BAB IV

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Penyajian Data

Data yang peneliti peroleh dari empat pasangan suami istri dari Kecamatan Jorong yakni sebagai berikut:

1. Kasus 1

a. Identitas informan 1

Nama : D (Suami)

Umur : 46 Tahun

Pendidikan Terakhir : SMA

Jabatan/Pekerjaan : PPPK Operator Pelayanan Operasional

Alamat : Dusun Sukarejo RT. 020, RW. 001 Desa Sabuhur, Kecamatan Jorong

Nama : S (Istri)

Umur : 36 Tahun

Pendidikan Terakhir : Paket C

Jabatan/Pekerjaan : PPPK Operator Pelayanan Operasional

Alamat : Dusun Sukarejo RT. 020, RW. 001 Desa Sabuhur, Kecamatan Jorong

b. Informan 1 Dari Pihak Suami

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan (suami), diperoleh gambaran bahwa suami memiliki peran yang cukup aktif dalam mendampingi istri setelah melahirkan. Menurutnya, tugas utama seorang suami pasca persalinan adalah menjaga dan merawat anak, serta memastikan istri merasa terbantu dan tidak terbebani sendirian. Informan menyampaikan bahwa selama masa setelah melahirkan, ia pernah melihat istrinya sering bersedih, mudah marah, ataupun menangis. Namun demikian, ketika istri terlihat lelah, Informan berusaha membantu dengan cara merawat bayi dan meringankan pekerjaan istri. Bentuk bantuan yang diberikan antara lain mencuci, memasak.

Dalam proses perawatan bayi, informan juga terlibat langsung, seperti menggendong dan menjaga bayi hingga tertidur. Ia menyatakan tidak memiliki hambatan dalam membantu istri, meskipun tetap menyadari pentingnya terus berusaha hadir dan mendukung istri secara maksimal. Walaupun terkadang suami juga belum bisa membantu istri sepenuhnya dikarenakan ini merupakan pengalaman pertama menjadi orang tua, akan tetapi ia tetap berusaha memberikan dukungan yang terbaik untuk istri. Menurut pandangan informan, sikap yang seharusnya dimiliki suami terhadap istri yang kelelahan setelah melahirkan adalah selalu menghibur dan mencari cara agar istri tetap merasa ceria. Perhatian dan dukungan ditunjukkan melalui bantuan nyata dalam pekerjaan rumah dan pemenuhan kebutuhan bayi.

c. Informan 1 Dari Pihak Istri

Berdasarkan hasil wawancara, informan (istri) menyatakan bahwa ia pernah mengalami *Baby Blues* setelah melahirkan anak pertama di umur 17 tahun. Masa pasca persalinan dirasakan cukup berat, terutama pada minggu pertama karena bayi sering menangis pada malam hari hingga menjelang fajar. Kondisi tersebut membuat ibu merasa lelah secara fisik dan emosional. Selama mengalami *Baby Blues*, informan mengungkapkan bahwa ia merasa kurang diperhatikan oleh pasangan. Emosi menjadi lebih sensitif, mudah marah, dan mudah tersinggung.

Informan juga menyampaikan bahwa situasi diperberat karena ia baru pertama kali berumah tangga dan langsung memiliki anak. Selain itu, pada usia bayi sekitar 40 hari, ibu sudah harus pindah ke rumah sendiri. Kondisi ini membuat ibu kesulitan membagi waktu antara mengurus anak, pekerjaan rumah tangga, dan memasak, sehingga segala sesuatunya terasa berantakan dan menambah beban pikiran. Dalam menyikapi kondisi istri yang mengalami *Baby Blues*, suami terkadang bersikap emosional atau mudah marah. Meskipun demikian, informan menilai bahwa suami sebenarnya baik dan sayang kepada keluarga, hanya saja keduanya masih sama-sama belajar dan belum sepenuhnya memahami peran masing-masing dalam kehidupan rumah tangga sehari-hari. Suami bekerja di perkebunan dan sesekali membantu memasak di rumah.

Menurut informan, peran terpenting suami saat istri mengalami *Baby Blues* adalah memberikan perhatian, baik dari pasangan maupun dari

lingkungan sekitar. Informan merasakan bahwa dukungan emosional sangat dibutuhkan pada masa tersebut. Salah satu cara yang dirasa membantu ketika kondisi ibu sedang tidak baik-baik saja adalah dengan datang ke rumah orang tua, karena berada di rumah ibu kandung membuat beban pikiran terasa hilang seketika. Selain dukungan dari suami, bantuan juga banyak datang dari orang tua, kakak, tetangga, dan kerabat.

Mereka memberikan bantuan, arahan, serta berbagi pengalaman dalam merawat anak. Informan menyatakan rasa syukur karena lingkungan sekitar cukup peduli dan mendukung, sehingga secara perlahan kondisi emosional dapat membaik. Informan juga menyadari bahwa *Baby Blues* dapat menyebabkan emosi yang tidak terkendali dan berpotensi mengguncang keharmonisan keluarga jika tidak disikapi dengan baik.

