

**Analisis Fenomena *Postpartum depression* dalam Perspektif Al-Quran:
Studi Tentang Pola Asuh**

Iffah, Iffah Najmi Maryam

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

iffahmuzammil@uinsa.ac.id

ABSTRACT

Postpartum depression is a continuation of the condition experienced by mothers after childbirth, commonly known as baby blues. Baby blues are common among postpartum mothers due to a sharp decline in hormones, leading to significant emotional or mood changes felt by the mother. It is mentioned in the Qur'an, in Surah Al-Baqarah verse 233, the command to pay more attention to mothers after childbirth, as this period is very fragile for a mother, considering the immense struggle and risk to her life during childbirth. The verse states, "And the duty of the father is to provide for the mothers with food and clothing in a fair manner," highlighting the father's responsibility to support the mother appropriately, as the child carries his name. Hence, this duty should be carried out justly. However, to this day, many parents do not fully understand the correct parenting methods as exemplified in the Qur'an, leading to imbalances in parenting practices, which are often solely burdened on the mother. This raises the question of how the Qur'an addresses the phenomenon of Postpartum depression and what constitutes proper parenting to prevent mothers from experiencing Postpartum depression. The method used in this research is descriptive qualitative and is library-based, exploring verses related to Postpartum depression and parenting. It employs a thematic tafsir approach, interpreting Qur'anic verses according to the studied theme. The Qur'an provides insights into the emotional conditions and various negative emotions that a mother may experience postpartum. It also emphasizes the importance of giving love, attention, and support to maintain the mental health of mothers after childbirth. Verses explaining parenting in terms of education, faith, morality, and etiquette are conveyed through the figure of the father. This indicates that in the parenting process, the father is responsible for imparting knowledge to the child. In this parenting process, creating a balance between the roles of the father and the mother can prevent Postpartum depression in the mother. Implementing fair parenting practices in accordance with Qur'anic values can play a significant role in reducing the risk of Postpartum depression.

Keywords: *Al-Quran, Parenting, Postpartum depression.*

ABSTRAK

Postpartum depression merupakan keadaan lanjutan dari kondisi ibu pasca persalinan yang mengalami baby blues. Baby blues lumrah terjadi pada ibu pasca persalinan karena penurunan hormon yang sangat tajam sehingga perubahan emosi atau mood sangat signifikan di rasakan oleh ibu. Disebutkan dalam Al-Quran di surat Al-Baqarah ayat 233 perintah untuk lebih memperhatikan ibu pasca melahirkan, dikarenakan kondisi ini sangatlah rapuh bagi seorang ibu, karena perjuangan melahirkan tidaklah mudah dengan mempertaruhkan nyawanya. Dalam penggalan arti, "Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf" disebutkan bahwa tanggung jawab seorang ayah untuk memberi makan dan pakaian kepada sang ibu dengan cara yang baik karena anak itu membawa nama ayahnya. Maka sudah sepatasnya kewajiban ini dilaksanakan secara

ma'ruf. Namun hingga saat ini masih banyak orang tua yang belum benar-benar mengerti dan paham bagaimana cara pola asuh yang benar seperti yang sudah di contohkan dalam Al-Quran hingga akhirnya menyebabkan ketimpangan dalam proses pola asuh yang mana rata-rata dibebankan terhadap ibu saja. Maka muncul pertanyaan bagaimana Al-Quran menjawab fenomena *Postpartum depression* dan bagaimana sesungguhnya penerapan pola asuh yang baik agar supaya seorang ibu tidak sampai mengalami *Postpartum depression*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan bersifat kepustakaan dengan mengeksplorasi ayat-ayat tentang *Postpartum depression* dan pola asuh. Dan menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i yakni menafsirkan ayat-ayat Al-Quran sesuai dengan tema yang di kaji. Al-Quran memberikan pandangan tentang kondisi emosional dan berbagai emosi negatif yang sangat mungkin untuk dirasakan oleh seorang ibu pasca melahirkan. Al-Quran juga menyoroti tentang pentingnya memberikan kasih sayang, perhatian dan dukungan dalam menjaga kesehatan mental ibu pasca melahirkan. Ayat-ayat yang menjelaskan tentang pengasuhan baik segi pendidikan, keimanan, akhlak dan adab ternyata di sampaikan oleh sosok ayah. Hal ini menunjukkan bahwa dalam proses pengasuhan sosok ayahlah yang bertanggung jawab untuk memberikan pembelajaran kepada anak. Dalam proses pengasuhan ini apabila tercipta keseimbangan antara peran ayah dan ibu maka dapat mencegah terjadinya *Postpartum depression* pada sang ibu. Implementasi pola asuh yang adil dan sesuai dengan nilai-nilai al-Qur'an inilah yang dapat berperan penting dalam mengurangi risiko terjadinya *Postpartum depression*.

