibu kurang beristirahat, gejala ini dapat diperparah apabila ibu kurang mendapat dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami dan keluarga. Beberapa gejala emosi yang ditunjukkan ibu dengan *baby blues* seperti emosi takut, marah, sedih, benci dan cinta diisyaratkan juga dalam Al-Qur'an.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorder* (American Psychiatric Association, 2000) tentang petunjuk resmi untuk pengkajian dan diagnosis penyakit psikiater, bahwa gangguan yang dikenali selama seorang ibu pasca melahirkan adalah :

1. Postpartum Blues

Fenomena pasca *postpartum* awal atau *baby blues* merupakan sekuel umum kelahiran bayi, terjadi hingga 70% wanita. *Postpartum blues*, *maternity blues* atau *baby blues* merupakan gangguan mood/efek Ibu *postpartum* yang mengalami *postpartum blues* mempunyai gejala antara lain rasa marah, murung, cemas, kurang konsentrasi, mudah menangis (*tearfulness*), sedih (*sadness*), nafsu makan menurun (*appetite*),

¹⁷ "Misbah Bin Musthofa, *Tafsir Al-Iklil*, Juz 14, (Surabaya: Penerbit Al-Ihsan, TT), Hal. 2556-2557."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sulit tidur.¹⁸ Keadaan ini akan terjadi beberapa hari saja setelah melahirkan dan biasanya akan berangsur-angsur menghilang dalam beberapa hari dan masih dianggap sebagai suatu kondisi yang normal terkait dengan adaptasi psikologis *postpartum*. Apabila memiliki faktor *predisposisi* dan pemicu lainnya maka dapat berlanjut menjadi *depresi postpartum*.

Postpartum blues adalah kondisi yang umum dialami oleh banyak wanita setelah melahirkan. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perasaan sedih, cemas, dan tidak berdaya yang dapat berlangsung selama beberapa hari hingga beberapa minggu setelah persalinan. *Postpartum blues* sering kali disebabkan oleh perubahan hormon yang drastis setelah melahirkan, serta stres dan kelelahan yang menyertai perawatan bayi baru. Wanita yang mengalami *postpartum blues* mungkin merasa sangat emosional, mudah tersinggung, dan memiliki perubahan suasana hati yang cepat. Mereka mungkin juga merasa tidak siap untuk merawat bayi, tidak memiliki energi, dan merasa kewalahan dengan tanggung jawab baru sebagai ibu.

Meskipun gejala-gejala ini dapat membuat ibu merasa tidak nyaman dan stres, *postpartum blues* biasanya tidak memerlukan pengobatan medis yang intensif dan dapat diatasi dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman. Dukungan sosial sangat penting dalam membantu ibu mengatasi *postpartum blues*. Dengan memiliki jaringan dukungan yang kuat, ibu dapat merasa lebih percaya diri dan didukung dalam merawat bayi mereka. Selain itu, memahami bahwa *postpartum blues* adalah kondisi yang umum dan sementara dapat membantu ibu merasa lebih lega dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan ini.

Dalam beberapa kasus, *postpartum blues* dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius seperti depresi *postpartum* jika tidak

¹⁸ Machmudah, *Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum; Postpartum Blues*. Jurnal keperawatan Maternitas. Universitas Muhammdiyah Semarang, vol, 2 no. 4, 2020, Hal. 7.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ditangani dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk berbicara dengan profesional kesehatan jika gejala-gejala *postpartum blues* berlangsung lebih lama dari yang diharapkan atau semakin parah. Dengan demikian, ibu dapat menerima bantuan dan dukungan yang tepat untuk mengatasi kondisi ini dan menikmati pengalaman menjadi ibu dengan lebih positif.

2. Depresi Postpartum

Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek *disforik* (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi *postpartum* adalah perasaan sedih akibat berkurangnya kebebasan bagi ibu, penurunan estetika dan perubahan tubuh, berkurangnya interaksi sosial dan kemandirian yang disertai dengan gejala sulit tidur, kurang nafsu makan, cemas, tidak berdaya, kehilangan kontrol, pikiran yang menakutkan mengenai kondisi bayi, kurang memerhatikan bentuk tubuhnya, tidak menyukai bayi dan takut menyentuh bayinya dimana hal ini terjadi selama 2 minggu berturut-turut dan menunjukkan perubahan dari keadaan sebelumnya.¹⁹

Depresi *postpartum* adalah kondisi kesehatan mental yang serius dan kompleks yang dapat mempengaruhi wanita setelah melahirkan. Kondisi ini dapat berkembang secara perlahan-lahan atau tiba-tiba, dan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari, hubungan dengan keluarga dan teman-teman, serta kemampuan untuk merawat bayi. Depresi *postpartum* tidak hanya disebabkan oleh perubahan hormon setelah melahirkan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti stres, kurangnya dukungan sosial, riwayat gangguan mental sebelumnya, dan perubahan besar dalam kehidupan yang terjadi setelah melahirkan. Wanita yang mengalami depresi

¹⁹ Lubis, Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009, Hal 33.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

postpartum mungkin merasa sedih, putus asa, dan tidak berdaya, serta memiliki gejala-gejala lain seperti perubahan nafsu makan, gangguan tidur, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati.²⁰

Depresi *postpartum* juga dapat memengaruhi kemampuan seorang ibu untuk merawat bayinya dengan baik. Ibu yang mengalami depresi *postpartum* mungkin merasa tidak mampu untuk memberikan perawatan yang memadai, yang dapat berdampak pada kesehatan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, penting bagi keluarga dan teman-teman untuk memberikan dukungan dan memahami kondisi ini, serta membantu ibu untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan. Penanganan depresi *postpartum* biasanya melibatkan kombinasi dari terapi obat dan terapi psikologis. Terapi obat dapat membantu mengurangi gejala-gejala depresi, sementara terapi psikologis dapat membantu ibu mengembangkan strategi koping yang lebih efektif dan meningkatkan kemampuan untuk merawat diri sendiri dan bayinya. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman juga sangat penting dalam proses pemulihan.

Dengan demikian, depresi *postpartum* adalah kondisi yang memerlukan perhatian serius dan penanganan yang tepat. Dengan memahami gejala-gejala dan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi ini, serta memberikan dukungan dan bantuan yang diperlukan, kita dapat membantu ibu-ibu yang mengalami depresi *postpartum* untuk pulih dan merawat bayi mereka dengan baik.

3. *Postpartum Psikosis*

Mengalami depresi berat seperti gangguan yang dialami penderita depresi *postpartum* ditambah adanya gejala proses pikir (*delusion hallucinations and incoherence of association*) yang dapat mengancam dan membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya sehingga sangat memerlukan pertolongan dari tenaga profesional yaitu psikiater dan

²⁰ Bandyopadhyay, S., & Basu, R. Postpartum depression: a global public health perspective, challenges, and recommendations. *Cureus*, 2024. 16(2). doi:10.7759/cureus.53930

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pemberian obat.²¹ Gejala *Postpartum Psikosis* beberapa gejala umum *postpartum psikosis* meliputi: Halusinasi, seperti : Mendengar suara-suara atau melihat hal-hal yang tidak ada. Delusi, seperti : Memiliki keyakinan yang salah atau *paranoid*. Perubahan *Mood* drastis, seperti : Mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem, seperti merasa sangat bahagia dan *euforia* pada satu saat, dan sangat sedih atau marah pada saat berikutnya. Gangguan tidur dan gizi, seperti : Mengalami gangguan tidur yang parah atau tidak makan dengan benar. Perilaku yang tidak terduga, seperti : Melakukan tindakan yang sangat tidak terduga dan berbahaya, seperti mencoba menyakiti diri sendiri atau bayi.

Penyebab dan Faktor *postpartum psikosis* belum sepenuhnya dipahami, tetapi beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi ini meliputi: Riwayat gangguan mental, Memiliki riwayat gangguan mental, terutama yang berkaitan dengan psikosis. Stres Berat, Mengalami stres yang parah selama kehamilan atau setelah melahirkan. Kurangnya dukungan sosial, Tidak memiliki dukungan dari keluarga dan teman-teman. Perubahan hormon, Mengalami perubahan hormon setelah melahirkan. Gangguan tidur, Mengalami gangguan tidur selama kehamilan atau setelah melahirkan.

Postpartum psikosis memerlukan penanganan medis segera. Beberapa langkah penanganan yang mungkin dilakukan meliputi: *Hospitalisasi*, Dirawat di rumah sakit untuk memantau dan menjaga keamanan ibu dan bayi. Terapi Obat, Menggunakan obat antipsikotik atau antidepresan untuk mengelola gejala. Dukungan psikologis, Menjalani konseling dan dukungan psikologis untuk mengatasi gejala dan memahami kondisi. Dukungan sosial, Mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-teman untuk membantu perawatan bayi dan memberikan dukungan emosional. Untuk mencegah *postpartum psikosis*,

²¹ Saifuddin, Abdul Bari, *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2001, Hal 55.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beberapa langkah yang dapat diambil meliputi: Mengelola stres selama kehamilan dan setelah melahirkan, Memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat, Merawat kesehatan mental selama kehamilan dan pasca persalinan, dan menghadiri kunjungan prenatal dan postnatal secara teratur untuk mendeteksi gejala awal *postpartum psikosis*.

Namun demikian, kajian tentang *baby blues* dalam perspektif Al-Qur'an masih relatif sedikit dibandingkan dengan kajian psikologi atau medis modern. Banyak penelitian membahas *baby blues* dari sudut pandang hormonal, biologis, dan sosial, tetapi belum banyak yang mengaitkannya secara mendalam dengan nilai-nilai Al-Qur'an dan tafsirnya. Padahal, integrasi antara pendekatan psikologis modern dan perspektif Al-Qur'an sangat penting, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim, agar pemahaman tentang kesehatan mental ibu pasca persalinan menjadi lebih holistik, humanis, dan kontekstual.²²

Kajian Al-Qur'an terhadap fenomena *baby blues* juga penting untuk membangun paradigma keagamaan yang lebih empatik dan solutif. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai sumber hukum dan ibadah, tetapi juga sebagai petunjuk kehidupan yang menyentuh aspek psikologis dan emosional manusia. Dengan menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang kehamilan, persalinan, dan kondisi emosional perempuan, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa Islam memiliki landasan normatif yang kuat dalam mendukung kesehatan mental ibu, termasuk pengakuan terhadap kesedihan, kelelahan, dan kebutuhan akan dukungan pasca persalinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian dengan judul "Pasca Persalinan Menurut Al-Qur'an (Kajian terhadap Fenomena *Baby Blues*)" menjadi relevan dan signifikan untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengkaji fenomena *baby blues* dalam kerangka teks Al-

²² Fatimah, S., & Harahap, I. B. Peran Dukungan Spiritual dan Nilai Keagamaan dalam Penanganan *Postpartum Blues* di Komunitas Muslim. *Jurnal Konseling Keluarga dan Psikologi Islam*, 2024, 1-15.

Qur'an dan tafsirnya, tetapi juga untuk menjembatani pemahaman antara ajaran Islam dan realitas psikologis ibu pasca melahirkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam bidang studi Al-Qur'an dan tafsir, sekaligus kontribusi praktis dalam membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya dukungan spiritual, emosional, dan sosial bagi ibu pada masa pasca persalinan.

B. IDENTIFIKSI MASALAH

Dari uraian latar belakang masalah diatas, mengarah pada fokus penjelasan fenomena yang dialami seorang ibu pasca melahirkan atau yang disebut *baby blues* yang terdapat pada beberapa surat dan beberapa ayat dalam Al-Qur'an. Serta dari beberapa surat dan beberapa ayat tersebut para Mufasssir banyak menjelaskan atau menguraikan tentang fenomena *baby blues*. Maka identifikasi masalah yang dapat penulis paparkan sebagai berikut :

1. Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan kondisi pasca persalinan belum dikaji secara tematik untuk mengungkap dimensi psikologis ibu, khususnya fenomena *baby blues*.
2. Penafsiran ulama tafsir klasik dan kontemporer terhadap ayat-ayat persalinan cenderung menekankan aspek fisik, moral, dan etika keibuan, sementara aspek emosional dan psikologis ibu pasca melahirkan belum menjadi fokus utama.
3. Fenomena *baby blues* sebagai realitas psikologis ibu pasca persalinan belum diposisikan secara jelas dalam kerangka nilai-nilai kemanusiaan yang terkandung dalam Al-Qur'an.
4. Masih terbatasnya kajian tafsir yang mengintegrasikan pendekatan teks Al-Qur'an dengan realitas kontemporer, khususnya dalam isu kesehatan mental perempuan.
5. Belum adanya formulasi pemahaman tafsir yang empatik dan kontekstual terhadap pengalaman batin ibu pasca persalinan, sehingga membuka ruang munculnya stigma keagamaan di masyarakat.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dari identifikasi masalah ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an yang dialami seorang ibu pasca melahirkan. Masalah ini juga dapat menjadi dasar untuk menemukan sikap menghadapi melalui pendekatan agama untuk membantu setiap ibu orang untuk mengatasi fenomena *baby blues* dan keyakinan untuk melahirkan seorang anak.

C. BATASAN MASALAH

Batasan Masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan dari Masalah penelitian yang akan diteliti. Untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas dan keluar dari topik yang dikaji, dalam penelitian ini penulis membatasi permasalahan yaitu tentang fenomena *baby blues* atau apa yang dialami seorang ibu pasca melahirkan yang mana hal tersebut terdapat dalam beberapa surat dalam Al-Qur'an seperti dalam surat Maryam ayat 22–26. Dalam ayat-ayat tersebut, digambarkan rasa sakit dan payahnya Maryam saat mengandung dan melahirkan Nabi Isa AS. Surat Al-Luqman ayat 14 menjelaskan kesulitan yang dialami oleh seorang ibu selama masa kehamilan, persalinan, dan menyusui. Dan Surat Al-Ahqaf ayat 15 menjelaskan bahwa ibu mengandung mengalami kesulitan yang di isyaratkan pada kata *Kurhan*. Dengan menggunakan beberapa pandangan atau pendapat Mufassir yang berbeda di setiap suratnya. Seperti : Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Al-Mishbah.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a. Bagaimana fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an pespektif para mufassir?
- b. Bagaimana sikap menghadapi fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an perspektif para mufassir?

E. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas berikut tujuan dari penelitian ini, yaitu:

- a. Untuk mengetahui fenomena baby blues dalam Al-Qur'an perspektif para mufassir
- b. Untuk mengetahui sikap menghadapi fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an perspektif para mufassir

F. MANFAAT PENELITIAN

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai beberapa manfaat, sekurang-kurangnya:

- a. secara teoritis

Secara teoritis, manfaat dari penelitian ini adalah dapat menambah informasi dan ilmu pengetahuan tentang fenomena *baby blues* dan bagaimana sikap menghadapi fenomena yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an, terlebih hal tersebut bisa untuk dipahami dan juga penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar atau acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *baby blues*. Peneliti dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperluas pengetahuan tentang pengalaman ibu pasca melahirkan yang mengalami *baby blues*. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

- b. secara praktis

Penelitian ini sebagai salah satu syarat yaitu untuk memenuhi tugas akademik yang menjadi kewajiban mahasiswa/i program Hukum Keluarga Islam Konsentrasi Tafsir Hadis UIN SUSKA Riau tingkat Strata 2 dan untuk memperkaya maktabah atau perpustakaan UIN SUSKA RIAU agar bisa dijadikan sebagai acuan bagi para peneliti-peneliti selanjutnya. Manfaat bagi masyarakat: Pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman ibu pasca melahirkan dalam menghadapi *baby blues* dapat membantu

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

masyarakat dalam memberikan dukungan dan perhatian yang tepat kepada ibu yang mengalami kondisi ini. Pemahaman yang lebih luas tentang dampak *baby blues* terhadap kesejahteraan ibu, hubungan ibu dengan bayi, dan hubungan keluarga secara keseluruhan dapat memberikan panduan bagi masyarakat dalam memberikan dukungan dan perawatan yang tepat kepada ibu pasca melahirkan yang mengalami *baby blues*.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan tesis ini terbagi menjadi lima bab, yang tersusun sebagai berikut:

Bab I berisi Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah untuk menjelaskan pentingnya topik dan permasalahan yang ada, identifikasi masalah kemudian batasan dan rumusan masalah untuk merinci masalah spesifik yang diteliti, tujuan penelitian, manfaat dan kegunaan penelitian serta sistematika penulisan yang menjelaskan isi masing-masing bab dalam tesis secara singkat.

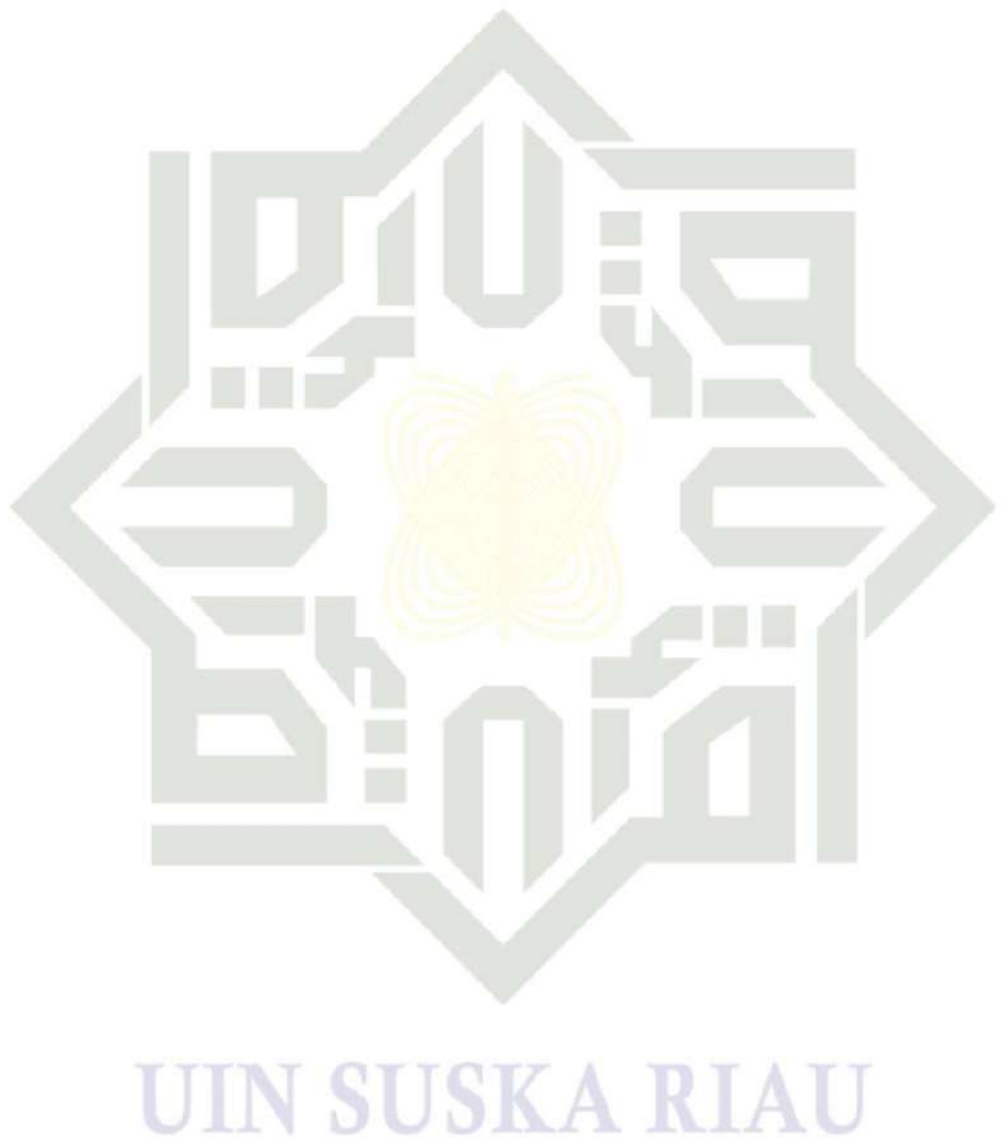
Bab II berisi Landasan teori yang mencakup pengertian *baby blues*, Aspek-aspek *baby blues*, Gejala-gejala *baby blues*, Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *baby blues*, Pengaruh *baby blues*, Dampak *baby blues*, Pencegahan *baby blues*, *Baby blues* Menurut Psikologi, dan Peran Tenaga Kesehatan terhadap *baby blues* serta tinjauan pustaka yang membahas literatur dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian.

Bab III berisi tentang Metode penelitian yang mencakup jenis penelitian, sumber data baik primer maupun sekunder, teknik dalam pengumpulan data serta teknis analisis data.

Bab IV berisi tentang Pembahasan atau pokok kajian untuk menjawab rumusan masalah yang ada. Terkait redaksi fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an perspektif para mufassir dan sikap menghadapi fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an perspektif para Mufassir.

Bab V yaitu penutup yang memaparkan kesimpulan dan saran.