2. Kasus 2

a. Identitas Informan 2

Nama : SS (Suami)

Umur : 45 Tahun

Pendidikan Terakhir : SMK

Jabatan/Pekerjaan : Security

Alamat : Desa asri Mulya RT. 008, RW. 003, Kecamatan Jorong

Nama : S (Istri)

Umur : 34 Tahun

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan/Pekerjaan : Kasi Pelayanan

Alamat : Desa asri Mulya RT. 008, RW. 003, Kecamatan Jorong

b. Informan 2 Dari Pihak Suami

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa suami berupaya menjalankan perannya dalam membantu istri pasca melahirkan. Bentuk bantuan yang dilakukan antara lain mencuci pakaian istri dan popok bayi, serta menyiapkan berbagai keperluan ibu dan bayi dalam keseharian. Suami menyadari bahwa istrinya pernah mengalami kelelahan yang memengaruhi kondisi emosional. Menurutnya, hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat karena pada malam hari istri sering terbangun untuk menyusui bayi.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, suami berusaha menghibur istri. Selain itu, suami juga membantu memasak dan menggendong bayi. Namun demikian, suami mengakui bahwa keterlibatannya dalam membantu istri belum bisa dilakukan secara maksimal. Hal ini dikarenakan tuntutan pekerjaan, di mana suami berangkat bekerja sejak pagi dan terkadang pulang hingga malam hari, sehingga waktu bersama keluarga menjadi terbatas.

Meski demikian, suami menegaskan bahwa peran seorang suami seharusnya selalu siap siaga dalam menjaga dan memperhatikan kondisi ibu dan bayi. Dalam praktiknya, bantuan yang paling sering ia lakukan adalah menggendong bayi pada malam hari ketika berada di rumah. Suami juga menyatakan bahwa kondisi emosional istri pasca melahirkan memang berpengaruh terhadap keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, menurutnya, sikap yang paling penting adalah memberikan kasih sayang yang lebih besar kepada istri.

Bentuk dukungan emosional yang diberikan antara lain dengan menenangkan istri, menyampaikan kata-kata penyemangat seperti meminta istri untuk bersabar, serta mendengarkan keluh kesah istri dengan penuh perhatian. Secara keseluruhan, suami menyadari pentingnya peran suami dalam mendampingi istri pasca melahirkan, baik dalam bentuk bantuan fisik maupun dukungan emosional, meskipun masih terdapat keterbatasan akibat aktivitas pekerjaan sehari-hari.

c. Informan 2 Dari Pihak Istri

Berdasarkan hasil wawancara, informan menyampaikan bahwa ia pernah mengalami stres setelah melahirkan yang mengarah pada kondisi *Baby Blues* pada saat menginjak umur 26 tahun. Masa pasca persalinan dirasakan sangat berat, terutama karena kondisi fisik yang belum sepenuhnya pulih, namun tetap harus terbangun untuk menyusui dan merawat bayi. Pengalaman ini dirasakan saat melahirkan anak kedua, ketika

ASI belum keluar dan informan harus menggendong bayi semalaman, sehingga kondisi fisik dan mentalnya menurun. Selama mengalami *Baby Blues*, informan merasakan emosi yang kurang stabil, seperti mudah marah, merasa jengkel, dan sangat lelah.

Perasaan tersebut muncul karena suami dinilai kurang peka terhadap kondisi istri, sehingga informan harus begadang sendiri dan merasa dituntut mandiri di saat tubuh belum benar-benar sehat. Kondisi ini membuat beban fisik dan pikiran semakin bertambah. Dalam menghadapi kondisi tersebut, informan berusaha menangani emosinya dengan mengatur dan menenangkan diri sendiri. Beberapa cara yang dilakukan antara lain beristirahat bersama bayi, bermain ponsel untuk menonton video lucu, serta berbagi cerita atau curhat dengan teman melalui ponsel guna menjaga kesehatan mental.

Menurut informan, seharusnya suami berperan aktif dalam membantu istri yang baru melahirkan dan tidak menambah beban pikiran. Bentuk peran yang paling dibutuhkan adalah dukungan dan perhatian, terutama dengan memberikan kesempatan kepada ibu untuk beristirahat. Informan menjelaskan bahwa ketika suami masih cuti kerja, suami cukup membantu dalam merawat istri dan menjaga bayi. Namun, saat suami kembali bekerja, informan harus merawat bayi seorang diri. Pengalaman tersebut menjadi pelajaran bagi keluarga. Pada kelahiran anak ketiga yang dilakukan secara operasi sesar, informan telah meminta suami untuk memberikan perhatian penuh. Hal ini berdampak positif, karena suami lebih

terlibat secara penuh dalam merawat bayi, mengingat kondisi informan yang terbatas dalam bergerak. Suami membantu mencuci pakaian bayi, menyiapkan peralatan mandi, memasak, serta membersihkan rumah.

Selain dukungan dari suami, informan juga mendapatkan bantuan dari ibunya yang sesekali datang berkunjung. Namun demikian, informan mengungkapkan bahwa tidak semua lingkungan memberikan dukungan yang baik. Ada pihak-pihak yang justru menambah beban pikiran, seperti membanding-bandingkan anak atau mengomentari kondisi fisik anak, yang membuat informan merasa sedih. Informan menyadari bahwa *Baby Blues* dapat menyebabkan emosi yang tidak terkendali dan berpotensi mengguncang keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, dukungan suami dan lingkungan sekitar sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental ibu pasca melahirkan.