Kata kunci: Al-Quran, Pola Asuh, *Postpartum depression*

PENDAHULUAN

Cara orang tua mendidik, membimbing, mendisiplinkan dan melindungi anak hingga mereka tumbuh dewasa adalah pola asuh. Pola asuh memiliki tujuan untuk membuat anak berperilaku sesuai dengan norma dan nilai masyarakat yang baik. Keluarga memiliki fungsi-fungsi yang penting untuk tumbuh kembang anak dan kesehatan mental ibu, terutama pada ibu pasca melahirkan. Sehingga pola asuh dalam keluarga sangatlah perlu untuk di perhatikan. Namun hingga saat ini masih banyak orang tua yang belum benar-benar mengerti dan paham bagaimana cara pola asuh yang benar seperti yang sudah di contohkan dalam Al-Quran hingga akhirnya menyebabkan ketimpangan dalam proses pola asuh yang mana rata-rata di bebaskan terhadap ibu saja, padahal dewasa ini peran ayah juga sangat dibutuhkan. Banyak jurnal penelitian psikologi yang membicarakan tentang dampak positif keterlibatan ayah dalam masa pengasuhan.

Postpartum depression sendiri merupakan keadaan lanjutan dari kondisi ibu pasca persalinan yang mengalami *baby blues*. *Baby blues* lumrah terjadi pada ibu pasca persalinan karena penurunan hormon yang sangat tajam sehingga perubahan emosi atau *mood* sangat signifikan di rasakan oleh ibu. Saat mengalami *baby blues* seorang ibu akan merasa lelah, sedih, bersalah, dan mudah tersinggung. Dan apabila berlanjut maka akan muncul gejala depresi lainnya dalam jangka panjang yang menyebabkan gangguan pada mental yang ekstrem, seperti baru-baru ini dihebohkan dengan berita seorang ibu yang melakukan tindakan nekat akan melemparkan bayinya ke rel kereta api.

Postpartum depression sendiri baru ramai dibicarakan pada tahun 2018-sampai sekarang, banyak bermunculan konten-konten konselor laktasi maupun

psikolog yang menaruh perhatian pada ibu-ibu yang mengalami *Postpartum depression*. Banyak faktor yang bisa menyebabkan seorang ibu mengalami *Postpartum depression*, di antaranya dalam Al-Quran disebutkan di surah Al-Qasas ayat 13. Dalam ayat ini digambarkan suasana kesedihan seorang ibu setelah melahirkan, karena di pisahkan dengan sang bayi. Begitu pula yang bisa di rasakan oleh ibu pasca persalinan lainnya karena timbul emosi yang tidak stabil di sebabkan oleh hormon-hormon yang menurun drastis seperti hormon esterogen dan progesteron yang memicu insomnia, kecemasan, sulit berkonsentrasi dan bisa berujung pada depresi. Indonesia memili tingkat postpartum mencapai 50%-70% yang diprediksi dalam mengalami perkembangan menjadi depresi hingga mencapai 25%-25% yang terjadi pada ibu yang melahirkan. Dari 15%-80% seseorang yang biasanya berada pada fase nifas memiliki *mood* yang susah dikontrol sehingga sering menangis. Selain itu, biasanya seseorang yang telah melahirkan akan merasakan perubahan hormonal yang dapat memunculkan berbagai gejala.

Disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 233 perintah untuk lebih memperhatikan ibu *pasca* melahirkan, dikarenakan kondisi ini sangatlah rapuh bagi seorang ibu, karena perjuangan melahirkan tidaklah mudah dengan mempertaruhkan nyawanya. Dalam penggalan arti, "*Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf*" disebutkan bahwa tanggung jawab seorang ayah mencukupi kebutuhan sang ibu melalui hal yang baik karena anak itu membawa nama ayahnya, seolah-olah dia dilahirkan untuk ayah nya, sebagaimana ayah merupakan penyanggah bagi anaknya. Maka sudah sepantasnya kewajiban ini dilaksanakan secara ma'ruf.

Jika dalam kondisi ini ibu kurang diperhatikan, kemudian ditambah dengan kurangnya dukungan dari orang terdekat maka bisa menyebabkan sang ibu mudah mengalami depresi. Selain berdampak pada sang ibu dan anak, keluarga pun juga dapat terpengaruh oleh depresi *postpartum*. Ketika seorang ibu mengalami depresi biasanya seorang ibu tidak bisa maksimal dalam mengurus dan memberikan yang terbaik kepada bayinya seperti cara menatap bayi, hingga pada gerakan tubuhnya sehingga bayi tersebut nanti akan merespons perilaku sang ibu dengan menangis yang akan mengganggu tumbuh kembang bayi. Hal tersebut tentunya harus diwaspadai agar tumbuh kembang bayi bisa berjalan sesuai dengan semestinya.

Gangguan emosional seperti *Postpartum depression* dapat menyertai apabila ibu tidak dapat menerima dirinya dalam zona yang baru sehingga tidak dapat melakukan penyesuaian akan perubahan yang ada . Depresi pasca persalinan adalah suatu depresi yang terjadi dalam kurun waktu 4 minggu pada perempuan pasca melahirkan. Apabila kondisi ini tidak di tangani dengan tepat maka akan menjadi depresi *postpartum* atau *Postpartum depression*.