Dalam bagian ini peneliti akan memaparkan kesimpulan dalam beberapa poin dari uraian-uraian dalam masalah penelitian serta saran-saran.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. LANDASAN TEORI

1. Pengertian *Baby Blues*

Baby blues merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi, yang muncul pada hari pertama sampai hari ke empat belas setelah proses persalinan, dengan gejala memuncak pada hari ke lima. *Postpartum blues* menunjukkan gejala-gejala depresi ringan yang dialami oleh ibu seperti mudah menangis, perasaan-perasaan kehilangan dan dipenuhi dengan tanggung jawab, kelelahan, perubahan suasana hati yang tidak stabil, dan lemahnya konsentrasi. Selain itu ibu menjadi mudah tersinggung, dan dapat mengalami gangguan pola makan dan tidur.²³ Gangguan emosional yang akan berubah secara tidak menentu dapat mengubah perasaan seorang ibu yang pada awalnya merasakan begitu bahagia karena hadirnya sang buah hati, namun kemudian muncul berbagai perasaan, seperti kecemasan, sedih, takut terhadap sang anak. Meskipun perubahan emosional semacam itu sudah biasa dialami oleh ibu setelah melahirkan, tetapi perubahan emosional tersebut tidak boleh diabaikan. Karna akan berbahaya jika dibiarkan lebih lama. Gejala perubahan emosional tersebut biasa dikenal dengan *baby blues*.

Kejadian *baby blues* dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu pasca persalinan contohnya terhambatnya proses penyembuhan luka yang di dapatkan oleh ibu setelah persalinan. Jika *baby Blues* tidak di tangani dengan dengan tepat maka bisa berlanjut pada gangguan psikologis yang lebih berat yaitu *Postpartum Psikosis* yang mengakibatkan terjadinya penurunan berat badan, *insomnia* hingga

²³ Diah Ayu Fatmawati, *Faktor resiko yang berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues*, JURNAL EDU HEALTH, VOL. 5 No. 2, SEPTEMBER 2015, Hal 82.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

munculnya sakit kepala yang hebat pada ibu.²⁴ *Baby blues* juga dapat pada menghambat pengeluaran *oksitoksin* yang akhirnya mengurangi jumlah ASI. Akibatnya, dalam jangka waktu pendek bayi akan mengalami kekurangan nutrisi karena tidak mendapatkan asupan ASI dan hubungan emosional kurang terjalin serta dalam jangka waktu panjang akan menyebabkan keterlambatan perkembangan, mengalami gangguan emosional, gangguan *kognitif* dan masalah sosial.²⁵

Baby blues merupakan kesedihan atau kemurungan pasca melahirkan, biasanya muncul sekitar dua hari sampai tiga minggu sejak kelahiran. Ada banyak faktor yang menyebabkan terjadinya *baby blues*. Beberapa ibu pasca persalinan yang mengalami *baby blues* mungkin akan merasa bereaksi berlebihan pada setiap situasi serta lebih mudah menangis. Banyak pula ibu dengan *baby blues* mengalami kesulitan untuk tidur dan tidak merasakan lapar. meskipun merasa tidak berdaya, ibu yang mengalami *baby blues* masih berusaha terus merawat bayi mereka dan bahkan untuk diri mereka sendiri.²⁶ Ibu yang mengalami *baby blues* lebih cenderung mewakili 5 emosi dasar manusia seperti marah, sedih, takut, jijik dan bahagia.

Setiap ibu merasakan minimal tiga emosi yakni marah, sedih dan takut.²⁷ Pada penelitian ini ibu *baby blues* mengalami perubahan pola hidup dan perilaku, serta ketidakstabilan emosi. Emosi yang dapat dirasakan ibu berupa rasa marah, mudah menangis, lelah, kecewa, khawatir, stress, bingung, sedih, cemas, kesepian, diabaikan dan senang. Meskipun ibu menggunakan *gadget* yang bisa mengakses berbagai informasi serta

²⁴ Harianis, S. And Sari, N. I. 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues', Jomis Journal Of Midwifery Science), vol 6 no 1, 2022, Hal 22.

²⁵ Putri, H. And Putri, F. 'How To Cope With Baby Blues: A Case Report', Journal Of Psychiatry Psychology And Behavioral Research, vol 3 no 1, 2022, Hal. 33.

²⁶ Diana, S. Et Al. 'Penanganan Baby Blues Syndrom Pada Ibu Pasca Persalinan Di Klinik Elly Kec. Medan Ivetia Tahun 2022', Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan, vol 1no 3, 2022, Hal. 19.

²⁷ Laitupa, S. A. K., Purwanti, E. And ... 'Pengalaman Baby Blues Syndrome Pada Ibu Postpartum Di kabupaten Merauke', Journal Of Pharmaceutical And Health Research, vol 4 no 1, Hal 117-121.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak menjadi fokus utama bagi bidan untuk permasalahan *baby blues* sehingga banyak ibu yang tidak teredukasi. Semakin baik pengetahuan ibu maka semakin besar kesiapan ibu hamil dalam menghadapi masa pasca melahirkan nanti untuk mencegah terjadinya *baby blues*.²⁸

Dukungan yang didapatkan dari suami berhubungan dengan kejadian *baby blues* dikarenakan dukungan merupakan hal yang sangat penting pada saat mengalami stress dan berfungsi sebagai strategi mencegah untuk mengurangi stress dan konsekuensi negatifnya, maka dari itu dukungan suami sangat dibutuhkan oleh perempuan setelah menjalani persalinan. Dukungan suami sangat penting dan tidak bisa diremehkan serta hal yang tak kalah penting ialah mampu membangun suasana positif, dimana istri merasakan hari-hari pertama yang melelahkan. Maka dari itu dukungan atau sikap positif dari pasangan akan memberi pengaruh tersendiri bagi ibu pada fase nifas.

Ibu primipara lebih berisiko mengalami *baby blues* dibandingkan dengan ibu multipara, Ibu primipara merupakan kelompok yang paling rentan mengalami *baby blues* dibanding ibu multipara. Pendapat yang kurang menjadi salah satu faktor terjadinya *baby blues*, hal ini berhubungan langsung dengan kebutuhan dan perawatan pada bayi yang membutuhkan banyak kebutuhan, sehingga keadaan yang seharusnya mendatangkan kebahagiaan karena menerima kelahiran bayi, bisa menimbulkan tekanan karena adanya perubahan baru dalam hidup seorang perempuan.

Baby blues jarang diperhatikan di Indonesia karena dianggap tidak terlalu penting dan hanya efek samping dari kelelahan setelah melahirkan²⁹ Banyak masyarakat menganggap gangguan psikologis ini merupakan hal yang wajar dari naluri seorang ibu, sehingga *baby blues* menjadi suatu

²⁸ Eristono, Hasanah, S. And Aryani, R. 'Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues', vol 4 no 6, 2023, Hal. 13.

²⁹ Pir, A, Pazriani, L & Hayati, U. F. *Pengalamanibu yang mengalami baby blues*. Tanjung pura Journal of Nursing Practice and Education, vol 3 no 1, 2021, Hal. 4.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fenomena yang sulit dideteksi, namun jika tidak ditangani dengan tepat *baby blues* dapat berkembang menjadi depresi *postpartum*, sehingga berpengaruh fatal kepada ibu, bayi serta lingkungan terdekatnya. Dampak lain apabila tidak tertangani dengan baik maka akan berubah menjadi *psikosis postpartum* yang dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi.³⁰ Penelitian yang dilakukan oleh mengemukakan faktor yang berhubungan dengan terjadinya *baby blues* yaitu kesiapan kehamilan ibu yang berpengaruh dalam menyikapi dan penerimaan terhadap kehamilannya. Adapun faktor psikologis yang menyebabkan *baby blues* adalah peran suami dalam masa nifas dan trauma pada saat persalinan.³¹

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian *baby blues* di dunia yang dialami ibu setelah melahirkan sekitar 70-80%, dimana sekitar 13% ibu yang mengalami *baby blues* berlanjut menjadi depresi *postpartum*. Angka kejadian di beberapa negara mengenai *baby blues* seperti di Jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31,7%, Nigeria 31,3% dan Yunani 44,5%. Asia dengan prevalensi 26-85% yang mengalami *baby blues* (USAID, 2021). Menurut WHO (2018) Indonesia menduduki peringkat ke empat tertinggi di ASEAN untuk kejadian *baby blues*. Wanita yang mengalami kejadian *baby blues* berkisar antara 50-70%. Terdapat 1 sampai 2 per 1000 kelahiran ibu yang mengalami *baby blues*.³²

Baby blues bisa menyerang siapa saja tanpa memandang usia, jenis pekerjaan, tingkat sosial ekonomi, jenjang pendidikan. Gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan di definisikan *baby blues*. Karena suasana hati yang paling utama adalah kebahagiaan, namun emosi penderita

³⁰ Rachman, S. M & Dewi, I. P, *Efektivitas Aroma therapy Kemangi dan Cendana dengan Teknik Penguapan serta Coldpressing pada Ibu Baby blues*. Jurnal Kesehatan Pertiwi, vol 2, 2021, Hal 29–35.

³¹ Susanti, L. W & Sulistiyanti, A. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas*. Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 7(2), 2017, Hal. 12–20.

³² KementerianKesehatan.(2020).No Title.
Kemenkes.file:///C:/Users/microsoft/Downloads/ Documents/ProfilKesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjadi stabil. *Baby blues* atau stres pasca melahirkan merupakan suatu kondisi umum yang sering di alami oleh seorang wanita yang baru melahirkan dan biasanya terjadi pada 50% ibu baru.³³ *Baby blues* dapat dicegah dengan berbagai tindakan, seperti mencari informasi yang berkaitan dengan kelahiran pada masa kehamilan, bergabung dalam kelas prenatal dan kelompok senam hamil, yang dapat meningkatkan sikap yang positif pada ibu, sehingga saat melahirkan ibu memiliki pengetahuan yang cukup, serta mampu mengantisipasi dan mencari bantuan jika menghadapi *baby blues*.³⁴ Penyesuaian penting dalam menghadapi peran baru, terutama pada awal pasca persalinan. Ibu harus dapat berperan penting dalam merawat buah hatinya.³⁵ Faktor *hormon* juga berdampak pada *postpartum blues* adalah *hormon estrogen*, yang memiliki kaitan dengan proses emosi dasar, gairah, kognisi, dan motivasi sehingga dapat berkontribusi terhadap terjadinya *postpartum blues*.

Hormon estrogen akan meningkatkan *thyroxine binding globulin* dan kadar *tiroksin* akan meningkat. Disfungsi tiroid berhubungan dengan kehamilan dan dapat berkontribusi terhadap *postpartum blues* pada beberapa ibu. Selain *hormon tiroid*, terdapat *hormon laktogenik oksitosin* dan *prolaktin* yang dapat mempengaruhi perilaku dan suasana hati ibu. *Estrogen* dan *progesteron* memodulasi *ekspresi mRNA oksitosin* di daerah otak untuk perilaku ibu dan menyusui. Proses Penurunan kadar *oksitosin* selama trimester ketiga menyebabkan depresi selama kehamilan dan berdampak pada masa nifas. Kadar *hormon kortisol*

³³ Kumalasari, & Hendawati, *Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang*. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 14(2), 2019, Hal. 91–95.

³⁴ Deniati, E. N, Annisaa, & Agnesfadia, *Pengaruh Olahraga Terhadap Fenomena Sindrom Baby Blues (Postpartum Blues) pada Ibu Pasca Melahirkan*. Advances in Health Sciences Research, 45, 2022, Hal. 66–74.

³⁵ Rahmawati, Purnamasari, N. I., & Junuda. *Analisis penentu sindrom baby blues*. International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology, 13(1), 2023, Hal. 36–40.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang meningkat selama kehamilan yang memicu kecemasan juga dapat mempengaruhi peningkatan gejala *baby blues*.³⁶

Berdasarkan data WHO tahun 2016 di seluruh dunia, jumlah ibu bersalin semakin meningkat dari tahun ketahun menjadi 90,88%, terdapat 289.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Kematian ibu adalah kematian seorang wanita terjadi saat hamil, bersalin, atau 40 hari setelah persalinan dengan penyebab yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap persalinan.³⁷ Angka kematian ibu (AKI) menjadi salah satu indikator penting dari derajat kesehatan masyarakat. AKI menggambarkan jumlah wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup.³⁸

Dari hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan Negara-negara tetangga dikawasan ASEAN. Pada tahun 2007, ketika AKI di Indonesia mencapai 228 per 100.000 kelahiran hidup, AKI di Singapura hanya 6 per 100.000 kelahiran hidup, Brunai Darusalam 33 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 112 per 100.000 kelahiran hidup, serta Malaysia dan Vietnam sama-sama mencapai 160 per 100.000 kelahiran hidup.³⁹

³⁶ Nurhayati, F., & Sophia. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Postpartum Blues Selama Pandemi COVID-19 di Kota Cimahi*. KnE Medicine, 2022, Hal. 12–20

³⁷ Pattola. (2018). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persalinan Normal Di UPTD Puskesmas Palakka Tahun 2018*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14, 160.

³⁸ Rinylda A. Gafur, M.Tahir Abdullah, F. *Pengaruh Perawatan Masa Nifas Oleh Tenaga Kesehatan Dan Mamang Biang Terhadap Status Kesehatan Ibu Di RSUD Chasan Boesoerie Kota Ternate Maluku Utara*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 2018. Hal. 548

³⁹ Community, N. I. Kebidanan, A. & Makassar, M. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Post Partum di RSUD Labuang Baji Makassar*. 3(April), 2021. Hal. 61–66.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baby blues adalah gangguan psikologis yang bersifat sementara yang dialami oleh kebanyakan ibu yang baru melahirkan. *Baby blues* dapat terjadi pada ibu *postpartum* dari etnik dan ras manapun. *Postpartum blues* menunjukkan gejala-gejala depresi mudah menangis, perasaan-perasaan kehilangan dan dipenuhi tanggung jawab kelelahan perubahan suasana hati yang tidak stabil, dan lemahnya konsentrasi. Pada masa *postpartum* ini terjadi pula perubahan-perubahan psikologis, sebagai akibat perubahan fisik yang terjadi yang terjadi dan hal ini normal terjadi.⁴⁰

Menurut data WHO (2018) mencatat *prevalensi postpartum blues* secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan *postpartum blues* ini mengenai sekitar 20% wanita dan 12% laki-laki pada suatu kehidupan. Sementara *prevalensi postpartum* di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antar 26-85% dari wanita pasca persalinan.⁴¹ Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia menurut USAID (*United States Agency for International Development*) (2016) terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi. Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi.

2. Waktu dan Durasi *Baby Blues*

Baby blues dapat terjadi segera setelah kelahiran, tapi akan segera menghilang dalam beberapa hari sampai satu minggu. Apabila gejala tersebut berlangsung lebih dari satu minggu itu sudah termasuk dalam *depresi postpartum*. Kondisi ini merupakan periode *emosional stres* yang terjadi antara hari ke 3 dan ke-10 setelah persalinan yang terjadi sekitar 80% pada ibu *postpartum*. Salah satu aspek penting dalam memahami *baby*

⁴⁰ Tulak, L. & Idris, F. P *Sumber Koping Pada Ibu yang Mengalami Baby Blues Syndrome di RS*. Elim Rantepao Article history : Address : Email : Phone : 2(2), 2019. Hal. 106-111

⁴¹ Yunitasari, E. *Wellness and healthy magazine*. 2(2), 2020. Hal. 303-307.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

blues adalah mengetahui kapan kondisi ini biasanya muncul dan berapa lama berlangsung, sehingga dapat dibedakan dari gangguan yang lebih serius seperti *postpartum depression*.⁴²

a. Waktu Kemunculan *Baby Blues*

Secara umum, *baby blues* muncul pada periode *postpartum* sangat awal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa:

1. Waktu paling umum adalah pada hari ke-2 hingga ke-3 setelah melahirkan.

Pada masa ini, ibu mengalami perubahan drastis kadar hormon khususnya *estrogen* dan *progesterone* yang turun secara signifikan setelah persalinan. Perubahan biologis ini memengaruhi kestabilan emosi dan dapat memicu munculnya gejala emosional.

2. *Baby blues* dapat muncul kapan saja dalam minggu pertama setelah melahirkan.

Meskipun puncaknya berada pada hari ke-3 hingga ke-5, beberapa ibu mulai menunjukkan tanda-tanda lebih awal atau sedikit lebih lambat, khususnya ketika mengalami kelelahan pasca persalinan, kurang tidur, atau ketika adaptasi terhadap peran sebagai ibu baru terasa berat.

3. Faktor pemicu lain seperti proses persalinan yang sulit, intervensi medis, atau kurangnya dukungan emosional dapat membuat gejala muncul lebih cepat.

Pada kasus tertentu, ibu yang mengalami persalinan traumatis atau operasi caesar dapat menunjukkan gejala sejak hari pertama karena kombinasi rasa sakit fisik, stres, dan penurunan hormonal.

Dengan demikian, waktu kemunculan *baby blues* dapat dianggap berada dalam rentang 0–7 hari *postpartum*, dengan konsentrasi terbesar pada hari ke-2 hingga ke-5.

⁴² Gaviria, M. M., Valencia-Grajales, S. A., & Rincón, A. E. Postpartum Blues and Its Association with Socio-demographic, Clinical, and Psychosocial Factors: A Systematic Review. *Psychiatry Investigation*. 2024. doi:10.30773/pi.2024.0044

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Durasi *Baby Blues*

Setelah gejalanya muncul, *baby blues* memiliki pola perjalanan yang relatif khas dibanding gangguan suasana hati *postpartum* lainnya:

1. Rata-rata *baby blues* berlangsung antara beberapa hari hingga 14 hari. Durasi ini menjadi salah satu indikator penting untuk membedakan *baby blues* dari *postpartum depression (PPD)*. *Baby blues* bersifat sementara dan tidak menetap dalam jangka panjang.
 2. Puncak gejala biasanya terjadi pada hari ke-4 hingga hari ke-5 *postpartum*. Setelah puncak ini, intensitas gejala mulai menurun secara bertahap seiring adaptasi ibu terhadap kondisi baru dan stabilisasi hormon tubuh.
 3. Jika gejala berlangsung lebih dari dua minggu atau semakin memburuk, maka kondisi tersebut tidak lagi dikategorikan sebagai *baby blues*. Pada titik ini, evaluasi lebih lanjut oleh tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk menilai apakah ibu mengalami *postpartum depression* atau gangguan kecemasan *postpartum*.
 4. Durasi dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan biologis. Misalnya:
 - Tingkat kelelahan dan kurang tidur
 - Beban tanggung jawab baru
 - Minimnya dukungan dari pasangan atau keluarga
- c. Implikasi Ilmiah dalam Konteks Kesehatan Ibu

Memahami waktu dan durasi *baby blues* sangat penting untuk deteksi dini dan pencegahan komplikasi. Pengetahuan ini dapat digunakan oleh bidan, tenaga kesehatan, maupun keluarga untuk:

- Mengantisipasi perubahan emosional yang wajar pada beberapa hari pertama pasca persalinan.
- Menyediakan dukungan emosional intensif selama minggu pertama.
- Menentukan kapan ibu perlu dirujuk ke tenaga medis jika gejala tidak kunjung membaik setelah dua minggu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Aspek-aspek *Baby Blues*

Baby blues diartikan sebagai gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan. Kondisi ini merupakan kondisi umum yang sering dialami oleh ibu setelah melahirkan, yang biasanya terjadi pada 50% ibu baru.⁴³

Mengungkapkan *baby blues* memiliki beberapa aspek, antara lain :

- a. Aspek emosional. Aspek emosional meliputi perubahan mood yang dialami ibu sepanjang hari, perasaan terpuruk, depresi, muram, penuh air mata, dan juga meningkatnya *iritabilitas* (mudah tersinggung).
- b. Aspek motivasi. Aspek ini terdiri dari ibu mengalami kesulitan untuk memulai kegiatan di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat. Ibu juga dapat mengalami penurunan tingkat partisipasi sosial atau minat pada aktivitas sosial.
- c. Aspek motoric. Aspek motorik terdiri dari melambannya respon gerakan setiap hari dibandingkan dengan biasanya. Ibu juga dapat mengalami gangguan insomnia (susah tidur) dan mengalami kenaikan atau penurunan berat badan yang signifikan.
- d. Aspek Kognitif. Aspek kognitif yang dimaksud adalah berkurangnya konsentrasi atau kemampuan untuk berpikir jernih untuk membuat keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Ibu juga dilanda perasaan tidak berharga dan perasaan bersalah yang berlebihan. Perasaan lelah atau kehilangan energi dapat dirasakan tiap hari. Oleh karena hal-hal tersebut dapat muncul pikiran dan percobaan bunuh diri kepada ibu pasca melahirkan.

⁴³ Saleha, Siti. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*, Jakarta: Salemba Medika. 2009. Hal.

