

## BABYBLUES SYNDROME DALAM AL-QURAN: ANALISIS KONTEKSTUAL SURAT MARYAM AYAT 21-30

Annisa Fadlilah<sup>1\*</sup>, Putri Margareta Lucky Christiani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

\*Surel Penulis Koresponden: [nisaisme.nisa@uinsalatiga.ac.id](mailto:nisaisme.nisa@uinsalatiga.ac.id)

### Riwayat Artikel:

Dikirim: 23/12/2024	Ditinjau: 3/1/2025	Diperbaiki: 7/1/2025	Diterima: 10/1/2025
---------------------	--------------------	----------------------	---------------------

### Abstrak

*Baby blues syndrome merupakan gangguan suasana hati yang dialami banyak wanita setelah melahirkan. Sindrom babyblues yang dialami oleh para wanita ini bisa terjadi karena banyak faktor, internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat fenomena Baby blues syndrome yang dialami Maryam dalam Surat Maryam 21-30. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah dengan metode Tematik pada Surat tertentu dengan menggunakan teori Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed. Sumber penelitian adalah Al-Qur'an dan Kitab-Kitab Tafsir dalam hal ini objek penelitiannya adalah surat Maryam ayat 21-30. Hasil dari penelitian adalah: identifikasi dunia teks memperlihatkan surat Maryam turun dalam kondisi sosial yang patriarkal; 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 babyblues; Nutrisi bagi ibu hamil, dan Tekanan external dan cara mengatasinya sebagai Upaya menghindari babyblues syndrome.*

**Kata Kunci:** babyblues syndrome, Maryam, Tafsir Kontekstual, Abdullah Saeed.

### Abstract

*Baby blues, also known as postpartum blues, is a temporary mood disorder that can affect new mothers. This syndrome experienced by these women can occur due to many factors, internal and external. This research looks at the phenomenon of Baby blues syndrome experienced by Maryam in Surah Maryam 21-30. The method applied in this research is the thematic method for certain letters using Abdullah Saeed's Contextual Tafsir theory. The research sources are the Al-Qur'an and Tafsir Books, in this case, the research object is Surah Maryam verses 21-30. The results of the research are: identification of the world of the text shows that Maryam's letter fell into patriarchal social conditions; the structure of the text in this letter coherently describes the*



*process of Maryam's pregnancy until she gave birth to Isa amidst the ridicule of the children of Israel; Recipients of revelation viewed the text during the time of the prophet Muhammad who already knew Isa with a different concept; The contextual interpretation of Maryam's letter 21-30 is the phenomenon of Baby blues syndrome experienced by Maryam; Maryam's support system in giving birth to Isa as prevention of baby blues; Nutrition for pregnant women, and external pressure and how to overcome it as an effort to avoid baby blues syndrome.*

**Keywords:** *babyblues syndrome, Maryam, Contextual Tafsir, Abdullah Saeed.*

## A. PENDAHULUAN

Hamil dan melahirkan merupakan serangkaian proses yang dialami oleh wanita yang memilih untuk mengalami keduanya. Bahkan di banyak Masyarakat, hamil dan melahirkan merupakan sebuah standar berhasilnya sebuah pernikahan, meskipun hal ini tidak bisa menjadi standarisasi secara umum. Terlepas dari paham masyarakat yang berbeda menyikapi sebuah kehamilan, bahkan saat ini muncul pula istilah *child free* atau bisa diartikan dengan memilih tidak mempunyai anak (Nurjanah & Nur, 2022; Rismarini & Adira, 2024), hamil dan melahirkan merupakan proses yang tidak selalu mudah untuk dilalui.

Di dalam al-Quran Fitrah keinginan untuk memiliki keturunan diberikan agar keberadaan manusia dapat dipertahankan di muka bumi ini. Fitrah ini adalah sebuah nikmat yang tidak bisa dihitung dari Allah swt sehingga penting untuk disyukuri. Fitrah ini termaktub dalam QS an-Nisa: 1

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا  
وْنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya:

*“Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (Hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.”(Direktorat Urusan Agama Islam, 2012)*

Pada saat kehamilan, seorang wanita akan sangat rentan terkena masalah baik fisik maupun psikologis (Bjelica dkk., 2018). Masalah-masalah yang terjadi disebabkan dengan adanya perubahan hormon. Di Indonesia, rata-rata jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai lebih dari 4 juta jiwa

(Kompas Cyber Media, 2023). Dari rerata ibu hamil setiap tahunnya, di beberapa daerah juga mencatat data ibu hamil yang beresiko tinggi atau RESTI. Selain beresiko secara fisik, di Indonesia ibu hamil maupun melahirkan juga tercatat sebagai negara yang memiliki kasus *babyblues* tinggi di negara Asia. Menurut WHO (2014) di Asia angka kejadian *Baby blues syndrome* bervariasi antara 26-85% dan di Indonesia sendiri angka kejadian *Baby blues syndrome* berkisar 50-70%. Dapat disimpulkan insiden *Baby blues syndrome* di Indonesia 1 sampai 2 per 1000 kelahiran (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023).

*Baby blues syndrome* merupakan gangguan suasana hati yang dialami banyak wanita setelah melahirkan. Di Indonesia, angka kasus *baby blues syndrome* tergolong tinggi, yaitu sekitar 57%. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan kasus baby blues tertinggi di Asia (Tim CNN Indonesia, 2024). *Baby blues syndrome* umumnya terjadi pada hari ke-2 atau ke-3 setelah melahirkan dan berlangsung selama beberapa hari hingga 2 minggu. Kondisi ini dapat hilang dengan sendirinya, tanpa perawatan khusus (Mitra Keluarga, 2023).