Postpartum depression sendiri adalah gejala lanjutan dari *baby blues syndrom* yang mana gejala dan keluhan yang dialami ibu lebih spesifik dari pada *baby blues syndrome* yang akan mereda seiring dengan waktu. Ibu yang mengalami *Postpartum depression* akan perlahan mulai kehilangan kemampuan dan minat untuk mengurus bayinya. Kasus *Postpartum depression* setidaknya mencapai 15% setiap tahunnya. Dengan angka kelahiran di Indonesia yang 4,8 juta pada tahun 2015, ada sekitar

720.000 ibu yang beresiko mengalami depresi pasca persalinan, menurut Biro Pusat Statistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan model deksriptif kualitatif yang menggunakan data dalam bentuk narasi sehingga tidak menggunakan tabel atau angka. Jenis penelitian bersifat kepustakaan, karena penelitian ini mengeksplorasi ayat-ayat *Postpartum depression* dan pola asuh dalam tafsir Al-Quran. Adapun beberapa pendekatan dalam penelitian tafsir yaitu tahlili, ijmal, maudhu'i dan muqaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan maudhu'i dalam menganalisis. Pendekatan maudhu'i merupakan jenis metode tafsir yang melakukan penafsiran ayat Al-Quran yang berpedoman pada topik atau permasalahan yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis *Postpartum depression* dalam Al-Quran

Postpartum depression merupakan masalah kesehatan mental yang serius yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan. *Postpartum depression* dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu, anak, dan keluarga secara keseluruhan. Al-Quran, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan pedoman lengkap untuk kehidupan manusia, termasuk dalam hal kesehatan mental dan pola asuh. Al-Quran telah berulang kali menyebutkan bahwa seorang ibu yang sedang dalam mengandung dan melahirkan menghadapi kelelahan dan kepayahan yang sangat berat. Namun, alih-alih kesusahan dan kepayahan itu menggangukannya, sosok ibu menerima kesusahan itu dengan senang hati karena sang jabang bayi yang sedang bertumbuh di dalam perutnya. Namun dalam beberapa kasus yang kini merebak, banyak sekali sosok ibu yang telah mengalami proses melahirkan justru mengalami stres atau depresi. Bahkan beberapa di antaranya sampai pada depresi psikosis sehingga dapat melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya sendiri dan bayinya.

Dalam satu riwayat yang disampaikan oleh Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW ditanya oleh seorang sahabat tentang kepada siapa seharusnya dia berbakti. Rasulullah SAW dengan tegas menyebutkan nama ibu sebanyak tiga kali, sementara nama ayah disebutkan hanya sekali.

Beberapa alasan mengapa ibu layak untuk dihormati juga diperinci dalam Al-Quran. Salah satunya terdapat dalam Surah Luqman ayat 14.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِيَّ عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ١٤

"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." (QS Luqman: 14).

Menurut penafsiran Kemenag RI, dalam ayat tersebut, Allah SWT menyerukan kepada umat manusia agar berbakti kepada kedua orang tua dengan mematuhi perintah-perintah mereka dan menjalankan kehendak mereka. Ayat ini juga menjelaskan lebih lanjut mengenai alasan pentingnya berbakti kepada ibu.

Ketika menyusui anaknya, ibu juga mengalami berbagai penderitaan dan kesulitan. Menurut penafsiran Kemenag RI, hanya Allah yang mengetahui segala penderitaan tersebut. Jasa-jasa ibu tidak hanya termuat dalam Al-Quran surah Luqman ayat 14, tetapi juga terdapat dalam surah Al-Ahqaf ayat 15.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ 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

"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."

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa masa ibu mengandung dan menyusui mencapai 30 bulan. Yang mana sudah jelas dalam masa-masa tersebut seorang ibu merasakan susah payah yang bertambah-tambah. Dalam masa-masa tersebutlah seorang ibu harus sangat diperhatikan dan di dampingi agar senantiasa merasa bahwa dirinya tidak sendirian selama masa kehamilan dan pasca melahirkan, yang apabila dibiarkan sendiri atau tidak di perhatikan akan berujung pada rasa stress dan tertekan sehingga akan mudah mengalami depresi. Selanjutnya penulis tambahkan bahwa stres pada ibu pasca melahirkan sangatlah umum dan wajar terjadi sampai 3-4 minggu setelah melahirkan, yang mana hal tersebut akibatkan oleh hormon-hormon yang menurun drastis lalu kemudian ketidakstabilan emosi akan menimpa sang ibu seperti rasa marah, takut, dan sedih. Namun apabila stres ini berlanjut hingga lebih dari 3 minggu maka hal ini sudah menjadi depresi ringan atau di sebut sebagai depresi *postpartum*.