4. Gejala-gejala *Baby Blues*

Ibu yang baru melahirkan dapat merasakan perubahan mood yang cepat dan berganti-ganti (*mood swing*) seperti kesedihan, suka menangis, hilang nafsu makan, gangguan tidur, mudah tersinggung, cepat lelah, dan merasa kesepian.⁴⁴ Gejala umum *baby blues* antara lain, labilitas perasaan, cemas dan khawatir yang berlebihan, penurunan gairah seksual, gangguan tidur dan nafsu makan, bahkan cenderung menyalahkan diri sendiri. Pada banyak wanita tanda-tanda ini timbul setelah kelahiran dan biasanya akan mereda dalam beberapa hari. Namun, jika tidak diatasi dengan baik, dapat memiliki konsekuensi yang serius. Sehingga mengakibatkan depresi berkepanjangan.⁴⁵ Beberapa gejala yang dapat mengindikasikan seorang ibu mengalami *baby blues* adalah sebagai berikut :⁴⁶

1. Dipenuhi oleh perasaan kesedihan dan depresi disertai dengan menangis tanpa sebab.
2. Mudah kesal, gampang tersinggung dan tidak sabaran.
3. Tidak memiliki atau sedikit tenaga.
4. Cemas, merasa bersalah dan tidak berharga.
5. Menjadi tidak tertarik dengan bayi anda atau menjadi terlalu memperhatikan dan khawatir terhadap bayinya.
6. Tidak percaya diri.
7. Sulit beristirahat dengan tenang
8. peningkatan berat badan yang disertai dengan makan berlebihan
9. penurunan berat badan dan disertai dengan tidak mau makan
10. perasaan takut untuk menyakiti dirinya dan bayinya.

⁴⁴ Aprilia Yesie, *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media. 2010, Hal. 35.

⁴⁵ Lina Wahyu Susanti, "Analisis Faktor-faktor Penyebab terjadinya *Baby Blues Syndrome* pada ibu Nifas", Jurnal ilmiah Rekam medis dan informatika kesehatan, vol. 7, No. 2, (2017). Hal. 125.

⁴⁶ Puspawardani, I. *Mengenal Baby Blues Syndrome dan Solusinya*. Kompasiana.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Baby Blues*

beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *baby blues* yaitu sebagai berikut:

- 1) Biologis, yakni secara fisik terdapat tekanan akibat menurunnya hormon tertentu dalam jumlah banyak dan tiba-tiba, kekurangan cairan, kehilangan sejumlah darah, serta faktor fisik lainnya yang menurunkan stamina ibu.
- 2) Psikologis, yakni konflik atas kemampuan seorang perempuan menjadi ibu, kebingungan atas penerimaan serta penolakan terhadap peran baru, masalah komunikasi dengan bayi maupun pasangan.
- 3) Sosial, yakni keadaan sosial pada saat bayi dilahirkan, terlebih ketika bayi memerlukan emosional serta finansial lebih.⁴⁷

Pendapat lain mengatakan *baby blues* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya pekerjaan ibu/kesiapan ibu, dukungan keluarga, dukungan suami, jenis persalinan, pengetahuan, perencanaan kehamilan, pendidikan, riwayat depresi, dan budaya serta faktor hormonal berupa perubahan kadar *estrogen*, *progesteron*, *prolaktin*, dan *estriol* yang terlalu rendah. Selain itu penyebab lainnya yaitu kelelahan merawat bayi, kelelahan selama proses persalinan, kecemasan berlebihan dan kekhawatiran tidak dapat merawat bayinya.⁴⁸ Sebagaimana penjelasannya sebagai berikut:⁴⁹

a. Pekerjaan Ibu/ Kesiapan ibu

Pekerjaan ibu mempengaruhi bagaimana ibu tersebut dapat berinteraksi dan menjalin hubungan interpersonal dengan orang-orang yang berada disekitarnya. ditemukan bahwa ibu yang tidak

⁴⁷ Verda, N. K., & Nuraidha, A. (2022). *Strategi Coping Pada Ibu Pasca Persalinan Untuk Mengantisipasi Terjadinya Baby Blues*. Jurnal Sudut Pandang (JSP), 2(12), 98–103.

⁴⁸ Qiftiyah, M. *Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjodan Polindes Teratai Kradenan Palang)*. Jurnal Kebidanan, 10(2), 2018, Hal. 9.

⁴⁹ Wijayanti K., Wijayanti F.A, Nuryanti E. *Gambaran Faktor-Faktor Risiko Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Blora*. Jurnal Kebidanan. Blora, 2014, Hal. 11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bekerja beresiko mengalami depresi pasca melahirkan 10 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Sebesar 45,5% ibu yang tidak bekerja mengalami *baby blues* setelah melahirkan. Hal tersebut mungkin disebabkan bahwa ibu tidak dapat *sharing* mengenai kekhawatiran yang ia rasakan karena tidak bertemu dengan orang banyak. Kesiapan menyambut kelahiran dicerminkan dalam kesiapan dan respon emosionalnya dalam menerima kehamilan dan kesiapannya dalam mengurus bayi yang dilahirkannya. Ibu yang siap dalam menghadapi persalinan, akan mempersiapkan diri dimulai sejak hamil, salah satunya merawat payudara ibu agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. Ibu juga akan rajin memeriksakan dirinya ke tenaga kesehatan agar bayi dalam kandungannya dapat diketahui kondisinya dan terjaga kesehatannya.

Hari-hari pertama setelah melahirkan, kondisi ibu masih sangat capek akibat proses persalinan yang sangat menguras tenaga. Kondisi ini ditambah dengan kewajiban mengurus si kecil yang tak kalah melelahkan. Belum lagi jika ibu dihadapkan pada kondisi bayi yang tidak bisa diajak kompromi, seperti bangun di tengah malam, hal ini akan menambah perasaan lelah bagi si ibu, karena otomatis mengurangi waktu istirahat, dalam hal ini kesiapan ibu diperlukan.⁵⁰

b. Dukungan Keluarga

Dalam fase ini, dukungan dari keluarga sangat penting untuk membantu ibu melewati masa sulit tersebut. Keluarga memiliki peran yang signifikan dalam memberikan dukungan emosional dan praktis yang diperlukan oleh ibu. Pertama-tama, kehadiran anggota keluarga yang memahami *postpartum blues*

⁵⁰ Guan, X., Du, S., & Li, R. Postpartum fatigue and its relationship with early maternal tasks and psychosocial factors: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*. 2024. doi:10.1111/jan.15939

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi ibu untuk mengekspresikan perasaannya. Ibu yang merasa dipahami dan didengar cenderung lebih mampu mengatasi emosinya. Keluarga sebaiknya memfokuskan perhatian pada ibu, memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan ketakutannya tanpa merasa dihakimi.

Selanjutnya, keluarga dapat memberikan bantuan praktis. Ibu yang baru melahirkan sering kali merasa lelah dan kewalahan. Dengan membantu tugas-tugas rumah tangga seperti memasak, membersihkan, dan merawat bayi, anggota keluarga dapat mengurangi beban ibu, sehingga ia dapat lebih fokus pada pemulihan mentalnya. Selain itu, penting bagi keluarga untuk mendorong ibu untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Mengajak ibu untuk melakukan aktivitas ringan, seperti berjalan di luar rumah atau berpartisipasi dalam kelompok dukungan, dapat membantu meningkatkan suasana hati. Keluarga juga harus memperhatikan terhadap tanda-tanda jika kondisi ibu memburuk, dan mendorongnya untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Dalam kesimpulannya, peran keluarga dalam mendampingi ibu *postpartum blues* sangatlah krusial. Dukungan emosional, bantuan praktis, dan dorongan untuk menjaga kesehatan merupakan unsur penting yang dapat membantu ibu mengatasi tantangan ini. Dengan adanya dukungan yang tepat dari keluarga, ibu dapat lebih cepat pulih dan menjalani peran barunya sebagai seorang ibu dengan lebih baik. Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam terjadinya *baby blues*, karena dukungan keluarga memberi pengaruh dalam mengurangi depresi pasca melahirkan. Wanita yang mendapatkan dukungan keluarga akan merasa dihargai dan dicintai sehingga tidak akan merasa dirinya kurang berharga, sehingga salah satu ciri seseorang menderita

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

depresi dapat dihindari. Pada saat ini juga ibu belum sepenuhnya memahami dan mengetahui apa yang harus dilakukan, oleh karena itu dukungan keluarga akan menjadi penguat ibu dalam menyesuaikan diri dengan proses perawatan bayi. Perhatian dari lingkungan terdekat seperti suami dan keluarga dapat berpengaruh.

Dukungan berupa perhatian, komunikasi dan hubungan emosional yang hangat sangat penting. Dorongan moral dari teman-teman yang sudah pernah bersalin juga dapat membantu. Dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut. Asuhan pasca persalinan dukungan keluarga sangat diperlukan. Keputusan dari suami dan arahan orangtua juga sangat berpengaruh dan menjadi pedoman penting bagi sang ibu dalam praktik asuhan bayinya sehari-hari.⁵¹

c. Dukungan Suami

Dukungan yang tepat dapat membantu mengurangi gejala *baby blues* dan mempercepat proses pemulihan. Pertama-tama, suami perlu menyadari pentingnya memahami kondisi yang dialami oleh istri. Dengan pengetahuan mengenai *baby blues*, suami dapat menghindari sikap yang menambah beban psikologis istri. Mereka bisa belajar tentang gejala dan penyebabnya agar mampu memberikan dukungan yang lebih efektif. Komunikasi yang baik juga merupakan kunci. Suami harus menciptakan suasana yang nyaman bagi istri untuk berbagi perasaannya. Dengan mendengarkan tanpa menghakimi, suami membantu istri merasa diperhatikan dan dipahami.

Selanjutnya, suami juga dapat berkontribusi dalam mengurus rumah tangga dan bayi. Dengan membagi tanggung

⁵¹ Sujiyatini, *Asuhan Ibu Nifas Askeb III*, Penerbit Cyrillius Publisher, Jakarta. 2010. Hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jawab, suami dapat meringankan beban istri yang baru saja menjalani proses persalinan yang melelahkan. Keterlibatan suami dalam mengurus bayi maupun melakukan pekerjaan rumah akan memberikan waktu bagi istri untuk beristirahat dan memulihkan diri. Tak kalah penting adalah memberikan dukungan emosional. Suami bisa memberikan pujian dan dorongan, serta membantu istri menemukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari stres. Mendorong istri untuk berinteraksi dengan orang lain, seperti keluarga atau teman, juga dapat memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mentalnya.

Dengan demikian, melalui perhatian, komunikasi, dan dukungan yang optimal, suami berperan penting dalam membantu istri melewati masa sulit setelah melahirkan. Pemberian dukungan ini dapat memperkuat hubungan suami istri sekaligus membantu menciptakan lingkungan yang sehat untuk pertumbuhan sang bayi. Dalam Islam, pentingnya dukungan keluarga juga sangat ditekankan. Peran ayah sangat penting dalam membantu mengurangi dampak *baby blues* pada kesejahteraan emosional anak.⁵² Peran ayah dalam membantu istri selama masa-masa pengasuhan sangat dihargai, karena dukungan yang diberikan suami tidak hanya meringankan beban ibu, tetapi juga memelihara harmoni rumah tangga. Rasulullah saw, dalam berbagai riwayat sering menekankan sikap saling membantu dalam keluarga dan perlunya suami mengambil peran aktif dalam membantu istri dalam tugas-tugas rumah tangga, terutama setelah kelahiran anak.

Ayah yang mendukung dan terlibat dalam perawatan anak dapat membantu menstabilkan lingkungan emosional

⁵² Baldy, C., Piffault, E., Chopin, M. C., & Wendland, J. (2023). *Postpartum blues in fathers: Prevalence, associated factors, and impact on father-to-infant bond*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(10), 5899.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam keluarga, memberikan dukungan emosional kepada ibu, serta memastikan bahwa kebutuhan emosional anak terpenuhi. Menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak pada masa *postpartum* dapat mengurangi risiko masalah emosional dan perilaku pada anak. Dukungan ayah juga dapat membantu ibu pulih lebih cepat dari *baby blues*, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas interaksi antara ibu dan anak.

d. Jenis Persalinan

Perempuan yang mengalami *sectio caesaria* mempunyai perasaan negatif usai menjalaninya (tanpa memperhatikan kepuasan hasil operasi). Depresi pasca persalinan juga masalah yang sering muncul. Beberapa mengalami reaksi stress pasca trauma berupa mimpi buruk, kilas balik, atau ketakutan luar biasa terhadap kehamilan. Hal ini muncul jika ibu tidak siap menghadapi operasi. Ibu yang mengalami kesulitan saat persalinan (terjadi pendarahan hebat atau melalui operasi *caesar*) akan berpeluang besar menderita *baby blues*.

Apalagi jika ibu melahirkan yang sebelumnya berusaha melahirkan dengan cara normal, akan tetapi gagal karena adanya kelainan dari jalan lahir, menjadikan ibu mengalami trauma psikis akibat dari proses melahirkan yang dirasa penuh tekanan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Adanya kejadian tersebut menjadikan ibu lebih sulit mengontrol kondisi emosinya, membuat cepat marah dan tersinggung, hal inilah yang menjadikan ibu mengalami *baby blues*. Dukungan keluarga dalam hal ini sangat diperlukan untuk membantu ibu dalam merawat diri dan bayinya sehingga proses penyembuhan berjalan dengan cepat.

e. Pengetahuan

Pengetahuan berhubungan dengan kejadian *baby blues*. Kurangnya pengetahuan ibu dapat mempengaruhi dalam proses menyusui. Hal ini bisa terjadi karena mungkin si ibu belum

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terbiasa, belum berpengalaman (karena bayi pertama), atau faktor payudara si ibu (kadang ibu tidak dapat menyusui bayi karena puting payudara terbalik atau tidak menonjol keluar). Ini akan mengakibatkan frustrasi yang berdampak pada kesedihan ibu.

Kurangnya pengetahuan ibu juga dapat mempengaruhi dalam merawat bayi, salah satunya merasa canggung menghadapi bayi barunya. Bahkan tak jarang sampai takut menyentuh karena melihat bayinya sangat mungil dan tampak rapuh. Hal ini membuat si ibu merasa takut bila banyinya akan menangis atau terluka karena pegangan ibu yang terlalu kasar, misalnya ibu menjadi takut untuk menyentuh bayinya sendiri, padahal dalam hati ingin sekali untuk melakukannya. Tentu saja kondisi ini memicu kesedihan si ibu.⁵³

f. Perencanaan kehamilan

Seorang wanita memandang kehamilan sebagai suatu hasil alami hubungan perkawinan, baik yang diinginkan maupun tidak diinginkan, tergantung dengan keadaan. Kehamilan yang tidak diharapkan seperti hamil di luar nikah, kehamilan akibat perkosaan, kehamilan yang tidak terencana sehingga wanita tersebut belum siap untuk menjadi ibu. Sebagian wanita lain menerima kehamilan sebagai kehendak alam dan bahkan pada beberapa wanita termasuk banyak remaja, kehamilan merupakan akibat percobaan seksual tanpa menggunakan kontrasepsi. Awalnya mereka terkejut ketika tahu bahwa dirinya hamil, namun seiring waktu mereka akan menerima kehadiran seorang anak.

Menurut informasi yang didapat ibu yang merencanakan kehamilan tidak mengalami *baby blues* hal ini disebabkan oleh karena ibu sudah mempersiapkan dengan matang dari berbagai aspek. Berdasarkan hasil wawancara informal, didapatkan ibu

⁵³ Anggi Puspitasari, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum dengan Kejadian Baby Blues Syndrome* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2023), Hal. 45.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merencanakan kehamilannya dimulai dengan ibu tidak menggunakan alat kontrasepsi, selama hamil ibu rajin memeriksakan kehamilannya, makan dengan menu gizi seimbang, ibu sudah mempersiapkan perlengkapan buat bayinya, disamping itu ibu sudah memnpersiapkan keuangan untuk proses pemeriksaan kehamina, persalinan dan merawat bayinya. Ketika ibu menemukan masalah pada bayinya, ibu tidak segan-segan menanyakan kepada tenaga kesehatan kenapa terjadi demikian dan bagaimana cara penanganannya, bahkan ibu suka mencari informasi dari media internet sehingga ibu mengetahui bagaimana cara mengatasinya. Adanya pengetahuan yang ibu miliki melalui informasi yang didapat baik melalui tenaga kesehatan maupun melalui media menjadikan ibu tidak mengalami *baby blues*.⁵⁴

Berbeda halnya dengan ibu yang tidak merencanakan kehamilannya, adanya kekhawatiran yang berlebihan karena ada perasaan bahwa tidak dapat membagi waktu antara pekerjaan dengan mengurus anak, begitu juga pada ibu yang merasa kerepotan dalam mengurus anak sebelumnya menjadikan ibu merasa bahwa dirinya tidak sanggup menjadi ibu yang baik bagi anak-anaknya. Hal inilah yang menjadikan ibu mengalami *baby blues*. Faktor lainnya yaitu karena ketidaksiapan dalam segi finansial dimana ibu merasa bahwa selama ini mengalami kekurangan untuk memmenuhi kebutuhan rumah tangga sehingga ibu merasa takut keperluan untuk anak sekarang tidak terpenuhi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian, dukungan dari suami dan orang terdekat, adanya rasa ikhlas dalam menerima kehamilan dan kelahiran sekarang, serta adanya rasa syukur kepada Allah terhadap apa yang didapat menjadikan ibu termotivasi dan percaya diri bahwa ibu mampu mengurus bayinya dengan baik.

⁵⁴ Budi Santoso, *Peran Perencanaan Kehamilan dalam Pencegahan Postpartum Blues* (Bandung: Universitas Airlangga. 2024), Hal. 68.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g. Pendidikan

Pendidikan juga sangat mempengaruhi terjadinya *baby blues*, karena semakin tinggi tingkat pendidikan nya resiko untuk terkena *baby blues* semakin rendah. Pola pikir, pembawaan diri dan cara menyikapi sebuah masalah lebih baik dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Selain tingkat pendidikan pada ibu hamil, pendidikan kesehatan juga sangat dibutuhkan untuk menunjang penurunan resiko terjadinya *baby blues*.⁵⁵

h. Riwayat depresi

Riwayat depresi atau *problem* emosional lain sebelum persalinan dengan riwayat *problem* emosional menjadi faktor yang sangat rentan untuk mengalami *baby blues*.

i. Budaya

Pengaruh budaya sangat kuat menentukan muncul atau tidaknya *baby blues*. Negara Eropa kecenderungan *baby blues* lebih tinggi bila dibandingkan di Asia, karena budaya timur yang lebih dapat menerima atau berkompromi dengan situasi yang sulit daripada budaya barat. Menjalani masa pasca melahirkan, maka dukungan sosial sangat dibutuhkan karena dapat meringankan beban ibu. Pada masa ini seorang ibu sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang besar. Jika seorang perempuan yang sudah mengalami *baby blues* tidak diberikan dukungan sosial yang cukup dari orang-orang terdekatnya, maka tahap ini akan terus berlanjut menjadi depresi bahkan dapat mencapai tahapan *psikotik*, yaitu membunuh bayinya tanpa sadar.⁵⁶

Budaya lokal memengaruhi persepsi masyarakat dan ibu terhadap gejala emosional yang terjadi pasca persalinan.

⁵⁵ Widya Syafitri dan Alya Rahman, "Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Baby Blues Syndrome," *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* 5, no. 2 (2022), Hal. 15.

⁵⁶ Silaen, S. Misrawati & Nurcahyati, S, *Mekanisme Koping Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues*. Universitas Riau. Riau : Jurnal Psikologi. Vol. 1, No. 2, 2014, Hal. 22.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Misalnya, dalam banyak budaya Asia Tenggara termasuk Indonesia *state emotif* seperti sedih, lelah, atau merasa kewalahan sering dianggap sementara dan bukan sesuatu yang perlu dibicarakan terbuka. Hal ini membuat ibu enggan mengakui atau membicarakan kecemasan, menangis, atau kelelahan yang mereka rasa. Tekanan untuk “tetap tabah” demi anak dan keluarga sering memicu isolasi emosional, memperburuk *baby blues* karena ibu merasa sendirian dalam bebannya.

Di sisi lain, adanya ritual tradisional pascapersalinan seperti *dulang bayi*, *mandean mandi herba*, atau “*sanhujori*” (praktik 30 hari beristirahat di Korea) sering diperuntukkan memperkuat jaringan sosial keluarga Ibu, mengurangi beban fisik dan mental. Metaanalisis di Asia menyatakan bahwa orang-orang yang mempraktikkan tradisi *confinement* mendapatkan pengaruh positif berupa tidur lebih cukup, didukung oleh keluarga besar, dan memiliki struktur harian yang jelas yang dikenal dapat meredam *fluktuasi mood* setelah melahirkan. Namun, tidak semua ritual bermanfaat. Dalam beberapa kelompok adat di Indonesia, ibu baru diwajibkan berada di ruang tertutup selama masa nifas. Di sana, informasi seputar kondisi mental sering dibungkam, bahkan dianggap tabu. Dalam studi kualitatif dari imigran Asia, ditemukan bahwa ibu yang tidak cocok dengan ekspektasi peran budaya seperti cepat pulih, cepat menyusui, atau memenuhi standar bayinya mudah merasa gagal, dan justru berisiko mengalami *baby blues* yang lebih berat karena malu dan tidak ada outlet emosi yang diterima oleh komunitas.