3. Kasus 3

a. Identitas Informan 3

Nama : MRP (Suami)

Umur : 24 Tahun

Pendidikan Terakhir : SMK

Jabatan/Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Dusun Banjar Sari, Desa Karang Rejo RT. 003, RW. 001, Kecamatan Jorong

Nama : IMA (Istri)

Umur : 21 Tahun

Pendidikan Terakhir : SMA

Jabatan/Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Dusun Banjar Sari, Desa Karang Rejo RT. 003, RW. 001, Kecamatan Jorong

b. Informan 3 Dari Pihak Suami

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak suami, diketahui bahwa ia berusaha menjalankan perannya sebagai suami dengan membantu istri dalam merawat anak serta meringankan pekerjaan rumah tangga. Menurutnya, keterlibatan suami sangat penting agar beban yang dirasakan istri tidak semakin berat, terutama pada masa pasca melahirkan. Ia mengungkapkan bahwa setelah melahirkan, istrinya sering terlihat marah, mudah menangis, dan kelelahan akibat kurang tidur karena harus mengurus anak. Kondisi emosional tersebut semakin berat karena anak yang dilahirkan tidak dalam kondisi sehat seperti bayi pada umumnya. Bayi mereka harus dirawat di ruang NICU selama satu minggu karena menelan air ketuban. Situasi ini membuat istri sering menangis dan merasakan beban mental yang cukup besar.

Namun, seiring berjalannya waktu dan setelah melewati masa-masa sulit tersebut, rasa syukur muncul karena kondisi anak berangsur membaik

dan dapat bertahan hingga saat ini. Dalam menghadapi kondisi tersebut, dirinya berupaya memberikan dukungan dengan cara memberikan perhatian lebih kepada istri, seperti membelikan makanan, memberikan uang, serta memastikan kebutuhan istri terpenuhi. Ia juga terlibat langsung dalam perawatan bayi, mulai dari memandikan bayi, menjaga bayi, membersihkan kotoran bayi, hingga membantu pekerjaan rumah seperti menjemur pakaian dan mengepel lantai. Meski demikian, dirinya mengakui bahwa pekerjaannya yang berada jauh dari rumah menjadi salah satu kendala dalam mendampingi istri dan anak secara maksimal. Hal ini membuat waktu kebersamaan dengan keluarga menjadi terbatas. Namun, ia menegaskan bahwa seorang suami harus tetap peka terhadap kebutuhan istri dan memahami kondisi yang sedang dialami istri.

Menurutnya, peran suami yang paling penting adalah memberikan perhatian lebih, memahami apa yang dibutuhkan istri, serta selalu siap membantu. Ia berpendapat bahwa membantu pekerjaan rumah, mencuci perlengkapan bekas persalinan, dan mengingatkan istri untuk meminum obat merupakan bagian dari kewajiban suami. Selain itu, suami juga harus selalu memberikan semangat dan menjadi garda terdepan serta pendukung utama bagi istri dan anak. Dirinya juga menambahkan bahwa suami seharusnya selalu menemani istri kapan pun dan di mana pun, membantu semampunya, serta menjadi pendengar yang baik bagi setiap keluh kesah istri. Dukungan emosional dan kehadiran suami dinilai sangat berpengaruh

dalam menjaga kondisi mental istri pasca melahirkan serta keharmonisan keluarga.

c. Informan 3 Dari Pihak Istri

Berdasarkan hasil wawancara, informan menyampaikan bahwa ia pernah mengalami kondisi yang mengarah pada *Baby Blues* setelah melahirkan saat umur 19 tahun. Kondisi tersebut dipicu oleh stres pasca persalinan, terutama karena anak yang dilahirkan dalam kondisi prematur sehingga membutuhkan perawatan ekstra. Selain kelelahan fisik, tekanan emosional juga muncul akibat adanya campur tangan orang tua dan mertua dalam proses pengasuhan anak, khususnya terkait pengaturan makanan dan kepercayaan terhadap mitos-mitos yang tidak sesuai dengan anjuran medis.

Informan juga mengungkapkan pengalaman tidak menyenangkan ketika ASI perah yang telah disimpan di lemari pendingin dibuang karena dianggap tidak sehat, yang semakin menambah beban perasaan. Situasi ini membuat informan merasa tidak memiliki ruang privasi dan kebebasan dalam merawat anaknya sendiri. Sebagai upaya mengatasi kondisi tersebut, informan memutuskan untuk pindah dari rumah orang tua ke tempat kos setelah melahirkan, karena merasa lebih nyaman dan memiliki privasi dalam mengurus anak tanpa banyak campur tangan pihak lain. Dalam menghadapi kondisi emosional tersebut, informan menyampaikan bahwa suami memberikan dukungan penuh dan selalu menyetujui keputusan yang diambil demi menjaga kesehatan mental istri. Suami bersikap kooperatif

dan berusaha melindungi istri dari tekanan orang tua maupun mertua agar tidak semakin stres.

Menurut informan, peran terpenting suami adalah mendengarkan keluhan istri, memahami kondisi istri, serta tidak mudah terpengaruh oleh pendapat pihak lain yang justru dapat menambah beban pikiran. *Baby Blues* yang dialami informan juga sangat memengaruhi kondisi emosional. Informan mengaku sering merasa tersinggung, terutama ketika anaknya dibanding-bandingkan dengan anak lain atau mendapatkan komentar negatif terkait kondisi fisik bayi. Hal tersebut bahkan sempat memicu konflik dengan mertua, hingga informan merasa perlu memastikan kondisi anaknya kepada tenaga kesehatan.

Dari pengalaman tersebut, informan menyimpulkan bahwa faktor utama yang memperberat *Baby Blues* adalah campur tangan berlebihan dari orang tua dan mertua yang dikaitkan dengan mitos-mitos yang tidak berdasar. Selain itu, informan juga menjelaskan bahwa fase awal menjadi ibu dan istri terasa berat karena harus belajar membagi waktu antara merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah. Kurangnya waktu istirahat akibat harus begadang menyusui bayi setiap malam membuat kondisi tubuh cepat lelah. Ditambah lagi, banyaknya kunjungan dari kerabat dan tetangga pasca melahirkan yang sering kali disertai dengan perbandingan terhadap bayi, membuat perasaan informan menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung. Meskipun demikian, informan menyatakan bahwa ia tidak merasa kewalahan karena mendapatkan bantuan dari suami dan keluarga.