Emosi yang paling mudah terdeteksi pada ibu pasca partum adalah rasa takut. Terutama pada ibu *primipara* atau kelahiran anak pertama. Emosi ini sangatlah wajar dengan pengalaman menjadi ibu untuk pertama kalinya. Banyak pertanyaan dan pikiran tentang cara pengasuhan, menyusui, kesehatan bayi bahkan hingga ke pendidikan.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِبَعْضِ مَا الْخُوفُ وَالْجُوعُ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْقُرْآنِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar".

Surat Al-Baqarah ayat 155 di atas menunjukkan gambaran rasa takut yang mana ketakutan tersebut adalah tentang sesuatu hal yang tidak diketahui hal yang pastinya. Seperti memikirkan pola asuh yang baik seperti apa, bagaimana cara menjadi ibu yang baik, mungkinkah anak bahagia dengan cara ibu mengasuh yang seperti ini. Pertanyaan-pertanyaan ini tentang sesuatu hal yang belum terjadi namun

sudah terpikirkan apakah akan terjadi dimasa depan. Maka dari itu *khauf* dalam ayat ini juga bisa di sebut sebagai rasa takut yang menimbulkan tameng perlindungan diri dari gelisahny hati akibat menghindari dari hal-hal negatif di masa depan yang mungkin akan terjadi.

Kehidupan manusia adalah ujian yang penuh dengan tantangan. Allah menguji setiap individu untuk menguji kedalaman iman mereka melalui berbagai cobaan, termasuk rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kesulitan jiwa, dan musibah lainnya. Dalam menghadapi semua itu, diperlukan kesabaran yang teguh. Nabi Muhammad diminta untuk menyampaikan pesan yang baik kepada orang-orang yang sabar dan kokoh dalam menghadapi ujian kehidupan. Mereka adalah orang-orang yang, ketika mereka dihadapkan dengan musibah mengatakan "Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami akan kembali. Ucapan ini menunjukkan totalitas pengabdian mereka kepada Allah, mengakui bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah milik-Nya, dan menegaskan keyakinan mereka akan hari akhirat.¹ Mereka adalah mereka yang akan memperoleh ampunan dan rahmat dari Allah, serta mereka yang diberi petunjuk sehingga mereka mengerti kebenaran.

Selain sedih, pada ibu yang mengalami *postpartum* juga merasakan ketidakstabilan emosi sehingga sangat mudah untuk marah. Dalam hal ini Al-Quran memberikan penjelasan tentang "rasa marah" terutama pada wanita yang sangat rapuh dan sulit menahan emosi sehingga sering kali rasa marah ini tidak dapat terkontrol.

فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُمْ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

Selanjutnya bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak.

Allah menegaskan bahwa sesungguhnya bisa jadi sesuatu yang tidak kau senangi itu justru baik bagimu, maka dari itu bersabarlah. Seringnya emosi yang meledak-ledak membuat seseorang hilang kontrol. Pada ibu pasca partum penyebab emosi yang tidak dapat di kontrol ini tidak lain karena kelelahan yang bertambah-tambah. Setelah berjuang antara hidup dan mati ketika melahirkan, ibu juga harus bergadang setiap malam karena umumnya *newborn* masih sulit beradaptasi dengan kondisi baru di luar kandungan, juga harus selalu sigap untuk bangun dan datang kapan pun untuk menyusui ketika sang bayi menangis lapar. Selain kalimat *wahnan* 'ala *wahnin* juga terdapat kalimat *kurha* pada surat Al-Ahqaf ayat 15 yang juga menggambarkan keadaan seorang ibu *pasca partum* yang lemah secara fisik. Perubahan bentuk badan dan hormon yang drastis sangatlah mempengaruhi kesehatan mental ibu yang secara garis besar setiap kelelahan fisik akan berdampak pada kelelahan mental. Tentu ini akan banyak menimbulkan emosi-emosi negatif seperti yang di atas telah disebutkan.

Berdasarkan paparan di atas bahwa penelitian ini menggambarkan kondisi *Postpartum depression* yang dialami oleh sebagian ibu pasca melahirkan. *Postpartum depression* merupakan kondisi emosional yang serius dan dapat membahayakan diri sendiri dan bayinya. Data menunjukkan bahwa stres pasca melahirkan adalah hal yang umum terjadi, tetapi jika berlanjut melebihi 3 minggu, dapat berujung pada depresi ringan atau *Postpartum depression*. Gejala *Postpartum depression* meliputi perasaan sedih berlebihan, kebingungan, kecemasan, dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Dari analisis di atas menunjukkan bahwa Al-Quran dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang kondisi emosional yang dialami oleh ibu pasca melahirkan, termasuk *Postpartum depression*. Melalui ayat-ayatnya, Al-Quran memberikan pandangan tentang berbagai emosi negatif yang mungkin dirasakan oleh ibu pasca melahirkan, serta pesan-pesan positif tentang sabar dan keberanian dalam menghadapi kesulitan. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang pandangan Al-Quran dapat membantu dalam pencegahan dan pengelolaan *Postpartum depression*, serta meningkatkan kesejahteraan ibu pasca melahirkan secara keseluruhan.