Dukungan suami dan keluarga besar juga sangat dipengaruhi budaya. Di kultur Jawa dan lainnya, biasanya keluarga besar ikut tinggal untuk membantu ibu baru, seperti memasak, menjaga anak, dan merawat rumah. Kebiasaan ini, yang disebut *gotong-royong* pascapersalinan, telah terbukti secara statistik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menurunkan prevalensi *baby blues* karena mengurangi kelelahan ibu dan meningkatkan perasaan aman emosional. Sebaliknya, dalam keluarga nuklir modern, tanpa campur tangan budaya dukung sosial yang kuat, penyintas *baby blues* sering melaporkan kelelahan berlebih dan rasa bersalah karena merasa tidak berdaya.⁵⁷

Kepercayaan agama juga membentuk cara ibu memaknai pengalaman emosionalnya. Studi di Indonesia menyebut bahwa ibu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung menafsirkan gejala sedih dengan kerangka menerima takdir dari Allah, yang terbukti menurunkan stres tertentu. Namun jika ini berkembang menjadi sikap fatalistic menerima apa adanya tanpa mencari dukungan atau konseling bisa memperpanjang mood negatif dan mempengaruhi perilaku bayi. Dengan kata lain, spiritualitas dapat menjadi bantalan atau malah sabuk penghambat jika tidak diimbangi dengan komunikasi dan dukungan aktif.

Pola asuhan tradisional dan harapan budaya juga turut menentukan risiko terhadap bonding ibu-anak. Ibu yang menjalani ritual suci rutin seperti *mandi herba*, *sit-up rohani*, disertai dengan dukungan anggota keluarga melihat perjuangan mereka sebagai transisi spiritual; ini membantu mereka menyambut anak secara emosional dan sehat. Sebaliknya, jika budaya menuntut ibu tampil tak kenal lelah, tanpa rehat, dan menutup rapat bakat-bakat emosinya, bayi sering tidak memperoleh stimulasi kasih sayang yang optimal pada minggu pertama yang rentan terjadi interaksi negatif akibat mood ibu menggelisah.

Secara keseluruhan, budaya berfungsi sebagai sistem norma yang bisa memberi “pengaman sosial” seperti jaringan

⁵⁷ Widya Ningrum dan Kartika Dewi, "Peran Budaya Gotong Royong Pascapersalinan dalam Mencegah *Postpartum Blues* pada Masyarakat Jawa," *Jurnal Kebidanan Komunitas* 8, no. 1 (2023): 112.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keluarga, ritual pemulihan, dan kerangka makna atau sebagai “beban tak terlihat” mengucilkan emosi ibu, mendefinisikan standar perfeksionis, dan membungkam modalitas berbicara tentang kesulitan mental. Studi literatur sistematis menunjukkan bahwa prevalensi *baby blues* di Indonesia cukup tinggi, dengan rentang 50-70 % pada primipara, di mana minimnya dukungan keluarga terstruktur dan ekspektasi budaya menjadi faktor risiko penting.

Dalam menangani fenomena ini, pendekatan yang paling efektif adalah yang menggabungkan sensitivitas budaya dengan intervensi psikososial. Pendekatan maternitas yang dilatih untuk mengadaptasi teknik komunikasi terbuka, tanda-tanda awal *baby blues*, dan edukasi ke keluarga inti guna mempertahankan ritual dukung yang positif, sangat direkomendasikan. Misalnya, penyuluhan keluarga tentang pentingnya mendengarkan perasaan ibu, bukan menuntut kelegowoan secara tiba-tiba atau menabui kesedihan ini telah terbukti menurunkan skor gejala mood rendah pasca persalinan.⁵⁸

Dengan demikian, warisan budaya bukan sekadar adat, ia adalah pedang bermata dua yang bisa menjaga kesehatan mental ibu baru atau malah memperpanjang penderitaannya. Untuk mencegah dan menangani *baby blues*, kita perlu memahami, mengubah, dan menerjemahkan budaya agar mendukung ibu kelak membangun ikatan jiwa yang sehat dengan bayinya bukan mengekangnya dalam aturan tanpa makna.

6. Pengaruh *Baby Blues*

Baby blues mempunyai pengaruh yang penting pada interaksi bayi dan ibu selama tahun pertama, karena bayi tidak mendapatkan rangsangan cukup. Pada ibu dengan minat dan ketertarikan terhadap bayinya

⁵⁸ Amelia Puspita Sari, "Intervensi Psikososial Berbasis Budaya untuk Pencegahan *Postpartum Depression* di Asia Tenggara," *Jurnal Psikologi Klinis* 15, no. 3 (2024): 90.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berkurang sehingga tidak berespon positif terhadap bayinya. Ibu tidak mampu merawat bayinya secara optimal mengakibatkan kondisi kesehatan dan kebersihan bayinya tidak optimal, ibu tidak bersemangat menyusui bayinya sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayinya tidak seperti bayi-bayi dengan ibu yang sehat.

Pengaruh *baby blues* pada ibu yaitu: (1). Mengalami gangguan aktivitas sehari-hari; (2). Mengalami gangguan dalam berhubungan dengan orang lain (keluarga dan teman); (3). Resiko menggunakan zat-zat berbahaya seperti: rokok, alkohol, obat-obatan/ narkotika; (4). Kemungkinan terjadi peningkatan kearah depresi *postpartum* yang lebih berat; (5). Kemungkinan melakukan *suicide/infanticide*. Pengaruh *baby blues* pada bayi adalah: (1). Bayi sering menangis dalam jangka waktu lama; (2). Mengalami masalah tidur dan gangguan makan; (3). Kemungkinan mengalami *infanticide*.⁵⁹

Sebagian besar responden menjawab dengan cukup baik Pengaruh negatif yang akan timbul pada bayi, ibu dan anak menurut (Depkes RI, 2001) antara lain: Pengaruh *baby blues* pada Ibu: Mengalami gangguan aktivitas sehari-hari, Mengalami gangguan dalam berhubungan dengan orang lain (keluarga atau teman), Resiko menggunakan zat berbahaya seperti rokok, alkohol, narkotika, Gangguan psikotik yang lebih berat dan Kemungkinan melakukan *suicide/infanticide*.⁶⁰

Pengaruh *baby blues* pada bayi: Bayi sering menangis dalam jangka waktu lama, Mengalami masalah tidur, dan Kemungkinan mengalami *suicide*.

7. Dampak-dampak *Baby Blues*

Baby blues mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang ditimbulkan mengakibatkan ibu menjadi pasif dan mengabaikan bayinya sehingga bayi akan mengalami kurang perhatian dan sentuhan dari ibu, selain itu juga akan mengalami gangguan

⁵⁹ Lubis, L. N. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*, Edisi 1. Jakarta: Kencana.

⁶⁰ Departemen Kesehatan RI, 2001, *Konsep Asuhan Kebidanan*, Depkes, Jakarta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

aktifitas pada ibu dan bayi akan sering menangis. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu menimbulkan gangguan pada perkembangan *kognitif, psikologi, neorologi* dan *motorik*.⁶¹ Pada masa pasca melahirkan terjadi perubahan psikologis dan fisik yang normal terjadi. Apabila ibu dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan yang terjadi, maka ibu tidak akan mengalami ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan.⁶²

Jika kondisi *baby blues* tidak disikapi dengan benar, bisa berdampak pada hubungan ibu dengan bayinya, bahkan anggota keluarga yang lain juga bisa merasakan dampak dari *baby blues* tersebut. Jika *baby blues* dibiarkan, dapat berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan. Depresi setelah melahirkan rata-rata berlangsung tiga sampai enam bulan. bahkan terkadang sampai delapan bulan. Pada keadaan lanjut dapat mengancam keselamatan diri dan anaknya. Adapun rincian dampak *baby blues* sebagai berikut :

a. Pada ibu

- 1) Menyalahkan kehamilannya
- 2) Sering menangis
- 3) Mudah tersinggung
- 4) Sering terganggu dalam waktu istirahat atau insomnia berat
- 5) Hilang percaya diri mengurus bayi, merasa takut dirinya tidak bisa memberikan ASI bahkan takut apabila bayinya meninggal
- 6) Muncul perasaan malas untuk mengurus bayi
- 7) Muncul kecemasan terus menerus ketika bayi menangis
- 8) Mengisolasi diri dari lingkungan masyarakat
- 9) Frustasi hingga berupaya untuk bunuh diri

⁶¹ Yulistianingsih, D, & Susanti, D. *Hubungan paritas ibu dengan kejadian postpartum blues*. Jurnal kesehatan samodra ilmu, vol 12 no 1, 2021, Hal. 26-34.

⁶² Susilawati, B. Dewayani, E. R Oktaviani, W & Subekti, A. R. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues*. Journal of Nursing Care & Biomolecular, 5(1), 2022, Hal. 77-86

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pada anak

1) Masalah perilaku

Anak-anak dari ibu yang mengalami *baby blues* lebih memungkinkan memiliki masalah perilaku, termasuk masalah tidur, tantrum, *agresi*, dan *hiperaktif*.

2) Perkembangan kognitif terganggu

Anak nantinya mengalami keterlambatan dalam bicara dan berjalan jika dibandingkan dengan anak-anak dari ibu yang tidak depresi. Mereka akan mengalami kesulitan dalam belajar di sekolah.

3) Sulit bersosialisasi

Anak-anak dari ibu yang mengalami *baby blues* biasanya mengalami kesulitan membangun hubungan dengan orang lain. Mereka sulit berteman atau cenderung bertindak kasar.

4) Masalah emosional

Anak-anak dari ibu yang mengalami *baby blues* cenderung merasa rendah diri, lebih sering merasa cemas dan takut lebih pasif, dan kurang independen.

c. pada suami

Keharmonisan pada ibu yang mengalami *baby blues* biasanya akan terganggu ketika suami belum mengetahui apa yang sedang di alami oleh istrinya yaitu *baby blues*, suami cenderung akan menganggap si ibu tidak becus mengurus anaknya bahkan dalam melakukan hubungan suami istri biasanya mereka merasa takut seperti takut mengganggu bayinya.

8. Pencegahan Baby Blues

Hal yang harus dilakukan untuk pencegahan *baby blues* ialah meningkatkan pengetahuan ibu dengan memberikan pemahaman tentang gangguan psikologi selama masa nifas. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat melakukan promosi kesehatan melalui media masa dengan menampilkan video yang berisi tentang penjelasan *baby*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

blues. Informasi tentang penjelasan *baby blues* bisa juga didapatkan melalui telepon pintar atau media sosial.

Dukungan dari orang tua atau mertua dapat membuat Ibu merasa lebih diperhatikan dan disayang. Keluarga merupakan orang yang berperan penting pada saat Ibu hamil, proses persalinan maupun setelah bayi lahir. Beberapa dukungan yang bisa diberikan keluarga kepada ibu hamil dan ibu pasca melahirkan seperti memberikan informasi dan pengalaman menjadi orang tua, membantu mengurus keperluan ibu hamil dan ibu pasca melahirkan, dan membantu merawat bayi.

- 1) Bicarakan perasaan anda berbagi perasaan dengan pasangan, keluarga, atau teman dapat membantu mengurangi beban emosional.
- 2) Istirahat yang cukup, cobalah untuk tidur ketika bayi tidur, meskipun hanya sebentar.
- 3) Mintalah bantuan, Jangan ragu untuk meminta bantuan dari orang terdekat atau profesional kesehatan untuk tugas-tugas sehari-hari.
- 4) Kelola ekspektasi, Jangan terlalu keras pada diri sendiri. Menjadi ibu baru memerlukan penyesuaian, dan itu wajar.
- 5) Perhatikan nutrisi, Pastikan untuk makan dengan baik agar tubuh mendapatkan energi yang cukup.

Seorang ibu perlu mempersiapkan fisik dan mentalnya. Persiapan fisik yang dapat dilakukan, diantaranya menjaga pola makan, berolahraga secara teratur; menerapkan gaya hidup sehat, serta tidur dan istirahat dengan cukup.⁶³ Persiapan mental atau psikis dapat dilakukan dengan senantiasa berniat baik, berpikir positif (*positive thinking*), menghindari dan mengatasi rasa cemas dan panik dengan baik, bersosialisasi, percaya diri, mencintai pasangan, serta berdoa. Selain itu, dalam mempersiapkan kehadiran sang buah hati, tidak hanya sang ibu,

⁶³ Rusada, D. A., Yusran, S., & Jufri, N. N. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Program Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Di Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2016*. 2016, 1–9.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tetapi sang ayah juga perlu mempersiapkan diri untuk merawat sang bayi. Kehadiran suami dalam mendampingi sang ibu dapat mencegah ataupun mengatasi *baby blues*. Beberapa hal yang dapat dilakukan suami, diantaranya menemani istri memeriksa kehamilan; menjaga komunikasi, menemani istri ketika bersalin atau melahirkan, membantu dalam menjaga bayi secara bergantian khususnya pada malam hari, merawat bayi ketika di rumah serta mengajak sang istri beraktivitas di luar rumah. Selain itu terdapat kewajiban suami guna memberikan dukungan sosial (*social support*) kepada istri sesuai ajaran agama islam, diantaranya:⁶⁴

- 1) Memimpin, memelihara, membimbing istri dan keluarga lahir dan batin, serta bertanggung jawab atas keselamatan dan kesejahteraannya.
- 2) Menafkahi istri dengan menggunakan nafkah lahir dan batin.
- 3) Menolong istri dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari, khususnya dalam merawat, memelihara, dan mendidik anak.
- 4) Bersifat jujur dengan memelihara amanah serta kepercayaan guna menggembirakan istri dengan baik.

Wanita yang mampu menerima fitrahnya dan menjalankannya dengan penuh kesabaran, akan memperoleh imbalan yang diberikan Allah kepadanya yaitu jannah atau surga. Selain itu, seorang wanita yang mengalami *baby blues* selayaknya mendekatkan dirinya kepada Allah Swt. dengan senantiasa beribadah, berdoa, dan berzikir dengan melakukan aktivitas ibadah tersebut sang ibu akan merasa tenang dan tenteram. Perasaan ini tentunya akan membuat hidup seorang individu menjadi lebih baik, sehingga dapat dengan mudah mengatasi tantangan yang dihadapinya. Selain itu sang ibu juga dapat menjalani peran dan aktivitasnya tanpa adanya rasa cemas maupun bersalah karena telah menerima kehadiran sang buah hati sehingga ia mampu merawat bayinya dengan baik.

⁶⁴ Ariani, A. I. (2019). *Dampak Perceraian Orang Tua Dalam Kehidupan Sosial Anak*. *Phenisi Integration Review*, 2(2), 257. <https://doi.org/10.26858/pir.v2i2.10004>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tindakan atau meminimalisasikan *baby blues* adalah sebagai berikut

- a. Mempersiapkan jauh-jauh hari kelahiran yang sehat, ibu yang hamil dan suaminya harus benar-benar di persiapkan dari segi kesehatan janin pada saat kehamilan, mental, finansial dan sosial.
- b. Adanya pembagian tugas antara suami dan istri pada saat proses kehamilan berlangsung.
- c. Tanamkan pada benak ibu hamil bahwa anak adalah anugrah ilahi yang akan membawa berkah dan menambah jalinan cinta kasih di tengah-tengah keluarga.
- d. Bersama-sama istri merajut suatu kepercayaan dan keyakinan dengan adanya anak karier kita akan terus berjalan.
- e. Merencanakan mempekerjakan pembantu untuk membantu mengurus dan merawat bayi dan pekerjaan rumah tangga pasca ibu melahirkan.
- f. Mintalah bantuan orang lain, misalnya kerabat atau teman untuk membantu anda mengurus si kecil.
- g. Ibu yang baru saja melahirkan sangat butuh istirahat dan tidur yang cukup. Lebih banyak istirahat di minggu-minggu dan bulan-bulan pertama setelah melahirkan, bias mencegah depresi dan memulihkan tenaga yang seolah terkuras habis.
- h. Konsumsilah makanan yang bernutrisi agar kondisi tubuh cepat pulih, sehat dan segar.
- i. Cobalah berbagi rasa dengan suami atau orang terdekat lainnya. Dukungan dari mereka bias membantu anda mengurangi depresi.

9. *Baby Blues* Menurut pandangan Psikologi

Wanita yang hamil dan akan melahirkan perlu memiliki kondisi-kondisi psikologis yang stabil untuk membantunya dalam persalinan. Sebaliknya perasaan cemas, takut, tegang, dan khawatir akan menyebabkan stress pada ibu yang akan melahirkan sehingga proses

⁶⁵ Prawirohardjo, S. *Ilmu Kebidanan*. Penerbit Yayasan Bina Pustaka S arwono Prawirohardjo. Jakarta. 2009, Hal. 54.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

persalinan tidak berjalan lancar.⁶⁶ Kondisi-kondisi psikologis seperti cemas dan stress ini bisa berlanjut pada ibu setelah melahirkan, yang mana kondisi ini sebagai bentuk pengembangan reaksi-reaksi ketakutan yang dirasakan sejak hamil sampai masa persalinan. Stress pasca melahirkan cenderung dialami oleh sebagian besar ibu yang baru pertama kali melahirkan. Kondisi stress ini menunjukkan bahwa sebagian ibu baru mengalami perubahan emosional yaitu terkadang merasa bahagia dan di waktu yang hampir bersamaan merasakan kesedihan tanpa sebab. Perubahan emosional ini ditandai oleh adanya kekhawatiran akan perhatian dari suami atau keluarga dekat yang teralihkan karena kehadiran bayi, ketakutan tubuhnya tidak lagi ideal, kekhawatiran tidak bisa memberikan ASI kepada buah hati, gelisah dan hilangnya minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya disukai dan dilakukan, merasa terabaikan oleh suami dan keluarga dekat, merasa lelah dan kehilangan energi, kemampuan berpikir dan konsentrasi menurun, merasa bersalah dan tidak berguna, serta sulit tidur.⁶⁷

Keadaan psikologis yang berupa stress pada ibu melahirkan ini disebut dengan istilah *baby blues* yaitu perasaan sedih dan gelisah yang dialami oleh wanita setelah melahirkan dan lebih buruk sekitar hari ketiga atau keempat setelah persalinan. Tingkat stress ibu pasca melahirkan dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain, *fluktuasi hormonal*, faktor psikologis dan kepribadian, adanya riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, persalinan *section caesarea*, kesulitan menyusui, dan minimnya pengetahuan ibu akan perawatan bayi. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial, kondisi dan kualitas bayi, dan status mental suami. faktor yang berkaitan dengan stress ibu pasca melahirkan adalah perubahan peran maternal, dukungan sosial,

⁶⁶ Ratna Hidayat, "Pengaruh Kecemasan Persalinan terhadap Durasi dan Komplikasi Kelahiran," *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 10, no. 4 (2021): Hal. 35.

⁶⁷ Sylvia, D.E. *Depresi Pasca Persalinan*, Jakarta: FK UI. 2006.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perubahan tubuh, kemampuan ibu mengatasi perasaan-perasaan negatifnya, penyesuaian diri, dan harga diri.⁶⁸

kondisi-kondisi yang berpengaruh terhadap munculnya stress ibu pasca melahirkan yaitu ketergantungan ibu karena kelemahan fisik setelah melahirkan, rendahnya harga diri karena kelelahan, minim dukungan keluarga, dan ketegangan karena peran baru. faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stress pada ibu pasca melahirkan, dapat disimpulkan bahwa kematangan dan kesiapan ibu menjadi faktor utama supaya ibu tidak mengalami stress yang berlanjut pada *baby blues*. Ibu yang memiliki kematangan dan kesiapan akan berhasil mengatasi stress setelah persalinan, sebaliknya ibu yang kurang pengetahuan akan persalinan dan kurang memiliki kesiapan tidak mampu mengatasi stress. Pada saat itulah sangat diperlukan penerapan *coping* yang efektif. Ibu yang mengalami stress cenderung mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri karena dalam dirinya sedang mengalami ketidakseimbangan sehingga untuk menyeimbangkan dan menyesuaikan diri diperlukan perilaku *coping*.⁶⁹

Faktor internal lain yang juga memberi sumbangan bagi stress ibu pasca melahirkan yaitu penyesuaian diri. Sebenarnya penyesuaian diri ini dimulai saat ibu mengetahui pertama kali jika dirinya sedang hamil. Ibu akan mengalami perubahan baik fisik dan psikologis sehingga perlu penyesuaian dan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi terutama untuk kehamilan pertama. Ibu yang sulit beradaptasi dengan kehamilannya menjadi *stressor* sendiri sehingga ibu kurang tenang dan rileks. Jika ibu tidak segera bisa melakukan penyesuaian diri, maka hal ini bisa memunculkan tingkat stress yang berlanjut sampai ibu melahirkan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nichols, Roux, dan Harris di USA pada 100 wanita yang sedang hamil menunjukkan bahwa wanita yang

⁶⁸ Henshaw, C. Mood Disturbance in the Early Puerperium: A Review, *Archives of Womens's Mental Health*, 6(2), 2003. Hal.33-42.

⁶⁹ Pilliteri. *Maternal and Child Health Nursing: Care of Childbearing and Childrearing Family*, 3rd edition, Lippincott. 2003.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki pengetahuan akan perubahan fisik dan psikologis selama hamil mampu menyesuaikan diri. Sebaliknya wanita yang kurang pemahaman akan perubahan yang terjadi saat hamil akan merasa sedih dan kecewa dengan kehamilannya dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan kehamilannya. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa wanita hamil yang mampu menyesuaikan diri adalah wanita yang mendapatkan dukungan sosial dari pasangan dan keluarga dekat.⁷⁰

Dukungan sosial dari keluarga sangat membantu ibu hamil berada pada emosi yang stabil sehingga tidak stress. Tidak semua ibu hamil berada pada situasi ideal dan mendapatkan dukungan dari suami maupun keluarganya. Permasalahan-permasalahan sosial seperti konflik dengan keluarga atau suami, kondisi ekonomi yang kurang, minimnya informasi yang didapatkan bisa memberikan tekanan tersendiri. Selain itu orang-orang di sekitar ibu hamil yang memberikan larangan-larangan berupa mitos-mitos tertentu juga menjadikan ibu baru ini menjadi tidak nyaman sehingga merasa sebagai sasaran dari mitos-mitos itu dan merasakan sendiri. Apalagi jika ibu baru ini tidak mendapatkan dukungan dari pasangan, maka sangat mudah untuk berada pada tingkat stress tinggi.