Saat merasa lelah atau sedih, informan memilih untuk menenangkan diri dengan mengonsumsi makanan yang disukai dan bermanfaat untuk produksi ASI.

Informan juga menyampaikan rasa syukur karena suami sangat perhatian, tidak bersikap patriarkis, dan selalu membantu pekerjaan rumah sesuai kemampuannya, mulai dari mengurus bayi, membersihkan rumah, hingga memasak. Dukungan juga datang dari orang tua informan, khususnya ibu dan ayah, yang aktif membantu merawat bayi, memandikan anak, serta bergantian menjaga bayi saat informan beristirahat. Informan merasa sangat terbantu dengan dukungan tersebut, baik secara fisik maupun emosional, sehingga secara keseluruhan kondisi yang dialami dapat dilalui dengan lebih baik.

4. Kasus 4

a. Identitas Informan 4

Nama : S (Suami)

Umur : 32 Tahun

Pendidikan Terakhir : SLTA/Sederajat

Jabatan/Pekerjaan : Admin Quality Control di PT. CPKA

Alamat : Dusun Banjar Sari RT. 009/ RW 002 Desa Karang Rejo Kecamatan Jorong

Nama : HP (Istri)

Umur : 33 Tahun

Pendidikan Terakhir : S1 Bimbingan Konseling

Jabatan/Pekerjaan : PPPK (Penata Layanan Operasional)

Alamat : Dusun Banjar Sari RT. 009/ RW. 002 Desa Karang Rejo Kecamatan Jorong

b. Informan 4 Dari Pihak Suami

Berdasarkan hasil wawancara, suami menyampaikan bahwa tugas utama seorang suami setelah istri melahirkan adalah membantu istri dalam merawat anak serta menggantikan peran istri dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Menurutnya, keterlibatan suami sangat penting agar beban yang dirasakan istri tidak terlalu berat pada masa pasca persalinan. Suami menjelaskan bahwa istrinya tidak sering terlihat sedih, namun pernah mengalami kesedihan dan kelelahan. Kondisi tersebut diperkirakan muncul akibat kelelahan setelah merawat bayi serta adanya perasaan jengkel atau marah kepada suami. Ketika istri terlihat lelah atau sedih, suami berusaha memberikan dukungan dengan cara menghibur, mendengarkan keluh kesah istri, serta memijat istri agar merasa lebih rileks dan tenang.

Dalam kegiatan sehari-hari, suami turut membantu merawat bayi dan mengurus rumah. Bentuk bantuan yang diberikan antara lain menggendong bayi, mengganti popok, membuatkan susu, serta membantu menyapu rumah. Suami juga terlibat langsung dalam menenangkan bayi

ketika menangis dengan cara menggendong dan menggantikan pakaian bayi. Namun demikian, suami mengakui bahwa ada beberapa hal yang belum dapat ia lakukan secara maksimal, salah satunya karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan, seperti dalam hal memasak.

Meskipun begitu, suami tetap berusaha membantu sebisa mungkin pada pekerjaan rumah yang mampu ia kerjakan. Menurut pandangan suami, sikap yang seharusnya ditunjukkan kepada istri yang sedang kelelahan setelah melahirkan adalah menciptakan suasana yang tenang serta memberikan perhatian dan dukungan penuh. Suami menegaskan bahwa ia selalu berusaha terlibat dan membantu pekerjaan rumah sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya demi mendukung pemulihan istri dan menjaga keharmonisan keluarga.

c. Informan 4 Dari Pihak Istri

Berdasarkan hasil wawancara, informan menyampaikan bahwa ia pernah mengalami *Baby Blues* setelah melahirkan saaat menginjak umur 27 tahun. Kondisi ini ditandai dengan perubahan emosi yang cukup signifikan, seperti mudah marah dan tersinggung, sering menangis tanpa alasan yang jelas, mudah merasa lelah, nafsu makan menurun, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, sering merasa cemas, menurunnya rasa percaya diri, serta perasaan kewalahan dalam mengurus bayi. Masa setelah melahirkan dirasakan cukup berat oleh informan. Hal tersebut disebabkan oleh kondisi fisik yang masih lelah dan terasa sakit pasca persalinan, serta tuntutan untuk

beradaptasi dengan peran baru sebagai seorang ibu. Kurangnya waktu istirahat karena harus terbangun di malam hari untuk mengurus bayi juga membuat kondisi tubuh cepat lelah dan memengaruhi keadaan emosional. Informan mengungkapkan bahwa selama mengalami *Baby Blues*, ia sering merasa sedih, mudah menangis, dan cepat marah.

Pada awal merawat bayi, informan juga merasa bingung dan kewalahan, terutama ketika bayi sering menangis dan sulit tidur. Kekhawatiran mengenai apakah cara merawat bayi sudah benar membuat informan kerap meminta pendapat dan saran dari ibu dan mertua. Untuk menangani kondisi *Baby Blues* tersebut, informan berusaha melakukan beberapa upaya, seperti beristirahat yang cukup, melakukan kegiatan yang menyenangkan, serta menerapkan komunikasi yang baik dengan suami. Saat merasa lelah atau sedih, informan biasanya mencoba menenangkan diri dengan beristirahat sejenak, menarik napas dalam-dalam, atau bercerita kepada suami agar perasaannya menjadi lebih lega. Dalam menghadapi kondisi istri yang mengalami *Baby Blues*, suami dinilai memiliki peran yang sangat baik. Suami berusaha membangun komunikasi yang terbuka, memberikan waktu istirahat kepada istri, serta membantu pekerjaan rumah tangga. Selain itu, suami juga terlibat langsung dalam pengasuhan bayi, seperti mengganti popok, menggendong bayi, dan membantu pekerjaan rumah seperti mencuci dan membereskan rumah.