B. Penerapan Pola Asuh yang Baik Agar Ibu Tidak Mengalami *Postpartum depression*

Postpartum depression adalah kondisi emosional yang meliputi perasaan sedih yang berlarut sehingga menurunkan kemauan dalam melakukan segala hal pada ibu setelah melahirkan. *Postpartum depression* dapat berlangsung selama 4 minggu setelah melahirkan sehingga bertahan selama 3 tahun. Berbeda dengan *postpartum blues* yang mengarah pada emosional yang umum biasanya tidak berlangsung lama sedangkan *Postpartum depression* merupakan kondisi patologis yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

Kondisi depresi *postpartum* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan ibu dan bayi. Ibu yang mengalami *Postpartum depression* seringkali mengalami kendala dalam mengurus bayinya sehingga dapat melakukan kesalahan dalam pemberian gizi anak dan bahkan proses menyusui. Gangguan dalam pembentukan ikatan antara ibu dan bayi juga sering terjadi, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku bayi hingga dewasa.

Di sisi lain, ibu yang mengalami *Postpartum depression* cenderung akan melakukan hal yang dapat membahayakan seperti melakukan hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri. Tanpa pengobatan yang tepat, ibu yang mengalami *Postpartum depression* dapat membahayakan diri sendiri dan bayinya. Sayangnya, kondisi *Postpartum depression* seringkali tidak terdiagnosis dan terlambat ditangani, karena kurangnya kesadaran akan gejala dan adanya stigma terkait gangguan mental.

Angka kejadian *Postpartum depression* di seluruh dunia cukup tinggi, diperkirakan antara 6,5-20% ibu pasca melahirkan mengalami kondisi ini. Angka ini jauh lebih tinggi daripada angka kejadian gangguan mental *postpartum* lainnya seperti *postpartum psychosis*, yang kurang dari 1%. Di Indonesia, survei nasional

menunjukkan bahwa sekitar 7,4% wanita mengalami depresi, sementara studi di Jember menemukan bahwa sekitar 7,3% ibu pasca melahirkan mengalami *Postpartum depression* dan 4,5% berisiko mengalami kondisi ini.

Beberapa faktor yang diyakini berperan dalam perkembangan *Postpartum depression* termasuk faktor psikologis, biologis, dan sosio-kultural. Pasca melahirkan, ibu mengalami penyesuaian yang cepat dengan peran barunya sebagai ibu, disertai dengan perubahan fisik dan ketidakseimbangan hormonal yang dapat mempengaruhi suasana hati. Faktor sosio-kultural seperti ekspektasi budaya terhadap peran ibu dan harapan normatif yang tidak realistis juga dapat meningkatkan risiko terjadinya *Postpartum depression*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebuah keluarga yang menerapkan pola asuh yang baik, sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Quran yang tidak berat sebelah atau hanya dibebankan terhadap sang ibu cenderung memiliki tingkat kepuasan diri yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami gejala *Postpartum depression*. Pola asuh yang baik dalam konteks ini mencakup pengasuhan yang penuh kasih sayang, memberikan perhatian yang cukup terhadap kebutuhan anak, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental ibu.

Studi ini memiliki implikasi penting dalam konteks pencegahan dan pengelolaan *Postpartum depression*. Rekomendasi berikutnya termasuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama kepada para suami dan calon ayah tentang pentingnya pola asuh yang sehat dan memberikan dukungan sosial terutama dari suami dan keluarga terdekat kepada ibu pasca melahirkan

Studi ini menyoroti pentingnya penerapan pola asuh yang baik dalam mencegah *Postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan. Dengan memperhatikan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Quran peran ayah dalam keluarga bukan hanya sekedar bekerja mencari nafkah, namun juga memberikan pendidikan, baik pendidikan keagamaan dan sosial kepada sang anak. Ayat-ayat Al-Quran yang menyebutkan bahwa sosok ayah yang memberikan petunjuk-petunjuk pendidikan, akhlak, adab serta cara untuk bersosialisasi mencerminkan bahwa sesungguhnya sosok ayah yang diutamakan dalam proses pengasuhan. Namun nyatanya sering kali para ayah/calon ayah mengabaikan hal tersebut dan menganggap bahwa tugas pengasuhan hanya di bebankan kepada ibu saja. Seharusnya seorang ayah tidak acuh dan membebankan proses pengasuhan kepada sang ibu saja. Sehingga apabila dalam pengasuhan ini tercipta keadaan yang seimbang di mana sang ayah juga ikut andil di dalam proses pengasuhan maka sang ibu juga dapat membentuk lingkungan yang mendukung untuk diri mereka sendiri dan anak-anak mereka, serta mengurangi risiko mengalami kondisi kesehatan mental yang serius seperti *Postpartum depression*.