Menurut *American Psychiatric Association* gejala *baby blues* terlihat secara psikologis antara lain a) perasaan cemas, khawatir berlebihan, sedih, murung, dan sering menangis tanpa sebab yang jelas b) seringkali merasa kelelahan dan sakit kepala/ migren c) perasaan tidak mampu, misalnya mengurus si kecil dan d) adanya perasaan putus asa.⁷¹ Faktor-faktor yang Memengaruhi *baby blues* dilihat dari sudut pandang psikologi :

Coping stress. Persalinan atau melahirkan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan wanita. Hal ini menjadi peristiwa yang

⁷⁰ Nichols, M.R., Roux, G.M., & Harris, N.R. *Primigravid and Multigravida Women: Prenatal Perspectives*, The Journal of Perinatal Education, 16(2), 2007. Hal. 21-32.

⁷¹ American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edn)*, VA: Marecan Psychiatric Publishing Arlington. 2013.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyenangkan karena telah berakhir masa kehamilan dan ibu akan memberikan yang terbaik bagi anaknya. Akan tetapi tidak jarang pula ditemui, menjelang persalinan calon ibu merasakan ketegangan dan ketakutan yang luar biasa. Ini berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu pasca melahirkan karena beberapa wanita mengalami perubahan emosional. Seperti sudah dijelaskan sebelumnya, peristiwa ini adalah wajar tetapi akan berdampak buruk bagi ibu, bayi dan keluarga jika dibiarkan berlarut-larut. Seorang ibu membutuhkan kesiapan yang matang untuk mengantisipasi ciri-ciri dari munculnya kondisi tegang yang bisa berakibat pada tingkat stress. Kemampuan ibu untuk mengatasi *stressor* ini disebut dengan *coping stress*. Istilah *coping* biasa dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri baik yang bersifat positif maupun negatif.⁷²

Penyesuaian Diri. Wanita yang hamil dan melahirkan merupakan ciri dari tugas perkembangan pada masa dewasa muda, diantaranya mulai membina keluarga, mengasuh anak, dan mengelola rumah tangga. Berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan itu, wanita melakukan penyesuaian-penyesuaian sesuai dengan peran baru melalui proses kehamilan dan persalinan yaitu peran menjadi ibu dan orang tua. Untuk bisa menjadi ibu dan orang tua yang sesuai harapan, tentu saja diawali dengan penyesuaian ibu tersebut terhadap beberapa kondisi yang mengalami perubahan pasca melahirkan.⁷³

Kehamilan dan persalinan seperti diuraikan di atas adalah peristiwa alamiah dan normal, tetapi pada sebagian wanita kedua peristiwa itu bisa menjadi periode krisis dalam kehidupan wanita. Hal ini disebabkan pada setiap tahap kehamilan dan sampai pada persalinan ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis sehingga perlu melakukan penyesuaian diri dengan kondisi tersebut. Definisi

⁷² Sunberg, N.D., Winebager, A.A., & Taplin, J.R. *Psikologi Klinis*, Edisi keempat, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2007.

⁷³ Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*, Edisi 5, Jakarta: Erlangga. 1980.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)⁷⁴ Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu supaya berhasil menghadapi kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Penyesuaian diri seseorang dapat dilihat dari aspek-aspeknya yaitu 1) penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Penyesuaian pribadi berkaitan dengan konflik, tekanan, dan keadaan dalam diri individu baik fisik maupun psikisnya. Individu yang mengalami hambatan dalam penyesuaian pribadi ditandai oleh adanya kecemasan, perasaan bersalah, perasaan tidak puas akan dirinya sendiri, 2) penyesuaian sosial yang terjadi dalam lingkup hubungan sosial dimana individu tinggal dan berinteraksi.

Sama halnya dengan yang terjadi pada wanita yang hamil dan melahirkan/ bersalin. Kehamilan dan persalinan adalah proses transisi dan identitas sebagai wanita. Wanita perlu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dalam diri saat hamil dan bersalin. Fase penyesuaian diri wanita pasca melahirkan sebagai berikut: 1) *fase take in* yaitu fase dimana ibu sangat tergantung pada diri sendiri yang mana ibu menceritakan pengalaman melahirkan secara berulang-ulang kepada setiap orang baik orang di sekitarnya maupun orang asing yang berkunjung ke rumah, 2) *fase taking hold* yaitu fase peralihan yang awalnya ketergantungan menjadi kemandirian dan berkisar selama 3-10 hari. Fase ini menentukan ibu bisa melalui penyesuaian dengan baik atau tidak. Ketika ibu tidak dapat melalui fase ini maka bisa menyebabkan

⁷⁴ Schneiders, A.A. *Personal Adjust-ment and Mental Health*, New York: Holt, Rinehart and Winston. 1955.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

stress bahkan depresi *postpartum*, 3) *fase letting go* yaitu fase menerima tanggung jawab dengan peran barunya yang berlangsung selama 10 hari setelah melahirkan, dan 4) *fase bonding attachment* yaitu fase kelekatan antara ibu dengan anak. Fase ketiga dan keempat mustahil tercapai ketika ibu kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan pasca melahirkan.⁷⁵

Dukungan Sosial. Wanita yang telah mengalami proses persalinan, pada periode ini membutuhkan bantuan. Dukungan sosial penting untuk kesehatan ibu, baik fisik maupun psikologis setelah ibu melahirkan terutama saat ibu memiliki peran baru sebagai ibu. dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang diberikan oleh orang terdekat terhadap seseorang yang sedang menghadapi permasalahan sehingga merasakan adanya bentuk perhatian, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok.

Dukungan sosial ini memiliki klasifikasi di dalamnya, yaitu;

- (1) Dukungan informasi, yaitu memberikan penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi individu. Dukungan ini meliputi memberikan nasehat, petunjuk, masukan atau penjelasan bagaimana seseorang bersikap.
- (2) Dukungan emosional, yang meliputi ekspresi empati misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat penerimanya merasa berharga, nyaman, aman, terjamin, dan disayangi.
- (3) Dukungan instrumental adalah bantuan yang diberikan secara langsung, bersifat fasilitas atau materi misalnya menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjamkan uang, memberikan makanan, permainan atau bantuan yang lain.
- (4) Dukungan *appraisal* atau penilaian, dukungan ini bisa berbentuk penilaian yang positif, penguatan (pembenaran) untuk melakukan

⁷⁵ Pieter, H.Z. & Lubis, N.L. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*, Jakarta: Kencana.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sesuatu, umpan balik atau menunjukkan perbandingan sosial yang membuka wawasan seseorang yang sedang dalam keadaan stress.⁷⁶

Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh ibu pasca melahirkan tidak hanya dari suami, tetapi juga dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Karena kenyataannya orang lain yang berada di sekitar ibu ini yang juga memiliki peran sebagai *stressor*. Misalnya saja pemberian nasehat yang cenderung melarang ibu untuk tidak melakukan ini dan itu menjadi sumber *stressor* tersendiri. Padahal ibu belum tentu minim pengetahuan terkait perawatan setelah melahirkan maupun perawatan bayi sehingga daripada memberikan nasehat atau informasi yang banyak lebih baik langsung memberikan dukungan dalam bentuk bantuan langsung.

Cara Mengatasi *baby blues* Menurut Psikologi

- 1) Lindungi diri dari menimbulkan atau meningkatkan emosi (unsur eksternal dan internal). Dalam usaha untuk mengarahkan diri kearah pemulihan, adalah penting untuk memastikan dirinya tidak mendekatkan diri dengan suatu yang dapat meningkatkan kondisi tekanan, kerisauan atau depresi mereka. psikologis Islam membagikan dalam usaha untuk pelihara diri dari hal yang memberinya tekanan mempunyai dua unsur, yaitu unsur eksternal dan internal. Menurut Abu Zayd al-Balkhi unsur eksternal adalah meliputi setiap yang dilihat, didengar atau dirasakan yang akan mendorong seseorang untuk mengalami tekanan pikiran. Unsur eksternal adalah unsur yang datang dari luar diri sendiri seperti lingkungan yang negatif, tanggapan orang lain, dan hal lain yang meliputi aspek selain diri sendiri.

Begitu juga dengan unsur internal, yaitu seperti hindar diri dari pikiran negatif atau bahkan hindar diri dari suatu yang akan mendorong dirinya berpikiran negatif serta meningkatkan emosi

⁷⁶ Cohen, S. & Syme, S.L. *Social Support and Health*, San Francisco: Academic Press.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dirinya.⁷⁷ Unsur internal seperti pikiran diri sendiri, tanggapan terhadap diri, kepercayaan dan lain-lain merupakan sumbangan yang besar untuk seseorang mendepani depresi. Ahli psikologis Islam mempercayai bahwa faktor internal adalah jalan utama untuk pemulihan seseorang. Karena itu adalah menjadi suatu yang sangat penting untukelihara pikiran.

- 2) Mendapat dukungan sosial/individu yang dipercayai. Pada dasarnya setiap manusia itu membutuhkan aspek sosial dalam sepanjang kehidupannya. Hal ini adalah karena manusia diciptakan untuk bersosial dalam usaha melengkapi antara satu sama lain sesama mereka. karena itu unsur sosial merupakan bentuk natural dalam diri mereka. Abu Zayd mempercayai bahwa individu yang menderita depresi sangat penting untuk mereka hindari dari bersendirian, agar mereka tidak didorong dengan pikiran yang negatif. Apabila mempunyai seseorang untuk memberi dukungan dan mendengarkan keluhan, ia dapat menghindar atau menjadikan seseorang itu mempunyai potensi untuk membuang pikirannya yang negative dan membangkitkan pikiran yang positif.

Individu yang berada dalam kondisi keributan dan tekanan depresi atau bahkan gangguan psikologis lainnya, mereka sangat membutuhkan dukungan atau motivasi untuk membangun semangat dan bangkit dari perasaan mereka untuk berpus asa.⁷⁸ Bahkan individu yang menderita depresi perlu untuk membangun kepercayaan terhadap diri mereka untuk mendepani dan menyembuhkan diri dari tekanan yang mereka alami. Dukungan dari seseorang yang sangat dipercayai merupakan aspek yang dapat membantu seseorang untuk kekal dalam pikiran yang positif, hal ini

⁷⁷ Malik Badri, Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), Hal. 31.

⁷⁸ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), Hal. 80.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adalah karena mereka dapat membicarakan dan diskusikan pikiran mereka kepada seseorang agar hal itu tersimpan anatra dirinya sahaja.

- 3) Mendengarkan saran. Seumpama dengan seseorang yang datang bertemu seorang konselor dan diberikan nasehat dan saran oleh konselor. Hal ini seiring dengan kondisi itu, karena ketika seseorang memberikan nasehat dan saran untuk apa yang harus dilakukan merupakan satu tindakan untuk membantu dan meningkatkan daya pemulihan seseorang.⁷⁹ Abu Zayd al Balkhi menjelaskan bahwa mendengarkan saran seseorang yang dipercayai untuk meningkatkan pemulihan diri serta untuk menenangkan jiwa yang resah tertekan dengan berbagai pikiran dalam yang mengganggu dirinya. Tidak benar sekiranya mendatangi seseorang hanya untuk bercerita, dan ketika seseorang memberi saran dan nasehat tidak diambil setiap sarannya. Individu yang menderita gangguan psikologis membutuhkan seseorang yang mereka percayai untuk menunjukkan jalan dalam dirinya menuju pemulihan. Melalui sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda “Setiap penyakit itu ada penawarnya, sekiranya penawar itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah SWT penyakit itu akan sembuh.” Hadits Riwayat Imam Muslim dan Ahmad. Ketika seseorang sedang dalam keributan di pikirannya dalam kehidupannya, mereka tidak dapat menemukan jalan yang tepat untuk pulih selagi pikiran mereka tidak stabil. Karena mereka membutuhkan seseorang untuk mereka dapat diskusikan dan bicarakan pikiran dan hati untuk mengurangi bebanan di pikirannya dan menenangkan hatinya.
- 4) Mengamati (kontemplasi). Mengamati atau merenungi merupakan aktivitas untuk menenangkan hati, menjernihkan pikiran, merenungi perilakunya serta melihat kembali karunai Tuhan terhadapnya dalam kondisi yang tenang dan diberi ruang. Abu Zayd al-Balkhi

⁷⁹ Siska Maulina, "Efektivitas Pemberian Saran dan Dukungan dalam Proses Pemulihan Psikologis," *Jurnal Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2020): Hal. 55.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyatakan bahwa penting ketika seseorang berada dalam tekanan, kekecewaan dan kesedihan yang dalam untuk mengamati atau merenungi (kontemplasi) kesenangan atau karunia yang dirinya peroleh dan menganggap hal itu sebagai suatu anugerah yang besar dari Tuhan terhadap hamba-Nya.

Ketika seseorang mengamati dan merenungi karunia dan anugerah Tuhan terhadap dirinya berbanding memikirkan hal yang menyebabkan kesedihan dan tekanan akan mendorong seseorang untuk secara perlahan merasakan ketenangan terhadap suasana hati atau depresinya. Ketika seseorang melakukan mengamati atau merenungi ini bukan berarti mereka langsung pulih secara penuh, tetapi mereka menenangkan hati dan pikiran hingga menyebabkan secara perlahan mereka dapat pulihkan diri mereka kembali. Kontemplasi yang meliputi aktivitas merenungi, mengamati, memikirkan dengan tenang dan memperhatikan karunia Tuhan terhadap dirinya serta segala kelebihan yang di dapatinya. Penderita depresi atau gangguan psikologis lainnya, ketika mereka melalui kontemplasi mereka akan dapati secara perlahan meningkatkan pemulihan serta membawa ketenangan dalam jiwa mereka.⁸⁰ hal ini adalah seiring dengan konsep yang dianjurkan islam, yaitu untuk sentiasa merenungi dan memperhatikan sepanjang hari yang berlaku sebekum memulai hari yang baru untuk memperoleh ketenangan dan semangat baru.

- 5) Menghindari hal yang menjadi puncak gangguan untuk melatih diri. Sebagian dari kalangan menghindar untuk membicarakan kondisi mereka karena mereka merasakan tertekan, tetapi hakekatnya penderita depresi atau gangguan psikologis lainnya tidak boleh berterusan dalam kondisi tersebut. Karena mereka perlu melakukan sesuatu untuk mereka pulih dan mendapatkan ketenangan meski

⁸⁰ Malik Badri, Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study, (Washington: The International Institute of Islamic Thought, 2018), Hal. 8.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berada dalam kondisi apa sekali pun. Abu Zayd al-Balkhi mempercayai bahwa kondisi tekanan dan kecemasan perlu ditenangkan pikiran mereka dengan berdiskusi tentang apa yang mereka terganggu hingga penderita mengubah persepsi mereka.⁸¹

Dalam usaha mencapai pemulihan terhadap suatu yang menjadikan seseorang sangat tertekan dan takut, selain dari mengubah persepsi turut dapat dilakukan dengan melatih mereka untuk meningkatkan keberanian dalam mendepani kondisi atau faktor yang mendorong mereka kepada tekanan tersebut. Ketenangan dalam jiwa atau hati adalah kunci utama dalam seseorang untuk merasakan keamanan dan sehat. Jelas Abu Zayd lagi bahwa dalam usaha memberikan pemulihan dan menenangkan penderita psikologis (tidak kira kecemasan, depresi atau yang lain-lain), adalah penting untuk pastikan penderita mendepani hal yang mengganggu mereka sedikit demi sedikit, hingga mereka mulai untuk melatih diri dan membuang secara perlahan gangguan mereka itu. Karena dalam usaha membuang sesuatu yang pernah menjadi peristiwa tekanan dan kerisauan dalam kehidupannya, adalah dengan mendepani dan terus mendepani lagi hingga mereka mula untuk secara perlahan mengubah persepsi dan memperoleh ketenangan kembali.

- 6) Ketenangan jiwa. Ketenangan dalam jiwa atau hati adalah kunci utama dalam seseorang untuk merasakan keamanan dan sehat. Sebagian besar terapis psikologi modern dan Islam bersetuju bahwa dalam usaha memulihkan gangguan psikologis dan emosional yang intens dan tertekan, adalah penting untuk memberi kesadaran dan mendorong penderita untuk membangun pikiran dan perasaan yang tenang.⁸² Ibn Miskawaih memandang bahwa dalam usaha untuk

⁸¹ Malik Badri, Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of The Ninth Century Physician, (USA: The International Institute of Islamic Thought, 2013), Hal. 48.

⁸² Malik Badri, Contemplation, *An Islamic Psychospiritual Study*, (Washington: The International Institute of Islamic Thought, 2018), Hal. 24.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membangun persepsi positif adalah penting untuk penderita depresi atau apa-apa gangguan psikologis memahami dan membangun daya kendali diri dan ketenangan dalam jiwa agar secara perlahan mereka dapat membangun persepsi itu.⁸³

- 7) Mengubah persepsi negatif. Ketika pikiran yang negatif merupakan faktor terpenting untuk membentuk depresi, begitu juga untuk pulihkan depresi, yaitu dengan membuang atau mengubah persepsi negatif seseorang. Dalam usaha untuk membantu penderita depresi, atau gangguan psikologis lainnya adalah utama dan penting untuk mengubah pikiran internal yang membentuk perilaku atau tindakan tertentu. Abu Zayd al-Balkhi mempercayai bahwa gagasan internal atau keyakinan internal dalam pikiran seseorang berjaya diubah kepada yang positif dan sehat, hal itu akan secara otomatis diikuti dengan perubahan perilaku dan tindakan mereka. Pikiran merupakan sumber utama dalam kesejahteraan diri seseorang, karena itu pemeliharaan terhadap pikiran merupakan suatu yang sangat besar dan penting. Ilmuan psikologis dari Barat dan Islam keduanya menyatakan bahwa ketika individu depresi mengalami gangguan terhadap fungsi kognisi, maka perlu untuk memulihkan daya berpikir mereka kepada cara berpikir yang rasional serta daya pertahanan dalam jiwa dan mental mereka untuk membangun.⁸⁴

Pikiran dan emosi merupakan akar dari penentuan perilaku seseorang, ketika pikiran yang negatif diubah kepada yang positif maka hal itu akan diikuti oleh perilakunya. Dalam usaha untuk membantu kondisi penderita depresi, upaya yang penting adalah untuk membangun persepsi positif agar hal itu akan diikuti dengan perilaku dan semangatnya. Dari pikiran yang negative, alihkan

⁸³ Kirana Fatmawati, *Psikologi Islam Ibn Miskawaih dalam Rehabilitas Penyakit Mental Manusia*, (Ahlul Bait International University of Theheran Iran, 2022), Hal. 7

⁸⁴ Zaenal Abidin, *Upaya Terapi Depresi Secara Alami*, (Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2017), Hal. 80.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepada pandangan yang berbentuk positif, dan kemudian secara perlahan membuang pikiran negatif untuk fokus kepada aspek positifnya saja. Individu yang menderita depresi perlu untuk mengarah persepsinya untuk memikirkan hal yang kedepan, serta mereka tetap mempunyai harapan untuk menikmati hidup yang cerah dan bukan sebaliknya. Ketika pikiran seseorang diarahkan kepada suatu yang bersifat tenang dan positif, serta mempunyai semangat untuk membangun kehidupan yang lebih baik, mereka akan didapati secara perlahan dapat menghindari dari kondisi depresi memburuk.

- 8) Meletakkan keyakinan kepada Allah SWT. Ini menjadi suatu yang umum terhadap seorang yang beragama Islam, yaitu ketika dalam situasi apa pun mereka perlu untuk meletakkan keyakinan kepada Allah SWT setelah mereka berusaha sedaya mereka, hal ini dikenakan sebagai konsep usaha dan tawakkal. Kembali untuk meletakkan sepenuhnya keyakinan dan tawakkal yang tinggi kepada Allah SWT bahwa hanya Dia-lah yang berkuasa dan berhak untuk memberi ujian atau penyakit, dan Dia juga yang akan memberikan jalan untuk menyembuhkannya, hanya saja manusia perlu meletakkan keyakinan dan berdoa kepada-Nya. Karena ketika seseorang berjaya meletakkan sepenuhnya keyakinan dan kepercayaan terhadap kekuasaan serta rahmat-Nya, maka individu tersebut akan sadar dirinya mendapatkan ketenangan dan secara perlahan mereka berhenti untuk tertekan dengan ujian yang melanda mereka.
- 9) Pelihara keseimbangan fisik dan mental. Seringkali Islam dipandang hanya pentingkan aspek spiritual, sedang dalam Islam turut memberikan kepentingan untuk pelihara setiap aspek yang dikarunia kepada manusia terutama aspek fisik, mental dan spiritual. Islam menggalakkan manusia untuk pelihara akan keseimbangan antara fisik dan rohani, karena keseimbangan untuk kedua tersebut merupakan kunci yang penting dan utama dalam memperoleh jiwa yang sihat dan tenang. Karena keseimbangan antara semua unsur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dalam diri manusia itu hakikatnya yang akan memberikan kesejahteraan dan ketenangan dalam meneruskan kehidupan hariannya.