Menurut informan, peran terpenting suami saat istri mengalami baby blues adalah memberikan dukungan emosional dan fisik, serta membantu

dalam mengasuh bayi. Dukungan tersebut sangat membantu informan dalam melewati masa sulit pasca melahirkan. Selain dukungan dari suami, informan juga mendapatkan bantuan dari keluarga, seperti ibu, mertua, dan saudara. Lingkungan sekitar dinilai cukup membantu karena memberikan dukungan dan nasihat yang positif, sehingga tidak menambah beban pikiran informan. Informan menyadari bahwa *Baby Blues* dapat menyebabkan emosi menjadi lebih sensitif dan tidak terkendali, yang berpotensi memengaruhi keharmonisan keluarga apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, dukungan suami dan keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental ibu pasca melahirkan.

B. Matriks

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian

Kasus	Gejala *Baby Blues Syndrome* yang di alami istri	Keterlibatan seorang suami	Hasil yang di dapat
Kasus 1 (IRT Desa Sabuhur	Istri merasa kurang di perhatikan, merasa harus merawat anak sendirian, mudah marah, mudah tersinggung	Suami membantu meringankan pekerjaan istri, selain membantu merawat anak, suami juga turut membantu pekerjaan rumah seperti mencucui dan memasak	Dalam kasus ini dukungan fisik berupa membantu merawat bayi dan pekerjaan rumah sudah dilakukan oleh suami, akan tetapi kurangnya dukungan emosional dari suami masih mempengaruhi hormon seorang istri yang baru saja melahirkan yang membuat istri merasa kurang diperhatikan
Kasus 2 (IRT Desa Asri Mulya)	Kondisi fisik dan mental yang menurun, emosi kurang stabil seperti mudah marah, jengkel, merasa di tuntut mandiri di saat	Mencuci pakaian, mengganti popok bayi, membantu memasak, menggendong bayi saat malam hari	Bisa dilihat dalam kasus ini adanya ketidak sinkronan antara persepsi suami dan istri, yang mana istri merasa kurang di perhatikan, sedangkan dari pihak suami

Kasus	Gejala *Baby Blues Syndrome* yang di alami istri	Keterlibatan seorang suami	Hasil yang di dapat
	kondisi tubuh masih dalam pemulihan setelah melahirkan		merasa bahwa dirinya sudah cukup berperan aktif dalam membantu istri, hal ini menunjukkan keterlibatan fisik saja tidak cukup, tetapi juga dukungan emosional juga di perlukan, tapi hal ini dijadikan pelajaran oleh suami istri saat kelahiran anak ketiga untuk lebih ekstra dalam membantu satu sama lain
Kasus 3 inisial MRP& IMA (IRT Desa Karang Rejo)	Stres yang dikarenakan anak yang lahir secara premature, kelelahan fisik, mudah tersinggung, emosional yang terganggu akibat campur tangan dari mertua terkait mitos	Memberi perhatian lebih seperti membelikan makanan, memberi uang, memastikan kebutuhan istri terpenuhi, memandikan bayi, membersihkan popok bayi, menjaga bayi, menjemur pakaian, mengepel lantai	Pada kasus ini, keterlibatan suami sangat baik karena suami memberikan dukungan emosional dan bantuan secara langsung kepada istri. Hal tersebut membuat istri merasa lebih aman, nyaman, dan terhindar dari stress berlebihan. Dari kasus ini dapat disimpulkan bahwa dukungan suami sangat membantu mencegah dan

Kasus	Gejala *Baby Blues Syndrome* yang di alami istri	Keterlibatan seorang suami	Hasil yang di dapat
			mengurangi *Baby Blues Syndrome* pada istri pasca melahirkan.
Kasus 4 Inisial S&HP (Desa Karang Rejo)	Mudah marah, mudah tersinggung, menangis tanpa alasan, lelah, nafsu makan menurun, sulit tidur, sering merasa cemas, sulit berkonsentrasi, merasa kuwalahan dalam merawat bayi	Membantu istri dalam merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah, membuatkan susu untuk anak, membersihkan popok, menggendong, menyapu rumah, serta selalu mendengra keluh kesah istri	Pada kasus ini, walaupun istri mengalami berbagai gejala *Baby Blues Syndrome*, keterlibatan suami cukup baik sehingga membantu istri dalam mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Dukungan emosional dan bantuan fisik dari suami membuat istri lebih mampu menghadapi masa pasca melahirkan. Dari kasus ini dapat disimpulkan bahwa dukungan suami memiliki pengaruh besar dalam proses pemulihan mental istri pasca melahirkan.

C. Analisis Data

1. Peran Suami Terhadap Istri Pasca Melahirkan dan Keterkaitannya Dengan *Baby Blues Syndrome*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap para informan, dapat diketahui bahwa peran suami memiliki keterkaitan yang sangat penting terhadap kondisi psikologis istri pasca melahirkan, khususnya dalam menghadapi *Baby Blues Syndrome*. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan suami tidak hanya dibutuhkan dalam aspek ekonomi, tetapi juga dalam aspek emosional, sosial, dan psikologis guna membantu proses pemulihan istri setelah melahirkan.