Di dalam Al-Quran proses pola asuh sendiri terdiri dapat dibagi menjadi tiga fase. Yang pertama yakni fase kehamilan, di mana sang ayah wajib memberikan nafkah secara ma'ruf. Karena sesuatu yang dimakan oleh sang ibu akan menjadi daging sang jabang bayi, maka alangkah baiknya sang ayah harus mencarikan rezeki dari hal yang ma'ruf dengan harapan agar sang anak menjadi orang yang sholih, berbakti, bermanfaat untuk agama dan negara.

Kemudian pada fase kelahiran, lagi-lagi peran ayah dibutuhkan setelah proses kelahiran yaitu meng-adzani dan meng-iqomahkan sang bayi yang kemudian juga harus memberikan nama yang baik sesuai dengan Al-Quran surah Ali Imran ayat 36 dengan harapan supaya sang anak juga akan tumbuh menjadi anak yang sholih sesuai dengan nama yang diberikan. Dalam seminar *online* yang dilakukan oleh Dr Aisyah Dahlan fungsi dari di kumandangkannya adzan di telinga kanan dan iqomah di telinga kiri bayi yang dilakukan oleh ayah adalah untuk menyambungkan neutron otak dari telinga kanan ke telinga kiri.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mengintegrasikan nilai-nilai Al-Quran dan tafsirnya dalam praktik pola asuh yang seimbang dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi risiko *Postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya memperkuat pemahaman dan aplikasi nilai-nilai agama dalam konteks kesehatan mental, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola asuh yang mendukung bagi kesejahteraan ibu dan anak-anak mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang pandangan Al-Quran terhadap pola asuh dan dampaknya terhadap *Postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan, beberapa kesimpulan penting dapat diambil.

1. Pandangan Al-Quran tentang *Postpartum depression*, bahwa Al-Quran memberikan pandangan yang mendalam tentang kondisi emosional yang dialami oleh ibu pasca melahirkan, termasuk *Postpartum depression*. Ayat-ayat Al-Quran dan interpretasi dari tafsirnya mencerminkan pengertian tentang tantangan yang dihadapi oleh ibu dalam menjalani peran sebagai orang tua, termasuk dalam menghadapi stres pasca melahirkan dan depresi. Selanjutnya, ayat-ayat Al-Quran memberikan gambaran berbagai emosi negatif yang mungkin dirasakan oleh ibu pasca melahirkan, seperti rasa takut dan marah. Frasa "*wahnān 'ala wahnin*" dalam Al-Quran digunakan untuk menggambarkan tingkat kelelahan yang bertambah-tambah, yang mencerminkan pengalaman fisik dan mental yang berat setelah melahirkan. Perubahan fisik dan hormonal juga dapat menyebabkan kelelahan mental yang berujung pada emosi-emosi negatif. Di tengah tantangan tersebut, Al-Quran memberikan pesan positif tentang pentingnya sabar dan keberanian dalam menghadapi kesulitan. Ayat yang menegaskan bahwa seorang ibu tidak boleh menderita karena anaknya menunjukkan bahwa keberadaan anak seharusnya menjadi sumber kebahagiaan dan keberkahan, bukan penderitaan. Jadi pemahaman yang mendalam tentang pandangan Al-Quran dapat membantu dalam pencegahan dan pengelolaan *Postpartum depression*, serta meningkatkan kesejahteraan ibu pasca melahirkan secara keseluruhan.
2. Bahwa pola asuh yang disebutkan dalam Al-Quran adalah pola asuh yang penuh dengan kasih sayang, tidak dapat di pungkiri bahwa memang sosok ayahlah yang disebutkan dalam Al-Quran dalam pengasuhan. Sosok ayah harus ikut hadir dalam proses pengasuhan, karena tugas ayah bukan hanya