Terapi Psikologis bagi Ibu yang Mengalami *Baby Blues*

Kondisi *baby blues* umumnya muncul dalam dua minggu pertama setelah persalinan dan dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional ibu. Untuk mengatasi *baby blues*, terapi psikologis menjadi salah satu pendekatan yang efektif. Terapis psikologis memainkan peran krusial dalam mendukung ibu yang mengalami PPB. Pertama, mereka dapat membantu mengidentifikasi dan mengonfrontasi perasaan negatif yang muncul.⁸⁵ Melalui pendekatan berbasis keterampilan komunikasi, terapis dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi ibu untuk mengekspresikan ketakutan dan kekhawatiran yang mungkin sulit diungkapkan. Ini tidak hanya membantu mengurangi perasaan tertekan, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Selanjutnya, terapi psikologis dapat mencakup teknik-teknik coping yang efektif. Misalnya, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat bermanfaat dalam membantu ibu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

Dengan membekali ibu dengan strategi menghadapi stres yang konkret, salah satunya melalui latihan pernapasan dan teknik relaksasi, mereka dapat belajar untuk mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik. Lebih jauh lagi, terapis juga dapat mendorong ibu untuk membangun jaringan dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun kelompok dukungan sesama ibu. Jaringan ini penting dalam mengurangi isolasi yang sering dirasakan oleh ibu pasca melahirkan. Secara keseluruhan, terapi psikologis adalah komponen vital dalam penanganan *baby blues*. Dengan dukungan yang tepat, ibu dapat kembali menemukan kedamaian dan

⁸⁵ Citra Lestari, "Peran Terapi Psikologis dalam Penanganan *Postpartum Blues* (PPB) pada Ibu Baru," *Jurnal Kesehatan Mental* 7, no. 2 (2024): Hal. 18.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kenyamanan,⁸⁶ yang pada gilirannya memberi dampak positif bagi diri mereka sendiri dan perkembangan anak mereka. Terapi bukan hanya sebuah pilihan, itu adalah langkah menuju pemulihan yang holistik. Terapi psikologis bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan membantu ibu memahami serta mengelola perasaan yang muncul pasca melahirkan. Dalam sesi terapi, ibu dapat berbicara terbuka tentang pengalaman, kekhawatiran, dan tekanan yang dirasakannya.

Dengan bantuan seorang psikolog, ibu dapat memperoleh wawasan baru tentang kondisi yang dialaminya dan belajar teknik *coping* yang bermanfaat. Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam terapi adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif. Dalam konteks *baby blues*, ibu dapat belajar untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran yang menyebabkan kecemasan dan depresi. Metode lain, seperti terapi dukungan juga bisa sangat membantu karena memberikan ruang bagi ibu untuk berbagi pengalaman dengan sesama ibu yang mengalami hal serupa. Terapi perilaku kognitif (CBT) telah muncul sebagai intervensi psikologis yang penting untuk wanita yang mengalami *baby blues*, suatu kondisi yang sering ditandai dengan perubahan suasana hati, kecemasan, dan gejala depresi setelah melahirkan. Periode ini, meskipun penuh sukacita, juga dapat diselingi oleh pergolakan emosional yang signifikan. Memahami peran CBT dalam mengobati *baby blues* mengharuskan kita untuk memeriksa prinsip-prinsipnya, manfaatnya, dan implikasinya bagi kesehatan mental ibu.

Pada intinya, CBT beroperasi berdasarkan premis bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku kita saling berhubungan. Bagi ibu baru yang bergumul dengan *baby blues*, pola pikir negatif dapat memperkuat perasaan tidak mampu dan kewalahan. CBT bekerja untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran maladaptif ini, mendorong pemrosesan kognitif yang lebih sehat dan

⁸⁶ Adila, D. R., Saputri, D. & Niriyah, S. *Pengalaman Postpartum Blues pada ibu Primipara*. Jurnal Ners Indonesia. 2019.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan membekali ibu dengan alat untuk membingkai ulang pikiran mereka, CBT membantu untuk memutus siklus penilaian diri negatif dan kecemasan yang meresap.

Manfaat praktis CBT bagi ibu yang mengalami *baby blues* sangat signifikan. Sesi terapi biasanya melibatkan kegiatan terstruktur dan tugas rumah yang mendorong peserta untuk mempraktikkan strategi mengatasi baru dalam skenario kehidupan nyata. Pendekatan langsung ini tidak hanya memberdayakan ibu dengan memberi mereka teknik yang dapat ditindaklanjuti, tetapi juga memfasilitasi pengembangan jaringan dukungan, karena terapi sering mendorong berbagi pengalaman dengan orang lain dalam keadaan serupa. Selain itu, CBT dapat secara efektif diadaptasi untuk mengakomodasi tantangan unik yang dihadapi oleh wanita pascapersalinan, seperti keterbatasan waktu dan jadwal yang terganggu karena tanggung jawab pengasuhan anak. Melalui penjadwalan yang fleksibel dan pilihan untuk teleterapi, CBT dapat membuat dukungan kesehatan mental lebih mudah diakses.⁸⁷

Sebagai kesimpulan, Terapi perilaku kognitif menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk mengatasi tantangan psikologis *baby blues*. Dengan mendorong kesadaran akan pikiran yang merugikan dan mempromosikan strategi mengatasi yang adaptif, CBT memberdayakan wanita untuk menavigasi kompleksitas keibuan dengan ketahanan yang lebih besar, pada akhirnya meningkatkan kesehatan mental ibu dan dinamika keluarga secara keseluruhan. Selain terapi psikologis, dukungan sosial dari keluarga dan teman juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan. Ibu yang merasa didukung cenderung lebih mampu menangani tantangan yang datang setelah kelahiran. Oleh karena itu, kombinasi antara terapi psikologis dan dukungan sosial sangat dianjurkan untuk membantu ibu mengatasi *baby blues*. Secara keseluruhan, terapi psikologis adalah langkah penting dalam mendukung kesehatan mental ibu setelah melahirkan, membantu mereka

⁸⁷ Maya Fitriani dan Ahmad Rifai, "Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Gejala *Postpartum Blues*," *Jurnal Psikoterapi dan Konseling* 9, no. 1 (2025): Hal. 40.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengatasi perasaan pasca persalinan yang sulit dan mempercepat proses pemulihan.

10. Peran Tenaga Kesehatan terhadap *Baby Blues*

Pada periode setelah melahirkan merupakan periode dimana adaptasi fisiologis bayi baru dimulai, selain itu risiko terjadi pendarahan *postpartum* bahkan risiko kematian pada ibu bersalin juga sangat tinggi.⁸⁸ Periode tersebut dimulai sejak proses kelahiran terjadi hingga 24 jam pertama setelah kelahiran. Pengawasan yang dilakukan langsung oleh tenaga kesehatan yang terampil sangat dibutuhkan dalam periode ini, sehingga berbagai masalah yang mungkin timbul dan membahayakan dapat secepatnya diidentifikasi dan ditindaklanjuti.

Selanjutnya beberapa minggu setelah proses kelahiran juga masih menjadi periode kritis bagi ibu maupun bayinya dalam upaya membangun dan meningkatkan status kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang bagi ibu dan bayinya. Untuk dapat mengoptimalkan kesehatan ibu dan bayi perawatan pasca persalinan harus menjadi sebuah proses yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan bukan hanya dilakukan sekali saja setelah proses kelahiran terjadi. Ibu pasca bersalin direkomendasikan untuk dapat kembali memperoleh perawatan pasca bersalin dari tenaga kesehatan pada periode 3 minggu pertama pasca persalinan kemudian perawatan selanjutnya dijadwalkan paling lambat adalah 12 minggu setelah proses melahirkan. Kunjungan pasca bersalin yang komprehensif harus dapat mencakup segala jenis pemeriksaan yang dibutuhkan terkait kondisi fisik ibu, sosial dan psikologis (suasana hati dan kestabilan emosi), cara merawat dan memberi makan bayi, masalah seksual, kontrasepsi, mengatur jarak kelahiran, kualitas tidur dan

⁸⁸ Dahro, A., 2012. *Buku Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelelahan, perkembangan pemulihan fisik setelah proses melahirkan, penanganan penyakit kronis diderita ibu dan pemeliharaan kesehatan.⁸⁹

Meskipun *baby blues* biasanya bersifat sementara, dampak emosional dan psikologis dari kondisi ini bisa sangat signifikan bagi ibu dan keluarganya. Dalam situasi ini, tenaga kesehatan memainkan peran yang vital dalam mendampingi, mengedukasi, dan memberikan dukungan kepada ibu yang mengalami *baby blues*. Pertama-tama, tenaga kesehatan, seperti bidan dan perawat, berperan dalam mengenali tanda-tanda *baby blues*. Mereka dilatih untuk mendeteksi gejala awal, seperti kesedihan, kemarahan, atau kecemasan yang berlebihan. Dengan melakukan pemeriksaan yang menyeluruh dan observasi, tenaga kesehatan dapat memberikan intervensi yang tepat untuk membantu ibu mengatasi perasaan negative tersebut.

Selanjutnya, edukasi menjadi kunci untuk menanggulangi *baby blues*. Tenaga kesehatan dapat memberikan informasi kepada ibu tentang apa itu *baby blues*, serta membedakannya dari depresi *postpartum* yang lebih serius. Pengetahuan ini membantu ibu memahami bahwa perasaan mereka adalah hal yang umum dan dapat diatasi. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat mengajarkan teknik relaksasi dan *coping strategies* yang bermanfaat dalam mengelola stres. Dukungan emosional yang diberikan oleh tenaga kesehatan tidak kalah pentingnya. Mereka dapat menjadi pendengar yang baik dan memberikan validasi terhadap perasaan ibu. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, tenaga kesehatan dapat membantu ibu merasa didukung dan tidak sendirian dalam proses pemulihan.

Dengan demikian, peran tenaga kesehatan dalam mendampingi ibu *baby blues* sangatlah penting. Melalui deteksi awal, edukasi, dan dukungan emosional, mereka berkontribusi besar dalam membantu ibu

⁸⁹ ACOG Committee, Acog Committee Opinion No. 736: *Optimizing Postpartum Care*, *Obstet Gynecol*, 2018 ;131(5):e140-e150.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melewati masa sulit setelah melahirkan, memastikan kesehatan mental dan fisik ibu terjaga.

Masa nifas memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan masa-masa kehamilan, hal ini karena pada masa nifas semua organ-organ reproduksi sedang mengalami proses pemulihan setelah mengalami proses kehamilan dan juga proses persalinan. Pada masa ini, ibu nifas juga akan mengalami perubahan psikologis berupa upaya dalam menjalani peran sebagai ibu dan membangun ikatan dengan bayinya, sehingga pada masa ini ibu nifas perlu mendapatkan asuhan pelayanan nifas yang bermutu. Kunjungan nifas bertujuan untuk menilai status kesehatan ibu dan bayi baru lahir guna mencegah, mendeteksi, serta menangani masalah-masalah yang mungkin timbul. Standar pelayanan kesehatan untuk kunjungan ibu nifas paling sedikit dilakukan sebanyak 3 kali kunjungan, yang mencakup pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi, sistem respirasi, suhu tubuh, pemeriksaan tinggi *fundus uteri*, pemeriksaan *lokhia* dan pengeluaran *pervaginam* lainnya, pemeriksaan payudara dan anjuran untuk memberikan ASI eksklusif, cara menjaga bayi tetap sehat, memberikan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) kesehatan ibu nifas dan bayi baru lahir serta memberikan konseling terkait penggunaan alat kontrasepsi secara dini dan memberikan pelayanan KB pasca bersalin.⁹⁰

Kunjungan nifas yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, sekurang kurangnya dilakukan sebanyak 4 kali setelah ibu melahirkan yang bertujuan untuk menilai status ibu dan bayi yang baru lahir serta mencegah, mendeteksi dan menangani berbagai masalah yang mungkin timbul setelah kelahiran. Kunjungan nifas pertama dilakukan pada 6-8 jam setelah persalinan, lalu kunjungan kedua dijadwalkan 6 hari setelah persalinan, kunjungan ketiga dilakukan 2 minggu setelah persalinan dan kunjungan terakhir dijadwalkan pada minggu ke 6 setelah proses persalinan.

⁹⁰ Reinisa, Indrawati Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues, Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017;3(2)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Cara yang dapat dilakukan bidan dalam menangani *baby blues* yaitu dengan melalui berbagai pendekatan atau melakukan komunikasi, informasi serta edukasi yang dapat meringankan gejala yang dialaminya yang dapat diberikan oleh keluarga terutama adanya peran dan dukungan dari suami. Sehingga penting bagi bidan dalam melakukan upaya *preventif* sejak dalam ANC mengenai P4K salah satunya peran pendamping persalinan sehingga ibu dapat mempersiapkan sejak dini mengenai fisik dan psikis ibu setelah bersalin dan kejadian *baby blues* dapat diatasi sejak dini. Para ibu yang mengalami *baby blues* membutuhkan pertolongan yang sesungguhnya. Mereka membutuhkan kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dari situasi yang menakutkan. Mungkin juga mereka membutuhkan pengobatan atau istirahat, dan seringkali akan merasa gembira mendapat pertolongan yang praktis. Dengan bantuan dari teman dan keluarga, mereka mungkin perlu untuk mengatur atau menata kembali kegiatan rutin sehari-hari, atau mungkin menghilangkan beberapa kegiatan, disesuaikan dengan konsep mereka tentang keibuan dan perawatan bayi.⁹¹

Bidan sebagai mitra perempuan sepanjang daur hidupnya mempunyai peran utama mendeteksi dini adanya gangguan psikologis dan membantu atau memberikan pendidikan dan konseling (*support person*) pada klien, keluarga dan masyarakat. Konseling parenting yang dilakukan adalah memberikan pengetahuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan persiapan dalam menghadapi peran sebagai orang tua dan solusi pemecahan masalahnya. Pengetahuan yang didapat akan membentuk suatu penganalan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan segenap kemampuannya baik pikiran, kehendak, dan perasaannya. Pentingnya pemberian penyuluhan ini bagi ibu nifas agar dapat lebih perhatian terhadap kondisinya yaitu memeriksakan keadaannya dengan rutin mengikuti posyandu.

⁹¹ Ni Wayan Eka Wahyuni, *karakteristik ibu Postpartum dan Dukungan Suami dengan Baby Blues Syndrome*. Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurnal ilmiah kebidanan. 2023. Hal, 119.

Kejadian *baby blues* pada ibu nifas merupakan prediktor terhadap kemungkinan terjadinya depresi *postpartum* pada beberapa bulan setelah melahirkan. Hal ini memungkinkan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan bersama dengan ibu dan keluarga untuk mendiskusikan alternatif tindakan untuk mencegah terjadinya *depresi postpartum*.⁹²

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. FITUA: Jurnal Studi Islam, STIT Sunan Giri Bima, (2022) Irma Indriani “*Penanganan Baby Blues Syndrome dalam Al-Qur'an*” Jurnal ini berisikan fenomena gangguan emosional yang menimpa kebanyakan ibu pasca melahirkan serta mengkaji tentang penanganan *baby blues* syndrom dalam Al-Qur'an sedangkan pada penelitian yang saya tulis ini membahas tentang fenomena dan sikap menghadapi *baby blues* yang terdapat dalam Al-Qur'an pada Surat Maryam, Surat Al-Luqman dan Surat Al-Ahqaf di lihat dari pandang atau pendapat beberapa para Mufasssir. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an sedangkan perbedaannya adalah pada pembahasan surat yang di teliti oleh peneliti dan sikap menghadapi *baby blues* tersebut.
2. MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Qur'an, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah (December 10, 2019) Ade Nailul Huda, “*Syndrom Baby Bluess: Kesan dan Penanganan dalam Al-Qur'an*” jurnal ini berisikan Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan emosi dan kondisi ibu melahirkan, serta juga melampirkan dokumentasi pandangan dan pernyataan para ahli di kedua bidang: psikologi dan tafsir, lalu menggabungkannya pada hasil observasi yang dilakukan peneliti pada ibu pasca melahirkan dengan gejala *baby blues* sedangkan pada penelitian yang saya tulis ini membahas tentang fenomena dan sikap menghadapi *baby blues* yang terdapat dalam Al-

⁹² Ernawati. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Ruang Nuri Rumah Sakit Bhayangkara Makassar*. J Media Keperawatan Poltek Kesehat Makassar. 2020.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Qur'an pada Surat Maryam, Surat Al-Luqman, dan Surat Al-Ahqaf di lihat dari pandang atau pendapat beberapa para Mufasssir. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an sedangkan perbedaannya adalah pada pembahasan surat yang di teliti oleh peneliti dan sikap menghadapi *baby blues* tersebut.

3. Al-'Ijaz: Jurnal kewahyuan islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, (2022) Putri Nabila, "*mengatasi baby blues perspektif Al-Qur'an pada kisah Maryam*" jurnal ini berisikan "bagaimana kisah Maryam dalam Al-Qur'an sebagai pendekatan psikoterapi berbasis spiritual untuk membantu ibu yang mengalami *baby blues*, penelitian ini mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dari kisah Maryam, seperti doa, dzikir, dan ketergantungan kepada Allah SWT, dengan wawasan psikologi modern. menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam kisah Maryam relevan untuk mengatasi tekanan emosional pasca-persalinan, seperti kecemasan, kesedihan, dan rasa terisolasi. Pendekatan multidisiplin yang menggabungkan tafsir Al-Qur'an dan praktik psikologi kontemporer menciptakan model terapi holistik yang tidak hanya mendukung pemulihan emosional tetapi juga memperkuat keseimbangan spiritual. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan terapi berbasis Al-Qur'an, menawarkan solusi yang relevan secara budaya untuk mendukung kesejahteraan ibu pasca melahirkan sedangkan pada penelitian yang saya tulis ini membahas tentang fenomena dan sikap menghadapi *baby blues* yang terdapat dalam Al-Qur'an pada Surat Maryam, Surat Al-Luqman, Surat Al-Ahqaf di lihat dari pandang atau pendapat beberapa para Mufasssir. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas cara menghadapi atau mengatasi fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an surat Maryam sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian saya menggunakan 3 surat yaitu surat Maryam ayat 22-26, surat Al-Lukman ayat 14 dan surat Al-Ahqaf ayat 15 serta sikap menghadapi *baby blues* dari ke-3 ayat tersebut.
4. Fahima: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia. (2025) Annisa Fadlilah1, Putri Margareta Lucky

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Christiani. “*Baby Blues Syndrom dalam Al-Qur’an : Analisis Kontekstual Surat Maryam Ayat 21-30*”. Jurnal ini berisikan tentang identifikasi dunia teks memperlihatkan surat Maryam turun dalam kondisi sosial yang patriakal, struktur teks dalam surat ini secara runtut menggambarkan proses kehamilan Maryam hingga melahirkan Isa di tengah cemoohan bani Israel, Teks dipandang oleh penerima wahyu di masa nabi Muhammad yang sudah mengenal Isa dengan konsep yang berbeda, Penafsiran kontekstual atas surat Maryam 21-30 adalah adanya fenomena *baby blues syndrome* yang dialami Maryam, *Support system* Maryam dalam melahirkan Isa sebagai pencegahan *baby blues*, Nutrisi bagi ibu hamil, dan Tekanan *external* dan cara mengatasinya sebagai Upaya menghindari *baby blues syndrome*. sedangkan pada penelitian yang saya tulis ini membahas tentang fenomena dan sikap menghadapi *baby blues* yang terdapat dalam Al-Qur’an pada Surat Maryam, Surat Al-Luqman dan Surat Al-Ahqaf di lihat dari pandang atau pendapat beberapa para Mufassir. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas fenomena *baby blues* dalam Al-Qur’an surat Maryam sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian saya menggunakan 3 surat yaitu surat Maryam ayat 22-26, surat Al-Lukman ayat 14 dan surat Al-Ahqaf ayat 15 dan sikap menghadapi fenomena *baby blues* menurut ulama tafsir.

Jurnal Promotif Preventif, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh. (2024) Pebrisa Ulfa, Agustina, Mainidar. “*Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Baby Blues Syndrome Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah*”. Jurnal ini berisikan tentang untuk melihat faktor yang mempengaruhi kejadian *Baby blues*, penelitian ini bersifat analitik dengan desain cross-sectional study. sedangkan pada penelitian yang saya tulis ini membahas tentang fenomena dan cara menghadapi *baby blues* yang terdapat dalam Al-Qur’an pada Surat Maryam, Surat Al-Luqman dan Surat Al-Ahqaf di lihat dari pandang atau pendapat beberapa para Mufassir. Adapun persamaan penelitian ini adalah

sama-sama membahas fenomena *baby blues* secara umum dan perbedaannya adalah pada penelitian saya membahas fenomena dan cara menghadapi *baby blues* yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan beberapa pandangan/pendapat mufassir sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Pebrisa Ulfa dkk membahas Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

6. Manuju : Malahayati Nursing Journal, Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara. (2024) Neti Yuhaeni¹, Eli Indawati. “ *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Baby Blues Syndrom pada Ibu Nifas di Klinik Cempaka Medical Center Tambun Bekasi Tahun 2023* “. Jurnal ini berisikan tentang analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian *baby blues syndrom* pada ibu nifas di Klinik Cempaka Medical Center Tambun Bekasi tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas satu minggu *postpartum* yang berada di Klinik Cempaka Medical Center Tambun Bekasi terhitung dari bulan Februari 2023 berjumlah 63 responden dengan teknik *accidental sampling*. sedangkan pada penelitian yang saya tulis ini membahas tentang fenomena dan sikap menghadapi *baby blues* yang terdapat dalam Al-Qur'an pada Surat Maryam, Surat Al-Luqman, dan Surat Al-Ahqaf di lihat dari pandang atau pendapat beberapa para Mufassir. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas fenomena *baby blues* secara umum dan perbedaannya adalah pada penelitian saya membahas fenomena dan cara menghadapi *baby blues* yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan beberapa pandangan/pendapat mufassir.