Dalam perspektif Hukum Keluarga Islam, kewajiban suami tidak hanya terbatas pada pemberian nafkah materi, melainkan juga mencakup tanggung jawab untuk melindungi, memperhatikan, dan memperlakukan istri dengan baik. Ketentuan tersebut sebagaimana diatur dalam Kompilasi Hukum Islam (KHI) Pasal 80 ayat (2), yang menjelaskan bahwa suami memiliki kewajiban melindungi istri dan memberikan segala kebutuhan rumah tangga sesuai dengan kemampuannya. Ketentuan ini dapat dimaknai bahwa perlindungan yang diberikan suami tidak hanya berbentuk fisik dan materi, tetapi juga perlindungan secara psikologis, terutama ketika istri berada dalam kondisi rentan pasca melahirkan[1].

[1] Tim Redaksi Nuansa Aulia, *Kompilasi Hukum Islam*, 24.

Selain itu, dalam Al-Qur'an Surat An-Nisa ayat 34 dijelaskan bahwa laki-laki merupakan pemimpin dan penanggung jawab bagi perempuan. Tanggung jawab tersebut tidak hanya dimaknai sebagai kepemimpinan dalam rumah tangga, tetapi juga kewajiban memberikan perhatian, pendampingan, dan rasa aman kepada istri. Kemudian dalam Surat An-Nisa ayat 19, Allah SWT memerintahkan para suami untuk memperlakukan istri dengan baik (mu'asyarah bil ma'ruf). Prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* menekankan bahwa hubungan suami istri harus dilandasi sikap saling menghormati, kasih sayang, perhatian, serta perlakuan yang baik dalam kehidupan rumah tangga[2].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar suami telah berupaya menjalankan perannya terhadap istri pasca melahirkan. Bentuk keterlibatan suami yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain membantu merawat bayi, membantu pekerjaan rumah tangga, menjaga kebutuhan istri, serta memberikan perhatian kepada istri selama masa pemulihan setelah melahirkan. Beberapa suami juga berusaha mendampingi istri ketika menghadapi perubahan emosi dan kelelahan akibat proses persalinan dan perawatan bayi.

Peran tersebut menunjukkan adanya kesadaran sebagian suami mengenai pentingnya keterlibatan dalam kehidupan rumah tangga setelah kelahiran anak. Tindakan membantu merawat bayi dan pekerjaan rumah tangga merupakan bentuk implementasi tanggung jawab bersama dalam keluarga. Hal ini juga menunjukkan

[2] Diani, "Nilai-Nilai Edukasi Dalam Al-Qur'an Surat An-Nisa ayat 19."

bahwa pengasuhan anak tidak sepenuhnya menjadi tanggung jawab istri, melainkan membutuhkan keterlibatan suami sebagai pendamping utama dalam keluarga.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menemukan bahwa pelaksanaan peran suami masih belum sepenuhnya optimal. Beberapa informan mengungkapkan bahwa keterlibatan suami masih terbatas karena adanya tuntutan pekerjaan, keterbatasan waktu, serta kurangnya pemahaman mengenai kondisi psikologis istri pasca melahirkan. Sebagian suami lebih memfokuskan perannya pada pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga sehingga perhatian terhadap kondisi emosional istri menjadi kurang maksimal.

Selain itu, ditemukan adanya perbedaan pemahaman antara suami dan istri mengenai bentuk dukungan yang dibutuhkan selama masa pasca melahirkan. Pada salah satu kasus, suami merasa bahwa dirinya telah menjalankan tanggung jawab dengan membantu merawat bayi dan membantu pekerjaan rumah tangga. Akan tetapi, dari sudut pandang istri, bantuan tersebut masih dirasakan belum cukup karena suami dianggap kurang peka terhadap kondisi emosional yang dialaminya.

Istri mengharapkan dukungan yang tidak hanya berupa bantuan fisik, tetapi juga dukungan emosional seperti perhatian, komunikasi yang baik, pendampingan, serta sikap empati terhadap kondisi psikologis yang sedang dialami. Perbedaan pemahaman tersebut menunjukkan bahwa sebagian suami masih memaknai peran mereka sebatas pada bantuan fisik dan materi, sedangkan istri membutuhkan keterlibatan yang lebih menyeluruh, terutama dalam aspek emosional dan psikologis.

Kondisi tersebut menyebabkan istri merasa harus menghadapi tanggung jawab merawat anak secara mandiri. Perasaan menghadapi beban seorang diri dapat memunculkan kelelahan fisik, tekanan emosional, perasaan sedih, mudah marah, cemas, bahkan merasa tidak mendapatkan dukungan dari pasangan. Apabila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, maka dapat memperburuk keadaan Baby Blues Syndrome yang dialami istri.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran suami memiliki hubungan yang signifikan terhadap kondisi *Baby Blues Syndrome* pada istri pasca melahirkan. Dukungan suami dalam bentuk perhatian, komunikasi yang baik, pendampingan emosional, bantuan fisik, serta keterlibatan dalam pengasuhan anak dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang dirasakan istri. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan dan kepedulian suami terhadap kondisi psikologis istri dapat meningkatkan risiko terjadinya *Baby Blues Syndrome* dan berpotensi menimbulkan konflik dalam rumah tangga.