sekedar bekerja mencari nafkah. Peran ayah untuk mencegah ibu agar tidak sampai mengalami *Postpartum depression* harus dimulai sejak masa kehamilan. Ayat-ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang pengasuhan baik tentang pendidikan, keimanan dan kehidupan sosial ternyata disampaikan oleh sosok ayah. Hal ini menunjukkan bahwa dalam proses pengasuhan sesungguhnya seorang ayahlah yang bertanggung jawab untuk memberikan pembelajaran kepada anak. Pada dasarnya penerapan pola asuh yang baik dapat mencegah *Postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan. Dengan memperhatikan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Quran bahwa peran ayah dalam keluarga bukan hanya sekedar bekerja mencari nafkah, namun juga ikut andil dalam proses pola asuh dengan memberikan pendidikan, baik pendidikan keagamaan dan sosial kepada sang anak. Implementasi pola asuh yang adil dan sesuai dengan nilai-nilai Al-Quran dan tafsirnya dapat berperan penting dalam mengurangi risiko terjadinya *Postpartum depression*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Misbah. (2002). Pesan, vol. 1, 2, 10, 12, Jakarta: Lentera Hati.
- Adnan, Muhammad. (2018). Pola Asuh Orang Tua Dalam Pembentukan Akhlak Anak Dalam Pendidikan Islam. *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman*, Vol.04, No.1.
- Aksara, Engga. (2020). Bebas Stress Usai Melahirkan: Memahami dan Mengatasi Syndrom Baby Blues yang Berpotensi Menyerang Setiap Ibu Usai Melahirkan. Jogjakarta: Javalitera.
- Ali Mustofa Dkk. (2021). Faktor Risiko Depresi Pasca Persalinan di Negara-Negara Asia Tenggara, *Medica Arteriana*, Vol.3, No.2.
- Anisah, Ani S. (2011). Pola Asuh Orangtua Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak. *jurnal pendidikan universitas garut*, Vol.05, No.01.
- Arienta S, Retno. (2020). Literatur Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, Vol.11, No.1.
- Ayun, Qurrotu. (2017). Pola Asuh Orang Tua Dan Metode Pengasuhan Dalam Membentuk Pribadi Anak. *Jurnal Thufula*, Vol.05, No.01.
- Dahlan, Dr. Aisyah. "Seminar Online Keluarga: Bila Ayah Tidak Terlibat Dalam Proses Pengasuhan" <https://www.youtube.com/watch?v=o0hjVjcMV9M> diakses pada 20 maret 2024 pukul 16.59.
- Departemen Agama RI. (2010). Al-Quran dan Tafsirnya (Edisi disempurnakan), Jilid I, VII, IX. Jakarta: Lentera Abadi.
- Dirgayunita, Aries. (2016). Depresi, Ciri Dan Penangannya. *Journal An-Nafs*, Vol.01 No.1, Juni 2016.
- Ernawati, dkk. (2020). Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta". *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, Vol. 7, No.2.
- Erric. Terungkap Alasan Ibu yang Viral Hendak Buang Bayi di Rel Kereta: Khilaf, Ada Masalah Sama Suami!, *Harian Surya*, https://youtu.be/4YYCKvT_g00?si=EspVinX8tVnpUx36 diakses pada hari Senin, 25 September 2023, pada pukul 18.35.
- Fitrianingsih, Rahma. (2021). Tinjauan Hukum Islam Terhadap Upaya Perlindungan Keluarga Bagi Ibu Yang Mengalami Psikosis Postpartum (Studi di Desa Purwotani Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan). Skripsi tidak di terbitkan. Lampung : Fakultas Syariah, UIN Raden Intan.
- Goenawan, Leonardi Armando. "Baby Blues Syndrome dan Post-Partum Depression, Pahami dan Tangani Segera", Rumah Sakit Pondok Indah Group, <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/baby-blues-syndrome-dan-post-partum-depression-pahami-dan-tangani-segera>, Diakses Senin, 25 September 2023 Pukul 13.02.
- Hanifah, Dinda Salsabila A. (2019). Peran Ayah Dalam Pembentukan Karakter Anak Persepektif Al-Quran", Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Sunan Ampel.

- Ibtihaj Binti Faiz. (2022). Terapi *Postpartum depression* Menurut Al-Quran Kajian Surat Maryam Ayat 21-26. Skripsi Diterbitkan, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Kasim Riau.
- Islamiyah dan Umi Rachmawati. (2021). Depresi Postpartum Berhubungan Dengan Motivasi Pemberian ASI Eksklusif Satu Bulan Pertama Pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, Vol.4, No.4, Juni, 2021.
- Istiyati, Siti, Dkk. (2020). Gambaran Peran Ayah Dalam Pengasuhan". *Jurnal Profesi : Media Publikasi Penelitian*, Vol.17, No.2.
- JP Chaplin. (2007). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta; PT Grafindo Persada.
- Kompas.com, Peran Ayah Dan Ibu Berbeda Untuk Pengasuhan Anak ?, <https://edukasi.kompas.com/read/2009/10/05/19183024/peran.ayah.dan.ibu.berbeda.untuk.pengasuhan.anak> di akses pada tanggal 23 Februari 2024, pukul 19.02.
- Lubotzky-Gete, S.,dkk. (2021). *Postpartum depression* and infant development up to 24 months: a nationwide population-based study. *Journal of Affective Disorders*
- Lutfiyah. (2016). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Anak : Studi Ayat 13-19 Surat Luqman", *Jurnal Sawwa*, Vol.12, No.1, Oktober
- Muallifah. (2009). *Psycho Islamic Smart Parenting*. Jogjakarta: Diva Press
- Mughal, S., Y. Azhar, dan W. Siddiqui. (2021). *Postpartum depression*. National Library of Medicine : StatPearls Publishing.
- Mustofa, Ali Dkk. (2021). Faktor Risiko Depresi Pasca Persalinan di Negara-Negara Asia Tenggara. *Medica Arteriana*, Vol.3, No.2.
- Nadiea Binti Ismail Dan Salasiah Hanin Hamjah. (2017). Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs Dalam Menghadapi *Postpartum depression*: Satu Analisis Literatur", *Fikiran Masyarakat* Vol.5, No.3
- Ngewa, Herviana M. (2019). Peran Orang Tua Dalam Pengasuhan Anak". *Ya Bunayya*, Vol.1, No.1.
- Nissa, Ida Islakhum. (2022). Peran Ayah Dalam Pembentukan Karakter Anak Dalam Buku "Bersama Ayah Meraih Jannah" Karya Solikhin Abu Izzudin". Skripsi diterbitkan, Surakarta : Fakultas Tarbiyah UIN Raden Mas Said
- Poerwadarminta. (1985). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Prasetya, Muhammad Nurhamdi. (2018). "Bala' Dalam Al-Quran Menurut Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka". Skripsi Diterbitkan. Sumatera Utara : Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam UIN Sumatera Utara Medan.
- Pratama, Ferdi, Dkk. (2023). Pola Asuh Toxic Parenting dalam Tinjauan Hadis Nabi. *Kaca (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol.13, No.2.
- Prof Dr. Hamka. (2006). *Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Raihanah. (2016). *Konsep Sabar Dalam Al-Quran*", *Tarbiyah Islamiyah*, Vol.6 No.1
- Rakhmawati, Istina. (2015). Peran Keluarga Dalam Pengasuhan Anak". *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.6 No.1