7. Jurnal Untan, Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, (2021) Annisa Pir Laily Pazriani , Murtilita , Uray Fretty Hayati. “ *Pengalaman Ibu yang Mengalami Baby Blues : Literature Review* “. Jurnal ini berisikan tentang Pengalaman *baby blues* yang dihadapi ibu berbeda-beda, oleh sebab itu peneliti ingin melihat berbagai pengalaman

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

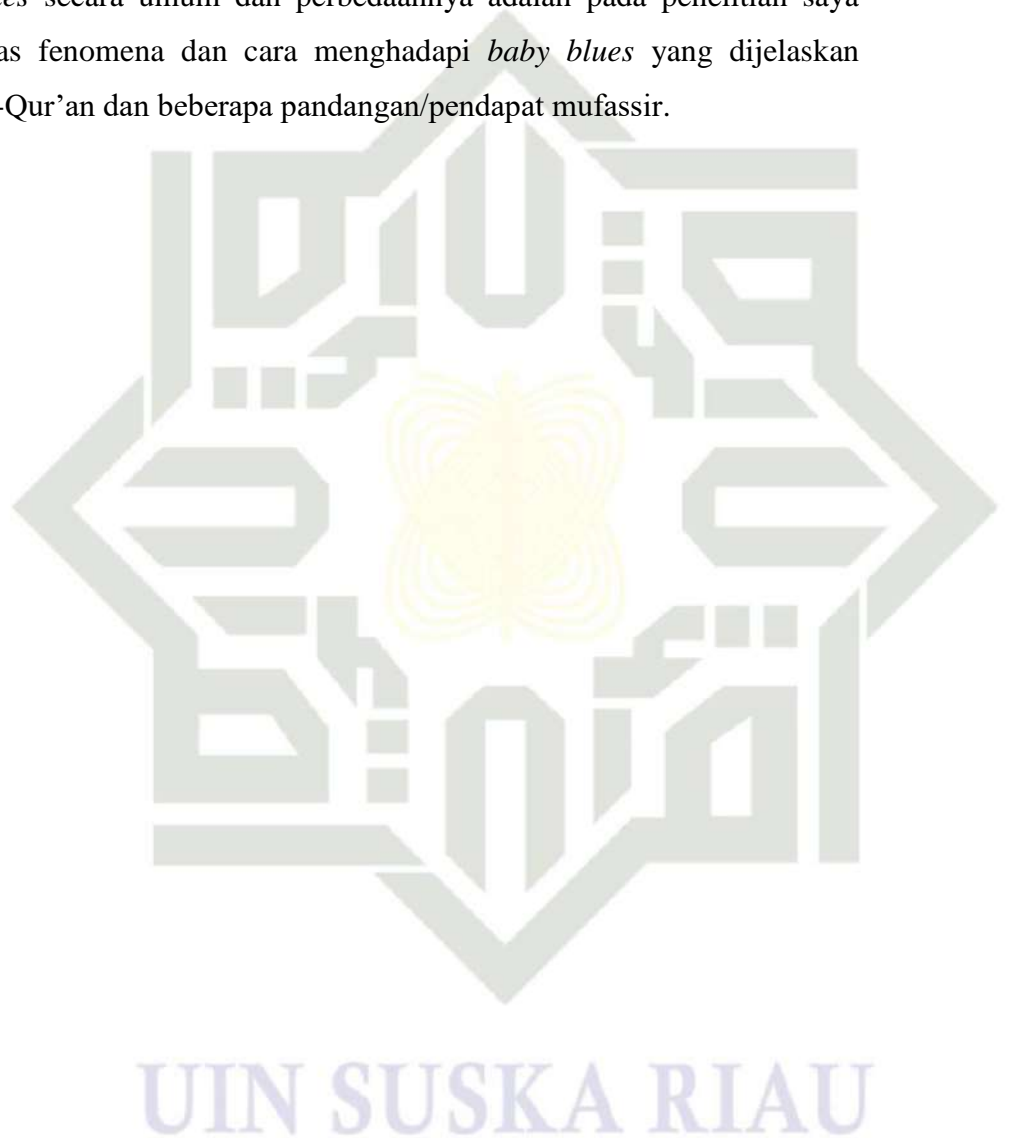
ibu selama *baby blues*. Sedangkan pada penelitian yang saya tulis ini membahas tentang fenomena dan sikap menghadapi *baby blues* yang terdapat dalam Al-Qur'an pada Surat Maryam, Al-Luqman, dan Surat Al-Ahqaf di lihat dari pandang atau pendapat beberapa para Mufassir. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas fenomena *baby blues* secara umum dan perbedaannya adalah pada penelitian saya membahas fenomena dan cara menghadapi *baby blues* yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan beberapa pandangan/pendapat mufassir.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode berasal dari Bahasa Yunani yakni *methodos* yang berarti cara atau jalan. Metode dalam Bahasa Inggris yaitu *method* dan dalam bahasa Arab kata metode diterjemahkan dari tulisan *thariqah* dan *manhaj*. Sedangkan kata metode dalam bahasa Indonesia adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai makna sesuatu, cara kerja yang berguna untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.⁹³ Dalam pemakaian bahasa Indonesia kata tersebut mengandung arti cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya), cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.⁹⁴ Penelitian adalah istilah Indonesia yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris (*research*) yang diartikan sebagai riset. *Re* artinya kembali sedangkan *search* bermakna mencari. *Research* artinya mencari kembali.⁹⁵

A. Jenis Penelitian

Tesis ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang datanya diambil dari bentuk tulisan-tulisan atau memanfaatkan sumber perpustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu penelitian yang bukan pemikiran penulis tapi dari fakta-fakta konseptual maupun teoritis.⁹⁶

Penelitian ini akan melakukan analisis deskriptif terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang telah disebutkan di atas. Metode tafsir yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tafsir *maudhu'i*. Menurut Quraish Shihab tafsir *maudhu'i* adalah suatu metode tafsir dengan cara menetapkan satu topik

⁹³ Nashrudin Baidan, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), Hal. 13

⁹⁴ Nasruddin Baidan, *Metodologi Penelitian Tafsir*, 2016, Hal. 1

⁹⁵ Andi Ibrahim dkk, *Metodologi Penelitian*, (Makassar : Gunadarma Ilmu), 2018, Hal. 2

⁹⁶ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Perpustakaan Library Research*, (Malang: Literasi Nusantara, 2020), Hal. 9

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

tertentu, dengan jalan menghimpun seluruh atau sebagian ayat-ayat, dari beberapa surat, yang berbicara tentang topik tersebut, untuk kemudian dikaitkan satu dengan yang lainnya, sehingga pada akhirnya diambil kesimpulan menyeluruh tentang masalah tersebut menurut pandangan Al-Qur'an.⁹⁷ yang merupakan interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema sentral. Metode ini juga menghubungkan berbagai masalah antara satu ayat dengan ayat lainnya, sehingga membentuk kesimpulan yang menyeluruh dan koheren.

B. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini mencakup informasi yang disediakan oleh peneliti terkait pembahasan dari beberapa kitab suci Al-Qur'an, termasuk arsip, buku teori, opini, pembahasan, serta bentuk lain yang relevan dengan masalah penelitian. Sumber data ini dibagi menjadi dua kategori: data *primer*, data *sekunder*.

Data *primer* adalah informasi yang langsung berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam tugas ini. Data ini berasal dari sumber utama, yaitu tafsir-tafsir yang relevan seperti Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Mishbah.

Data *sekunder* adalah informasi yang diperoleh secara tidak langsung melalui sumber-sumber lain. Ini mencakup literatur dan buku-buku jurnal artikel serta karya ilmiah yang relevan dengan topik pembahasan.

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu semua data-data yang diambil dari bahan tertulis yang berkaitan dengan *baby blues*. Lalu peneliti akan membaca beberapa literatur-literatur baik berupa dari data primer dan sekunder. Setelah membacanya peneliti akan melakukan verifikasi terhadap bagian literatur-literatur yang dapat dianalisis dan di

⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al Qur'an; Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung; Mizan, 2007), Hal. 114

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

bandingkan, verifikasi ini dilakukan agar tidak terjadi pelebaran pembahasan dari objek penelitian.

Agar pembahasan ini tidak terkesan dari pemikiran atau terkaan belaka dari penulis, maka penulis menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku secara umum, semua berkaitan dengan permasalahan yang tercakup didalamnya.

Teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian, yang meliputi tahapan dan metode untuk mengumpulkan data. Tahapan yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Menentukan arah pendekatan dalam pembahasan yang akan diteliti.
2. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan topik kajian.
3. Data akan dikumpulkan melalui analisis teks Al-Qur'an, dengan meneliti ayat-ayat yang berkaitan dengan yang mirip dan konteksnya dalam *baby blues*. Selain itu, proses pengumpulan data juga akan mencakup identifikasi masalah *baby blues* yang terkait dengan karakter tersebut.
4. Mengumpulkan hadits-hadits Nabi yang berhubungan dengan tema kajian.
5. Menghimpun pandangan ulama tafsir yang relevan dengan kajian, dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir yang telah disebutkan sebelumnya.

D. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif berupa analisis konten (*content analysis*). Langkah-langkah yang akan diambil dalam proses ini adalah sebagai berikut:

1. Membaca dan Memahami.
2. Menafsirkan ayat-ayat yang akan diteliti, yaitu surat Maryam ayat 22-26, Surah Al-Luqman ayat 14, dan Surat Al-Ahqaf ayat 15.
3. Peneliti mengelompokkan perbedaan kalimat dalam ayat ayat yang mirip tentang *baby blues* diatas.
4. Menganalisa gejala-gejala *baby blues* dalam ayat ayat tersebut.
5. Peneliti merumuskan hasil kesimpulan akhir sebagai temuan peneliti.⁹⁸

⁹⁸ Muhammad Ali, *Metodologi Penelitian Tafsir dan Hadis* (Surabaya: IAIN Press, 2003), 110.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an terdapat dalam beberapa surat, seperti dalam Surat Maryam ayat 22-26, Maryam mengalami kesedihan dan keputusan saat melahirkan Nabi Isa tanpa suami. Perasaan ini mirip dengan *baby blues* yang dialami oleh beberapa ibu setelah melahirkan, yaitu perasaan sedih, cemas, dan tidak berdaya. Ayat-ayat ini menunjukkan pentingnya kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi kesulitan. Maryam juga menerima bantuan dari Allah SWT, seperti adanya anak sungai di bawahnya yang dapat menjadi sumber air dan kekuatan bagi dia. Ini menunjukkan bahwa Allah SWT selalu ada untuk membantu hamba-Nya yang sedang mengalami kesulitan. Dalam surat Al-Luqman ayat 14, Surat Al-Luqman ini memiliki kaitan erat dengan kondisi emosional dan fisik ibu, terutama setelah melahirkan dan saat menyusui. "*Hamalathu ummuhu wahnun 'ala wahnin*" (Ibunya mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah). Hal ini menggambarkan kesusahan fisik dan psikologis yang dialami ibu saat hamil, mulai dari kelelahan, rasa sakit, perubahan hormon, hingga stres. Setelah melahirkan, tantangan ini belum selesai, malah bertambah dengan tanggung jawab menyusui, kurang tidur, dan tekanan mental. Didalam surat Al-Ahqaf ayat 15 dijelaskan dengan kata *kurhan*. "*Hamalathu ummuhu kurhan wa wada'athu kurhan*" (Ibunya mengandungnya dan melahirkannya dengan susah payah). Kata "*kurhan*" (كَرْهًا) artinya: kesulitan, beban berat, rasa sakit, bahkan ketidaksanggupan secara emosional atau fisik. Ini menunjukkan bahwa Kehamilan dan persalinan adalah pengalaman yang melelahkan secara total baik fisik maupun mental.

Sikap menghadapi fenomena *baby blues* dalam Al-Qur'an menurut mufassir adalah yang pertama bersyukur, berdoa, Melihat atau mendengarkan suara gemericik air, makan makanan yang bergizi, serta sabar dan tenang.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Saran

1. Ibu harus mempersiapkan diri jauh jauh hari sebelum kelahiran yang sehat agar tidak terjadi *baby blues*.
2. Ibu harus mengonsumsi makanan yang bernutrisi, istirahat dan tidur yang cukup untuk mencegah dampak dari *baby blues*.
3. Suami senantiasa memberikan dukungan pada ibu *postpartum* baik secara fisik, psikis maupun secara materil dalam menghadapi peran sorang istri maupun seorang ibu.
4. Perlunya pengembangan program-program yang dapat membantu ibu-ibu yang mengalami *baby blues*, seperti konseling, dukungan kelompok, dan pendidikan tentang perawatan bayi.
5. Perlunya penerapan nilai-nilai Al-Qur'an dalam menghadapi *baby blues* seperti sabar, tawakal, dan berdoa kepada Allah SWT.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Widodo, N Nurjannah, "Konseling Islam dengan pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) iuntuk mengatasi kecemasan ibu muda Pasca melahirkan", Journal of Contemporary Islamic Counselling, Vol.2 No.2 .2022.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen, M. D. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC. 2021.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi diSempurnakan)*, Jilid IX, Jakarta: Lentera Abadi, 2010.
- Diah. *Faktor Risiko yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang. 2020.
- Diana, 'Penanganan Baby Blues Syndrom Pada Ibu Pasca Persalinan Di Klinik Elly Kec. Medan Ivetia Tahun 2022', Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan, 1(3), 2022.
- Engga aksara, "Bebas Stress Usai Melahirkan: Memahami dan Mengatasi Syndrom Baby Blues yang Berpotensi Menyerang Setiap Ibu Usai Melahirkan" .Jogjakarta: Javalitera, 2020.
- Ertstono, Hasanah, S. And Aryani, R. 'Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues', 4(6), 2023.
- Famawati, Diah Ayu. *Faktor resiko yang berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang. JURNAL EDU HEALTH . VOL. 5 No. 2. 2015.
- Fika, Sarkiah, Ahmad Hidayat, F. N. A. (2023) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Baby Blues Pada Ibu Nifas Di Rsud Dr.H.Moch Ansari Saleh Banjarmasin', Innovative Education Journal, 5(2), 2023.
- Hamzah Amir. *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research*, (Malang: Literasi Nusantara, 2020.
- Harianis, S. And Sari, N. I. 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues', Jomis Journal Of Midwifery Science), 2022.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Indriani, Irma. "Penanganan Baby Blues Syndrome dalam Al-Qur'an," FiTUA: Jurnal Studi Islam, Vol. 3 No. 1 Juni 2022.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif al-Quran dan Sains* Jakarta, Lajnah Pentashihan Mushaf Al Quran Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI Kusuma, Jakarta: Binarupa Aksara. 2016.
- Kementerian Kesehatan. (2020). No Title. Kemenkes. file:///C:/Users/microsoft/Downloads/ Documents/Profil Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf
- Kulsum Umami H. "Kajian Terhadap Tafsir: Metode, Corak, Dan Pendekatan Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an" Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu, Vol.2, No.1 Juni 2019.
- Kumalasari, & Hendawati, H. *Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang*. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 14, 2, 2019.
- Laitupa, Purwanti. 'Pengalaman Baby Blues Syndrome Pada Ibu Postpartum Di kabupaten Merauke', Journal Of Pharmaceutical And Health Research, 4(1), 2023.
- Lina Wahyu Susanti, "Analisis Faktor-faktor Penyebab terjadinya Baby Blues Syndrom pada ibu Nifas", Jurnal ilmiah Rekam medis dan informatika kesehatan, vol. 7, No. 2, (2017).
- Lina Wahyu, Susanti. Anik Sulistiyanti, "Analisis Faktor - Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas" 7, no. 2, 2017.
- Lina. *Gambaran kejadian postpartum Blues pada Ibu Nifas Berdasarkan Karakteristik di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Kota Bandung*. Universitas Pendidikan: Bandung. 2020.
- M. Abdul Ghoffar E.M, M. Abdul, *Tafsir Ibn Katsir*, Bogor, Pustaka Imam Syafie. 2003.
- Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Shoheh Al-Bukhari*, Juz. 3, No. Hadis: 1968.
- Muhammad Shodiq & Azka Salsabila, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran*, Yogyakarta, Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan Vol 3, No 1. 2021.
- Nadica Binti Ismail Dan Salasiah Hanin Hamjah, "Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs Dalam Menghadapi Postpartum Depression: Satu Analisis Literatur", Fikiran Masyarakat Vol.5, No.3, 2017.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Nashrudin Baidan, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022).
- Nasrullah, N. Hukum kewarisan islam dalam konstruksi teori qath'i dan zanni. *Mitsaqan Ghalizan*, 1(2), 2023.
- Natalia Endah Hapsari, "Angka Baby Blues indonesia tertinggi ketiga di Asia, Ada Apa?", (Jakarta: Replubika 2023).
- Nayuhaeni, Eli indrawati, *Analisis factor yang berhubungan dengan kejadian baby blues syndrome pada ibu nifas di klinik cempaka medical center tambun*, bekasi, manuju: malahayati nursing journal. Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara. 2024.
- Ningrum, Susanti Prasetya. "Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues," *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2, 2017.
- Nurhayati, F & Sophia. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Postpartum Blues Selama Pandemi COVID-19 di Kota Cimahi*. KnE Medicine, 2022.
- Pir, A Pazriani, L. & Hayati, U. F. *Pengalaman ibu yang mengalami baby blues*. Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, 3(1), 2021.
- Putri, H. And Putri, F, 'How To Cope With Baby Blues: A Case Report', *Journal Of Psychiatry Psychology And Behavioral Research*, 3(1), 2022.
- Qiftiyah, M. *Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjodan Polindes Teratai Kradenan Palang)*. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 2018.
- Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati), Vol. 1, 2021.
- Rachman, S. M., & Dewi, I. P. *Efektivitas Aroma therapy Kemangi dan Cendana dengan Teknik Penguapan serta Coldpressing pada Ibu Baby blues*. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2. 2021.
- Rahmawati, Purnamasari, N. I., & Junuda. *Analisis penentu sindrom baby blues*. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 13,1, 2023.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta ini milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Riza Wahyunia, Deswitaa.” *Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas nd l s*”. Ners Jurnal Keperawatan 9, 2.
- Sulistia, C. R., Halifah, E. And Fitri, A. ‘*Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Baby Blues Syndrome nderstanding Of Pregnant Women About Baby Blues*’, Viii. 2024.
- Suminto, S. and Arinatussadiyah, A. *The an-nahdliyah and the yanbu'a method in learning to read the qur'an in the vocational high school: comparative study*. Istawa Jurnal Pendidikan Islam, 5(1), 2020.
- Susanti, L. W., & Sulistiyanti, A. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas*. Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 7, 2. 2017.
- Susilawati, B. Dewayani, E. R., Oktaviani, W., &Subekti, A. R, *FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues*. Journal of Nursing Care & Biomolecular, 5(1). 2020.
- Tafsir ibnu katsir, jilid 4, cet 17, terj. Muhammad abdul ghofur, bogor. Pustaka imam syafi'i. 2001.
- Tafsir Ilmi Kemenag. *Etika Berkeluarga, Bermasyarakat, Dan Berpolitik*, Jakarta: Lajnah Pentafsiran Mushaf Al-Qur'an, 2009.
- Ulfa Maria. *Metode Pertahanan Diri Bagi Perempuan Dan Hikmah Edukasi Dalam Kisah Maryam Binti Imran*, Vol. 29, No. 2, 2017.
- Wahyaningtyas, Mia Dwianna. “*Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan Baby Blues Syndrome Dalam Paradigma Naratif*,” Jurnal Manajemen Komunikasi 3, no. 2. 2019.
- Yusistianingsih, D. & Susanti, D. *Hubungan paritas ibu dengan kejadian postpartum blues*.Jurnal kesehatan samodra ilmu, 12,1. 2021.

UIN SUSKA RIAU



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 Po.BOX. 1004
Phone & Fax (0761) 858832. Website: <https://pasca.uin-suska.ac.id>. Email : pasca@uin-suska.ac.id.

Pekanbaru, 17 Juni 2025

: S 1986/Un.04/Ps/PP.00.9/06/2025
: 1 berkas
: Penunjukan Pembimbing I dan
Pembimbing II Tesis Kandidat Magister

Kepada Yth.