Dalam perspektif Hukum Keluarga Islam, kondisi tersebut menunjukkan bahwa kewajiban suami tidak hanya sebatas memenuhi kebutuhan materi keluarga, tetapi juga mencakup kewajiban memberikan perlindungan, perhatian, kasih sayang, dan perlakuan yang baik kepada istri. Oleh karena itu, penanganan Baby Blues Syndrome tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada istri, melainkan membutuhkan peran aktif suami sebagai pendamping utama dalam keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi peran suami sangat penting dalam membantu proses pemulihan fisik dan mental

istri pasca melahirkan. Kehadiran suami yang memberikan dukungan secara menyeluruh dapat menciptakan rasa aman, nyaman, dan dihargai bagi istri sehingga kondisi emosional istri menjadi lebih stabil. Dengan terlaksananya peran suami secara optimal sesuai prinsip mu'asyarah bil ma'ruf, diharapkan dapat tercipta keluarga yang harmonis, sejahtera, serta mampu menjaga kesehatan mental ibu setelah melahirkan.

2. *Baby Blues Syndrome* Dalam Temuan Lapangan

Perlu kita ketahui bahwasanya *Baby Blues Syndrome* adalah kondisi gangguan emosional ringan yang pada umumnya di alami oleh ibu setelah melahirkan, hal ini ditandai dengan adanya perubahan emosional seorang istri, mudah menangis walaupun hanya permasalahan kecil, kelelahan, dan cemas. Perubahan ini dipengaruhi karena adanya perubahan hormon, adanya tekanan psikologis, serta minimnya dukungan dukungan sosial dan emosional[3].

Dalam penelitian yang sudah didapatkan, beberapa istri pernah mengalami perubahan emosional setelah melahirkan yang mengarah pada *Baby Blues Syndrome.* Seperti mudah marah, tersinggung, menangis tanpa alasan, cemas, kelelahan fisik serta merasa kurang mendapatkan perhatian emosional dari seorang suami, yang mana istri merasa harus mengalami perubahan besar dalam hidupnya seperti harus mandiri dalam merawat bayi. Bukan hanya itu beberapa istri juga mengalami penurunan nafsu makan, gangguan tidur, dan sulit berkonsetrasi.

[3] Fadlilah dan Putri Margareta Lucky Christiani, "Babyblues Syndrome Dalam Al-Quran: Analisis Kontekstual Surat Maryam Ayat 21-30."

Kondisi ini biasanya muncul pada saat awal-awal setelah persalinan ketika istri masih berada di dalam tahap penyesuaian hormone.

Pada kasus 1 dan 2 para informan (Istri) merasakan perubahan emosional yang tidak stabil seperti lebih sensitive, mudah marah, mudah tersinggung, merasa kurang diperhatikan yang membuat mereka merasa harus mandiri dalam merawat anak, walaupun pada nyatanya suami juga turut membantu dalam merawat anak akan tetapi para istri masih merasa kurang mendapatkan perhatian dalam dukungan emosional.

Adapun informasi yang didapatkan dari kasus 3 (Istri) yang mengalami *Baby Blues Syndrome* dikarenakan stress akibat kelahiran anak yang premature dan membutuhkan perawatan khusus serta adanya tekanan yang dia alami dikarenakan pihak keluarga yang mencapuri pola pengasuhan kepada anaknya. Kemudian hasil yang didapatkan dari kasus 4 adalah dikarenakan kombinasi antara kelelahan fisik, beradaptasi sebagai seorang ibu untuk pertama kalinya, dan kecemasan atau kekhawatiran dalam merawat bayi.

Hal ini bisa kita lihat bahwasanya *Baby Blues Syndrome* bukan hanya dipengaruhi dari biologis, melainkan karena kondisi lingkungan sekitar, dukungan sosial, dan kualitas anatara suami istri berserta keluarga.

Dalam penelitian ini, peneliti memang tidak melakukan diagnosis medis terhadap informan, akan tetapi peneliti mengidentifikasi adanya gejala-gejala yang mengarah pada *Baby Blues Syndrome* berdasarkan dengan teori dan tanda yang telah didapat seperti adanya perubahan emosi, mudah marah, mudah menangis, cemas, kelelahan, sulit tidur. Hal ini diperoleh melalui wawancara dengan beberapa

informan dan mencocokkan dengan teori yang menyebutkan gejala mengenai *Baby Blues Syndrome*.

Baby Blues Syndrome memang tidak dijelaskan secara langsung dalam Al-Qur'an, akan tetapi didalam Q.S Maryam ayat 23:

فَاَجَآءَهَا الْمَخَاضُ اِلٰى جِذْعِ النَّخْلَةِۚ قَالَتْ يٰلَيْتَنِيْ مِتُّ قَبْلَ هٰذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَّنْسِيًّا

"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."

Dalam ayat ini menjelaskan tentang perjuangan seorang ibu yang ingin melahirkan, tidak hanya rasa sakit saat melahirkan tetapi juga tekanan emosional, rasa takut, kesedihan, dan penderitaan saat menghadapi proses persalinan seorang diri.

3. Pentingnya Sebuah Komunikasi Antara Suami dan Istri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa komunikasi antara suami dan istri memiliki peranan yang sangat penting dalam menghadapi *Baby Blues Syndrome* pada istri pasca melahirkan. Komunikasi yang baik dapat menjadi sarana bagi istri untuk menyampaikan perasaan, keluhan, kelelahan, serta tekanan emosional yang dialaminya setelah melahirkan. Melalui komunikasi yang terbuka, suami dapat lebih memahami kondisi psikologis istri sehingga mampu memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan istri selama masa pemulihan pasca persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya komunikasi antara suami dan istri dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam rumah tangga. Sebagian suami menganggap bahwa bantuan fisik seperti membantu merawat bayi atau pekerjaan rumah tangga sudah cukup untuk mendukung istri. Akan tetapi, dari sisi istri, dukungan tersebut terkadang belum mampu memenuhi kebutuhan emosional yang dirasakan. Istri tidak hanya membutuhkan bantuan fisik, tetapi juga membutuhkan perhatian, empati, pendampingan, serta komunikasi yang dapat membuat dirinya merasa dipahami dan dihargai. Ketika komunikasi tidak berjalan dengan baik, istri cenderung memendam perasaan sedih, kecewa, lelah, dan merasa harus menghadapi seluruh tanggung jawab seorang diri.