- Regina, dkk. (2001). Hubungan Antara Depresi Postpartum Dengan Kepuasan Seksual Pada Ibu Primipara. *Amina Indonesian Psychological Journal*, Vol. 16, No. 3
- Rifa'i, Abubakar. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Sandra, Eva Riana Ari, Dkk. (2023). Hubungan Dukungan Suami dan Koping Ibu dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Puskesmas Kabupaten Grobogan. Skripsi Di Terbitkan, Poltekkes Yogyakarta Scientiafah, Wahnan Ala Wahnin, <https://scientiafifah.wordpress.com/2014/08/23/1235/> diakses pada tanggal 29 januari 2024 pukul 00.15.
- Shihab, M.Quraish. (2012). *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, Cet.V
- Slomian, J., dkk. (2019). *Consequences Of Maternal Postpartum depression: A Systematic Review of Maternal and Infant Outcomes*". *Women's Health*.
- Sonnenburg, C. dan Y. D. Miller. (2021). *Postnatal Depression: The Role Of "Good Moth Ideals and Maternal Shame in a Community Sample of Mothers in Australia"*. *Sex Roles*
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practices of Psychiatric Nursing 10th Edition*. St. Louis, Missouri: Mosby, Elsevier Inc.
- Susanti, Riska. (2022). *Peran Ibu Mendidik Anak Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kehidupan Kontemporer*" *Tamaddun journal of islamic student*, Vol. 1, No. 2
- Syamanta P, Alifa Dkk. (2023). *Postpartum depression In Young Mothers In Urban And Rural Indonesia*", *Journal Of Preventive Medicine And Public Health*.
- Tafsir Ilmi Kemenag. (2009). *Etika Berkeluarga, Bermasyarakat, Dan Berpolitik*, Jakarta: Lajnah Pentafsiran Mushaf Al-Quran.
- Tim Kajian Dakwah. (2024). *Gelas-Gelas Kristal; Manajemen Emosi Wanita (Bagian-1)*", Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah Dirosat Islamiyyah Al Hikmah, <https://Alhikmah.Ac.Id/Gelas-Gelas-Kristal-Manajemen-Emosi-Wanita-Bagian-Ke-1/> di akses 30 Januari 2024 pukul 22.48.
- Tim Tafsir Depag RI. (2009). *Kedudukan dan Peran Perempuan (Tafsir Al-Quran Tematik)*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran
- Ummi Kulsum H. (2019). *Kajian Terhadap Tafsir: Metode, Corak, Dan Pendekatan Dalam Mitra Penafsiran Al-Quran*. *Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu*, Vol.2, No.1
- Utami, Mutia Kintan. (2024). *Islam Sebagai Pedoman Sehat Fisik Dan Mental*", <https://fk.uui.ac.id/islam-sebagai-pedoman-sehat-fisik-dan-mental/> Dikses Jum'at, 10 Mei 2024 Pukul 18:25.
- Wahyuni, Sri, Dkk. (2014). *Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Depresi Postpartum*", *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Vol.3, No.2.
- Windanintyas M, Lucky. (2016). *Persepsi Terhadap Dukungan Suami Pada Primipara Yang Mengalami Depresi Pasca Melahirkan (Postpartum depression)*". Skripsi tidak diterbitkan.Surabaya: Fakultas Psikologi UNAIR.

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 5 No 1 (2025) 112 - 125 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v5i1.5803

- Wulandari, L., dkk. (2022). Pertanggungjawaban pidana pelaku kejahatan terhadap anak yang dilakukan oleh ibu yang mengalami syndrom depresi postpartum. *Jurnal IUS Kajian Hukum Dan Keadilan*. Vol.10, No.1, April 2022.
- Zulfitia. (2017). Pola Asuh Orang Tua Dalam Pendidikan Karakter Berbasis Al-Quran Untuk Anak Usia Dini. *Ya Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol.1, No.2.