1. Dr. Hidayatullah Ismail . Lc. MA (Pembimbing Utama)
2. Dr. Lukmanul Hakim. S, Ud. MIRKH. Ph. D (Pembimbing Pendamping)

di
Pekanbaru

Sesuai dengan musyawarah pimpinan, maka Saudara ditunjuk sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping tesis kandidat magister a.n :

Nama : Rahmansyah Fitri
NIM : 22390225324
Program Pendidikan : Magister/Strata Dua (S2)
Program Studi : Hukum Keluarga Islam
Semester : III (Tiga)
Judul Tesis : Baby Blues Dalam Al- Qur'an (Studi Ayat- Ayat Pasca Persalinan)

Masa bimbingan berlaku selama 1 tahun sejak tanggal penunjukan ini dan dapat diperpanjang (maks.) untuk 2x6 bulan berikutnya. Adapun materi bimbingan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dan penulisan tesis;
2. Penulisan hasil penelitian tesis;
3. Perbaikan hasil penelitian Setelah Seminar Hasil Penelitian;
4. Perbaikan tesis setelah Ujian Tesis; dan
5. Meminta ringkasan tesis dalam bentuk makalah yang siap di submit dalam jurnal.

Bersama dengan surat ini dilampirkan blanko bimbingan yang harus diisi dan ditandatangani setiap kali Saudara memberikan bimbingan kepada kandidat yang bersangkutan.

Demikianlah disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Wasalam,
Direktur,

Prof. Dr. H. Ilyas Husti. MA
NIP. 19611230 198903 1 002

Tembusan :




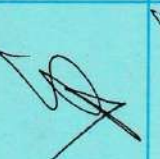
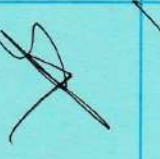
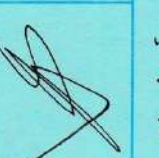
1. dr. Rahmansyah Fitri
2. Arsip

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Citra Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KONTROL KONSULTASI BIMBINGAN TESIS / DISERTASI*

No.	Tanggal Konsultasi	Materi Pembimbing/Promotor *	Paraf Pembimbing/ Promotor	Keterangan
1.	10 Juni 2025 Kamris	Revisi Proposal Setelah Sampro		
2.	11 Juni 2025 Kamris	Mewajibkan tesis hingga BAB 5		
3.	14 Juni 2025 Samin	Pengarahan Revisi Tesis		
4.	15 Juni 2025 Selam	- kesimpulan dibuat perpoint - perhatikan kesalahan penulisan		
5.	18 Juni 2025 Kamris	- Perbaikan seluruh ayat di Qur'an. - pada paragraf di buat kesimpulan		
6.	31 Juni 2025 Kamris	Revisi tesis dan mewajibkan untuk Ace dan Htd dosen.		

Catatan:







*Coret yang tidak perlu

Pekanbaru, 31 Juni 2025

Pembimbing/ Promotor*

Dr. Hidayatullah

KONTROL KONSULTASI BIMBINGAN TESIS / DISERTASI*

No.	Tanggal Konsultasi	Materi Pembimbing/Promotor *	Paraf Pembimbing/ Co Promotor	Keterangan
1.	10 Juni 2025 Kamris	Revisi Proposal Setelah Sampro		
2.	11 Juni 2025 Kamris	Pengarahan Revisi tesis dari BAB 4 sampai BAB 5.		
3.	14 Juni 2025 Samin	- Penulisan Macarukh di ganti - Masukkan Tafsir qur'an - Catatan kaki (Harapan footnote)		
4.	15 Juni 2025 Selam	- Kesimpulan harus berdasarkan gejala - Pembungkaman masalah yang ada dalam at Qur'an di puit.		
5.	18 Juni 2025 Kamris	Pada BAB IV point B di pastikan pointnya.		
6.	31 Juni 2025 Kamris	Revisi tesis dan mewajibkan untuk Ace dan Htd dosen		

Catatan:

*Coret yang tidak perlu

Pekanbaru, 31 Juni 2025

Pembimbing/ Co Promotor*

L. Ambarwati Akemi, S. Ud. N. N. H.



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 Po.BOX. 1004
Phone & Fax (0761) 858832. Website: <https://pasca.uin-suska.ac.id>. Email : pasca@uin-suska.ac.id.

DAFTAR NILAI PEMBIMBING TESIS (S2)
PROGRAM PASCASARJANA UIN SUSKA RIAU

: Rahmasyah Fitri
: 223-9022-5324

: Hukum Keluarga konsentrasi Tafsir Hadis
: BABY BLUE DALAM AL-QUR'AN
(STUDI AYAT-AYAT PASCA PERSALINAN)

NO	ASPEK YANG DINILAI	NILAI		KETERANGAN
		ANGKA	HURUF	
1	METODE			
2	MATERI			
3	SUMBER			
4	BAHASA			
	TOTAL			

NILAI AKHIR = TOTAL DIBAGI 4

84

A-

PEKANBARU, 31 Mei 2025

NILAI ANGKA	NILAI HURUF	ANGKA MUTU
85 ≥	A	4.00
80 - 84	A-	3,7
75 - 79	B+	3.3
70 - 74	B	3.0
65 - 69	B-	2.7
60 - 64	C+	2.3
55 - 59	C	2.0
50 - 54	D	1.0
≤ 50	E	0.0

Dr. Hidayatulloh Ramli

UIN SUSKA RIAU

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1. Pengutipan untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.

1. Harap melindungi UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 Po.BOX. 1004
Phone & Fax (0761) 858832. Website: <https://pasca.uin-suska.ac.id>. Email : pasca@uin-suska.ac.id.

DAFTAR NILAI PEMBIMBING TESIS (S2)
PROGRAM PASCASARJANA UIN SUSKA RIAU

: Rahmasyah Fitri
: 223-9022-5324
: Hukum kemarga Konsentrasi Tafsir Hadis
: BABY BULES DALAM AL-QUR'AN
(STUDI AYAT - AYAT PASCA PERSALINAN)

NO	ASPEK YANG DINILAI	NILAI		KETERANGAN
		ANGKA	HURUF	
1	METODE	90	A	
2	MATERI	85	A	
3	SUMBER	90	A	
4	BAHASA	85	A	
	TOTAL	350	A	
NILAI AKHIR = TOTAL DIBAGI 4		87.5	A	

PEKANBARU, 31 Juli 2025

NILAI ANGKA	NILAI HURUF	ANGKA MUTU
85 ≥	A	4.00
80 - 84	A-	3,7
75 - 79	B+	3,3
70 - 74	B	3,0
65 - 69	B-	2,7
60 - 64	C+	2,3
55 - 59	C	2,0
50 - 54	D	1,0
≤ 50	E	0,0

Lukmanul Hakim, S.U.I., M.I.R.K.H., Ph.D
19890502 2023 21 1 016

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NAMA
NIM

PROGRAM STUDI
JUDUL TESIS

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004
 Phone & Facs, (0761) 858832, Site : pps.uin-suska.ac.id E-mail : pps@uin-suska.ac.id

KARTU KONTROL MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL / TESIS / DISERTASI
PASCASARJANA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

: Rahmasyah Fitri
 : 22390225324
 : Hukum Keluarga
 : Tafsir Hadist

HARI/TGL	JUDUL PROPOSAL / TESIS / DISERTASI	PESERTA UJIAN	PARAF SEKRETARIS
Rabu 15/05/24	Kisah Rasulullah SAW dan Ka'ab bin Malik dalam tafsir surat at-taubah 47-119 (Rekonstruksi boikot dan al-Qur'an).	Mustain	
Rabu 15/05/24	Implementasi Tafsir ma'na cum maghza pada ayat Dzikir dan Sholat sebagai strategi self Healing.	Nadiah azizah Arisa wijaya	JRS
Rabu 15/05/24	Rekonstruksi konsep infaq dalam al-Qur'an dan implementasinya terhadap Manajemen Harta Jariah	Mutiara Sa'adah	

Pekanbaru, 15 Mei2024
 Kaprodi,

UIN SUSKA RIAU

Dr. Zailani, M.Ag
 NIP. 19611230 198903 1 002

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Kartu ini dibawa setiap kali mengikuti ujian.

Setiap mahasiswa wajib menghadiri minimal 5 kali seminar proposal, thesis dan disertasi




Sebagai syarat ujian Proposal, tesis dan Disertasi

1. Mengikuti Undang-Undang
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KARTU KONTROL MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL / TESIS / DISERTASI
PASCASARJANA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

: Rahmasyah Fitri
: 22390225324
: Hukum Keluarga
: Tafsir Hadist

HARI / TGL	JUDUL PROPOSAL / TESIS / DISERTASI	PESERTA UJIAN	PARAF SEKRETARIS
Rabu 25 September 2024	konsep bughat dalam Al-Qur'an dan imple- mentasinya dalam hukum Islam kontem- porer (kajian tafsir Maudhu'i)	ELVI ANI	
Rabu 25 September 2024	Statistika Al-Qur'an (studi makna bahasa dalam kisah Nabi Musa a.s.)	DINDA	
Rabu 25 September 2024	Memperan dari Perspektif al-Qur'an dan sains (Analisis Tafsir Saintifik)	YESA ADILA	

Pekanbaru, 25 September 2024
Kaprodi,

Dr. Zailani, M.Ag
NIP. 197204271998031002

1. Kartu ini dibawa setiap kali mengikuti ujian.
2. Setiap mahasiswa wajib menghadiri minimal 10 kali seminar proposal/thesis/ujian terbuka
3. Sebagai syarat ujian Proposal, tesis dan Disertasi

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- | | | | | | | | | | |
|---|----|---|----|---|----|--|--|--|--|
| 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: | 25 | 2 | 25 | 1 | 25 | | | | |
| a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. | 25 | | 25 | | | | | | |
| b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. | | | | | | | | | |
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- NB 1. K
2. S
3. S



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME
 Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004
 Phone & Facs. (0761) 858832, Site : pps.uin-suska.ac.id E-mail : pps@uin-suska.ac.id

KARTU KONTROL MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL / TESIS / DISERTASI
PASCASARJANA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Rahmasyah Fitri
 22390225324
 Hukum Keluarga
 Tafsir Hadist

No	JUDUL PROPOSAL / TESIS / DISERTASI	PESERTA UJIAN	PARAF SEKRETARIS
1	Epistimologi Dzurnyatan Dhi'afan dalam Al-Qur'an Cupaya dalam mempersiapkan Generasi yg kuat Perspektif d-Qur'an)	Nurhayati	[Signature]
2	Konsep Mindfulness dan implementasinya dalam Pengelolaan Emosi Perspektif al-Qur'an	Miftahul Jannah	[Signature]
3	Anggaran manikah dalam Hadis Nabi (Studi Marriages Is scary di kalangan Generasi milenial dan generasi Z)	Robiatul Adwiyah	[Signature]
4			
5			

Pekanbaru, 30 Januari 2025
 Kaprodi,

Dr. Zailani, M.Ag
NIP. 197204271998031002

1. Kartu ini dibawa setiap kali mengikuti ujian.
2. Setiap mahasiswa wajib menghadiri minimal 10 kali seminar proposal/thesis/ujian terbuka
3. Sebagai syarat ujian Proposal, tesis dan Disertasi



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004
Phone & Facs, (0761) 858832, Site : pps.uin-suska.ac.id E-mail : pps@uin-suska.ac.id

**KARTU KONTROL MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL / TESIS / DISERTASI
PASCASARJANA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Rahmasyah Fitri

22390225324

Hukum Keluarga

Tafsir Hadis

JUDUL PROPOSAL / TESIS / DISERTASI	PESERTA UJIAN	PARAF SEKRETARIS
Karakteristik Etika Pengelolaan Harta dalam Keluarga dan Perilaku dermauxin Perspektif Al-Qur'an	Rufy Aislah	
Taat dalam Al-Quran : Studi Hermeneutika atas Pemikiran Para Feminisme	Perjuangan Pohan	
Pendekatan Tafsir Umi Muhammad Abdul dan Zaghloul El-naggar : studi komparatif terhadap ayat Pencibtaan Alam semesta	Fizki Rian Saputra	

Pekanbaru, 03 Maret 2025
Kaprodi,

UIN SUSKA RIAU

Dr. Zailani, M.Ag
NIP. 197204271998031002

1. Kartu ini dibawa setiap kali mengikuti ujian.
2. Setiap mahasiswa wajib menghadiri minimal 10 kali seminar proposal/thesis/ujian terbuka
3. Sebagai syarat ujian Proposal, tesis dan Disertasi



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME
 Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004
 Phone & Facs. (0761) 858832, Site : pps.uin-suska.ac.id E-mail : pps@uin-suska.ac.id

KARTU KONTROL MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL / TESIS / DISERTASI
PASCASARJANA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Rahmasyah Fitri
22390225324
Hukum Keluarga
Tafsir Hadis

NO	ABSTRAK / TGL	JUDUL PROPOSAL / TESIS / DISERTASI	PESERTA UJIAN	PARAF SEKRETARIS
1	05 Maret 2025	Pencegahan Toxic Parenting ala Nabi Anassir Hadest - Hadist Parenting.	Dicky Alfan	
2		Komparatif Penafsiran At Qurtubi dan Al-Musabih tentang Kemakmuran dalam Pernikahan dan Mengikuti Problematika dalam rumah tangga, Surat : An-nisa : 34 - 35 (Studi kasus magashidi).	Ardiansyah Martandi	
3		Kasih Sayang dalam Keluarga Perspektif Al-Qur'an : Analisis Hermeneutika atas Konsep mawaddah dengan Pendekatan Historis-Antropologis Muhammad Arkoun.	Muhammad Zachy Fauz rug	
4				
5				

Pekanbaru, 05 Maret 2025
 Kaprodi,

Dr. Zailani, M.Ag
NIP. 197204271998031002

1. Kartu ini dibawa setiap kali mengikuti ujian.
2. Setiap mahasiswa wajib menghadiri minimal 10 kali seminar proposal/thesis/ujian terbuka
3. Sebagai syarat ujian Proposal, tesis dan Disertasi



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME
Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004
Phone & Facs. (0761) 858832, Site : pps.uin-suska.ac.id E-mail : pps@uin-suska.ac.id

**KARTU KONTROL MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL / TESIS / DISERTASI
PASCASARJANA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Rahmasyah Fitri
22390225324
Hukum Keluarga
Tafsir Hadis

No	JUDUL PROPOSAL / TESIS / DISERTASI	PESERTA UJIAN	PARAF SEKRETARIS
1	Shafika Al-Qur'an (Studi makna kata Tsuban, sann dan hayyah dalam kisah nabi Musa as)	Dinda	
2	Mempercantik Diri Perspektif Al-Qur'an dan Sains (Analisis Tafsir Al-Ilmi)	Yasa Adria	
3	Konsep Bughat dalam Al-Qur'an dan Bentuk-Bentuknya dalam Sejarah Pemerintahan Islam (Kajian tafsir Maudho'i).	Elviani	
4			
5			

Pekanbaru, 13 Januari 2025
Kaprodi,

Dr. Zailani, M.Ag
NIP. 197204271998031002

- Kartu ini dibawa setiap kali mengikuti ujian.
- Setiap mahasiswa wajib menghadiri minimal 10 kali seminar proposal/thesis/ujian terbuka.
- Sebagai syarat ujian Proposal, tesis dan Disertasi



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang No. 19/2002

1. Dilarang menjiplak atau menyalin seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan harus mencantumkan sumber
- b. Pengutipan tidak boleh digunakan kepentingan

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak secara komersial atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN SUSKA RIAU.

© Hak Cipta Diindungi Undang-Undang No. 19/2002

Sertifikat

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

Nomor: B-0319/Un.04/Ps/PP.00.9/04/2025

Komite Penjaminan Mutu Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Menerangkan Bahwa :

Nama : Rahmasyah Fitri

NIM : 22390225324

Judul : Baby Blues Dalam Al-Qur'an (Studi Ayat-ayat Pasca Persalinan)

Telah dilakukan uji Turnitin dan dinyatakan lulus cek plagiasi Tesis Sebesar (23%) di bawah standar maksimal batas toleransi kemiripan dengan karya tulis ilmiah lainnya. Berdasarkan peraturan Pemerintah melalui Dikti Nomor UU 19 Tahun 2002: Permendiknas 17 tahun 2010 bahwa tingkat kesamaan tulisan yang diunggah di dunia maya hanya boleh 20-25% kesamaan dengan karya lainnya.

Pekanbaru, 5 Agustus 2025
Pemeriksa Turnitin

Dr. Perisi Nopei, M.Pd.I

LETTER OF ACCEPTANCE (LOA)

No. 19/Accepted Letter-LoA/Al-Hurriyah/IX/2025

Dear Authors/ Contributors,

Thank you for your contribution. We are pleased to inform you that your paper has been accepted for publication in the **AL-HURRIYAH: JURNAL HUKUM ISLAM**, P-ISSN: **2549-3809**/E-ISSN: **2723-4975**; is a peer-reviewed open-access journal that publishes high-quality research articles in the field of Islamic law.

For notification that your paper will be published on open access and blind peer reviewed for publication in Volume 11 Issue 2 (2026).

For journal information, please visit the following link:

<https://ejournal.uinbukittinggi.ac.id/index.php/alhurriyah/authorDashboard/10076>

Title	: Baby Blues in The Perspective of Islamic Law: A Study of Qur'anic Verses on The Postpartum Period
Name	: Rahmasyah Fitri ¹ , Hidayatullah Ismail ² , Lukmanul Hakim ³
Institution	: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia
E-mail Correspondence	: rahmasyahf197@gmail.com

Thank you for submitting your article to our journal. If you have any questions or need further assistance, please do not hesitate to contact us.

Al-Hurriyah: Jurnal Hukum Islam has been indexed in Sinta Ristekdikti (Sinta 3), Google Scholar, Dimensions, Moraref, Academia.edu, and Garuda.

Sincerely,
Editor in Chief



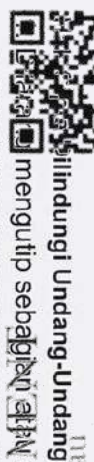
Prof. Dr. Nofiardi, M. Ag
Scopus ID. 57365558300
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Address:

Building of Sharia Faculty,
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi,
West Sumatra, Indonesia

Indexing by:





State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Center:



Universitas Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU
PUSAT PENGEMBANGAN BAHASA

UIN SUSKA RIAU
PUSAT PENGEMBANGAN BAHASA

1. Penelitian yang menghasilkan karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT

This is to certify that

RAHMASYAH FITRI

achieved the following scores on the

English Proficiency Test

	Scaled Scores
Listening Comprehension	49
Structure and Written Expression	46
Reading Comprehension	44
Total Score	463

Valid from September 12, 2025

EPT Certificate is under auspices of Center for Language Development of State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau. EPT stands for English Proficiency Test. The scaled scores are equivalent to the TOEFL score range and align to the six levels within the International Standards (CEFR).
Address: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28114
Email: pb@uin-suska.ac.id
Verify at: <https://pb.uin-suska.ac.id/verify>

No. 25092202

Muhammad Fauzan Ansyari, S.Pd.I, M.Sc., Ph.D.

Reg. No: 19940601 200710 1 002

The Director of Center for Language Development



ciptamilik UIN Suska Riau

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU
PUSAT PENGEMBANGAN BAHASA

جامعة سلطان شريف قاسم الإسلامية الحكومية رباو

Dilindungi Undang-Undang

1. Unlaang mengulip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

الشهادة

تشهد هذه الدورة بأن

RAHMASYAH FITRI

قد حصلت / حصلت نتائج اختبار الكفاءة في اللغة العربية

المواد	نظم المسوع	النواعد والتعبير الكتابي	نظم القراءه	المجموع الكلي
القاطات المحصلة	43	46	49	460

ساري المفعول اعتباراً من سبتمبر 20, 2025

شهادة اختبار APT تحت إشراف مركز تطوير اللغات بجامعة سلطان شريف قاسم الإسلامية الحكومية رباو. يشير APT إلى مستوى الكفاءة في اللغة العربية. تتوافق الدرجات الموزونة مع نطاق درجات TOAFL وتتطابق مع المستويات الستة للمعايير الدولية (CEFR).

العنوان : شارع كايهي الحاج أحمد دخان رقم 94 كينبارو 28124
البريد الإلكتروني : pb@uin-suska.ac.id

التحقق من النتائج : <https://pb.uin-suska.ac.id/verify>

رقم الشهادة : 25092220

Muhammad Fauzan Ansyari, S.Pd.I, M.Sc., Ph.D.

رقم التسجيل : 198106012007101002

مدير مركز تطوير اللغات

BIODATA PENULIS



I. IDENTITAS DIRI

Nama : Rahmasyah Fitri
Tempat/Tgl. Lahir : Desa Batas, 22 Januari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Pekerjaan : Mahasiswa
Anak Ke : 7 dari 6 saudara
Alamat : Pekanbaru
No Telepon : 082288705280
Judul Tesis : Pasca Persalinan Menurut Al-Qur'an : (Kajian Terhadap Fenomena *Baby Blues*)

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SD Negeri 002 Tambusai
SMP : MTS Negeri 001 Pasir Pangaraian
SMA : Pondok Pasantren Islamic Center Al Hidayah Kampa
S : Institut Sains Al-Qur'an Syekh Ibrahim

III. ORANG TUA

Nama Ayah : Amran
Nama Ibu : Baheram

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.