Dalam bab II dijelaskan tentang komunikasi antara suami dan istri, khususnya bagaimana seorang suami yang mampu berkomunikasi dengan baik kepada istri yang mengalami *Baby Blues Syndrome* dapat membuat istri merasa lebih nyaman dan merasa didengar. Suami yang baik akan memahami dan mendengarkan keluhan istri mengenai rasa lelah yang dialami istri setelah melahirkan.

Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya komunikasi yang baik bisa membuat kondisi *Baby Blues* lebih parah. Ini terlihat dari kasus 1 yang mengalami beberapa masalah kecil, seperti kesalahpahaman dan merasa tersinggung karena sikap suami yang dianggap tidak cukup peka terhadap perasaannya. Sebaliknya, pada pasangan yang saling berkomunikasi secara terbuka, mendengarkan satu sama lain, dan saling mendukung, kondisi *Baby Blues* bisa dilewati dengan lebih baik dan tidak berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih parah.

Empati yang dimiliki oleh suami juga merupakan suatu hak yang penting, dimana rasa empati yang dimiliki oleh suami akan menciptakan sebuah tindakan atau perasaan yang mampu memahami tentang bagaimana haarusnya seorang suami memperlakukan istri yang sedang kelelahaan saat merawat bayi setelah melahirkan, suami yang sedia untuk menunda kepentingan pribadi untuk kepentingan istri merupakan sebuah nilai yang cukup baagus dan mampu menciptaakan rasa aman dan nyaman dari seorang istri.

4. Peran Keluarga dan Sekitarnya

Berdasarkan hasil wawancara di lapangan, diketahui bahwa proses pemulihan ibu yang mengalami *Baby Blues Syndrome* tidak hanya dipengaruhi oleh peran suami, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga besar, seperti orang tua atau mertua, serta lingkungan tetangga sekitar. Menariknya, lingkungan sosial tersebut dapat memberikan dua dampak yang berlawanan: dapat menjadi sumber dukungan yang membantu mempercepat pemulihan, namun juga dapat menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis ibu apabila memberikan tekanan negatif.

Dalam kasus 1 selain dukungan dari suami, bantuan juga istri dapatkan dari orang tua, kakak, tetangga, seperti memberikan arahan serta membagikan pengalaman bagaimana cara merawat dan menjaga anak, rasa syukur yang dia rasakan karena lingkungan yang selalu mendukung sehingga secara perlahan kondisi emosional perlahan mulai membaik. Hal baik juga dirasakan pada kasus 4

yang mendapatkan dukungan yang baik di lingkungan sekitar, tak hanya dari suami, dukungan juga dia dapatkan dari ibu, saudara, dan mertua.

Adapun dari kasus 2 yang di dapat, selain dukungan dari suami, istri juga mengatakan bahwa dirinya juga mendapatkan dukungan dari ibunya, namun demikian informan (Istri) juga menyatakan bahwa tidak semua lingkungan memberikan dukungan yang baik kepadanya, ada pihak-pihak yang justru menambah beban pikiran seperti membanding-bandingkan anak bahkan sampai mengomentari kondisi fisik.

dalam kasus 3 yang berlokasi di Desa Karang Rejo Kecamatan Jorong.

Alih-alih mendapatkan bimbingan yang menenangkan, informan yang berinisial IMA justru harus menghadapi hal yang membuatnya merasa tertekan akibat campur tangan keluarga mengenai mitos-mitos lama yang tidak masuk akal. Namun suami tidak tinggal diam saat istri merasa tertekan yang disebabkan oleh keluaga, suami bertindak layaknya sebuah tameng untuk istri mulai dari mendengarkan keluh kesah istri agar istri tetap merasa aman dan nyaman.

Dalam hasil penelitian yang didapat bahwa lingkungan yang tidak mendukung seperti membandingkan anak, ikut campur yang berlebih, justru mempengaruhi kondisi seorang ibu, maka dari itu dapaat dipertegas bahwasanya dukungan sosial yang tepat sangat diperlukan.

Ibu pasca-melahirkan rawan mengalami baby blues syndrome berupa rasa cemas, lelah berlebihan, emosi tidak stabil, hingga sulit tidur yang dipicu oleh perubahan hormon, adaptasi peran baru, kelelahan fisik, serta tekanan atau campur

tangan keluarga. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental ibu dan mengganggu keharmonisan rumah tangga.

Untuk mengatasinya, peran aktif suami sangat penting melalui pemberian dukungan emosional (menjadi pendengar yang baik dan memberi penyemangat), bantuan fisik (membantu mengurus bayi dan pekerjaan rumah), serta perlindungan dari tekanan luar. Dalam Hukum Keluarga Islam, tindakan suami ini merupakan bentuk pelaksanaan kewajiban menjaga kemaslahatan keluarga (KHI Pasal 80 ayat 2), wujud kepemimpinan yang mengayomi (qawwam), serta penerapan prinsip kasih sayang (mawaddah wa rahmah) dan memperlakukan istri dengan baik (mu'asyarah bil ma'ruf).