Sindrom *babyblues* yang dialami oleh para wanita ini bisa terjadi karena banyak faktor, internal maupun eksternal. Perubahan fisik dan psikis semasa hamil, tekanan dari luar yang menuntut banyak hal, keluarga yang tidak supportif bisa menjadi pemicu seorang wanita hamil mengalami depresi. Permasalahan dan gangguan psikologis kehamilan ini bisa juga terjadi akibat ketidaksiapan ibu hamil. Seperti kehamilan pada pasangan muda, pasangan yang menikah pada usia muda umumnya belum memiliki ilmu yang cukup tentang hidup berumah tangga (<https://www.siloamhospitals.com/>, 2024). Mereka belum mampu menghadapi kehidupan rumah tangga dan mempersiapkan segala kemungkinan hal buruk yang terjadi dalam kehidupannya. Terkadang timbul pada kekerasan rumah tangga baik muncul dari suami atau istri. Kekerasan fisik dan psikis akan berdampak pada psikologi ibu hamil (Laksono dkk., 2022). Seperti munculnya ketakutan, rasa tidak berdaya, hilangnya rasa percaya diri, potensi takut dan kurang percaya diri akan mengalir kepada darah yang akan dilalui sang janin, sehingga anaknya pun diakhir nanti akan mengalami ketakutan seperti yang dialami ibunya. Kecemasan merupakan prediksi tekanan mental di masa depan yang akan berdampak negatif pada anak-anak.

Dewasa ini, emosi berkaitan dengan depresi dalam kalangan wanita pasca melahirkan mendapat perhatian serius dari semua pihak (United Nation, 2022; WHO, t.t.). Peristiwa psikologi ibu hamil hingga melahirkan ini tercatat pula di dalam al-Quran, dalam surat Maryam. Maryam yang dihina dan diasingkan oleh lingkungan sosialnya karena dianggap melakukan

hubungan seksual di luar nikah menimbulkan kecemasan ini dirasakan oleh Maryam. Kekhawatiran ini Hal ini termaktub dalam ayat 23

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مَتَّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا

Artinya:

*Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, "Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya). (Direktorat Urusan Agama Islam, 2012)*

Kisah hamil dan melahirkan yang tercatat dalam al-Quran pada kisah Maryam tersebut, tidak hanya menggambarkan bagaimana psikologi Maryam, tetapi bagaimana secara runtut Allah memperlihatkan kondisi ibu hamil hingga melahirkan sekaligus bagaimana orang sekitar berperan dalam kondisi ini. Peristiwa luar biasa yang terjadi kepada Maryam dalam menghadapi kehamilan dan melahirkan ini penulis gunakan untuk memberikan pandangan bagaimana al-Quran, khususnya pada surat Maryam ayat 21-30 merekam kejadian ini dan melihat lebih luas secara kontekstual apa yang bisa diterapkan di kehidupan sekarang. Penelitian ini juga menjawab pandangan sebagian masyarakat yang menganggap seorang ibu yang terkena *baby blues syndrome* ini adalah ibu yang kurang bersyukur dan kurang iman.

Ada beberapa tulisan baik berupa skripsi maupun esai tentang babyblues dengan disandarkan kepada al-Quran. Diantaranya apa yang ditulis oleh Lazimatun Nazhifah dalam laman ibihtafsir.id dalam mereflesi surat Maryam yang berkaitan dengan babyblues. dalam artikel ini ditemukan bahwa ayat-ayat berkaitan dengan kehamilan Maryam mempunyai simbol-simbol tertentu (Nazhifah, 2024). Artikel ini menjadi pijakan penulis untuk melihat lebih lanjut dalam surat Maryam dengan menggunakan teori tafsir kontekstual agar lebih komprehensif. Beberapa skripsi juga ditemukan, diantaranya dengan judul Kehamilan Maryam dalam Perspektif Psikologis Tafsir Al-Misbah yang ditulis oleh Siti Luthfia Sari yang menghasilkan bagaimana kepribadian Maryam yang diuji dengan kehamilan tanpa pasangan dan dikaitkan dengan cara mendidik anak (Sari, 2023). Penelitian dalam bentuk skripsi juga ditulis dalam judul Terapi Postpartum Depression Menurut Al Quran (Kajian Surat Maryam Ayat 21-26) yang ditulis oleh Ibtihaj Binti Faiz yang menghasilkan bahwa Maryam menjadi simbol perempuan berkualitas dan teladan dalam menghadapi postpartum Depression (Faiz, 2022). Di antara tulisan-tulisan tersebut, penulis belum menemukan penelitian yang terstruktur dengan disandarkan kepada surat Maryam ayat 21-30 dengan kaca mata tafsir kontekstual. Dari pra penelitian ini penulis perlu melakukan penelitian lanjutan dengan pola tafsir

kontekstual Abdullah Saeed guna mendapatkan wacana yang terdapat dalam surat Maryam ayat 21-30 secara lebih proporsional di zaman modern ini.

## **B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian adalah *library research* (penelitian kepustakaan) yaitu penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya (Zed, 2008). Data yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif. Data kualitatif merupakan data yang disajikan dalam bentuk verbal bukan angka. Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik dengan pada surat tertentu, yaitu pada surat Maryam yang dibatasi pada ayat 21-30 sebagai data primernya. Dalam melihat tafsir surat ini, penulis menggunakan skema tafsir kontekstual yang dicetuskan oleh Abdullah Saeed dimana dalam melihat sebuah ayat, Abdullah Saeed menggunakan empat langkah operasional. Keempat langkah ini, yakni mengidentifikasi dunia teks, menganalisis teks secara kritis, menganalisis teks dikaitkan dengan komunitas awal penerima wahyu, dan menganalisis teks dengan kondisi saat ini. Keempat Langkah ini diharapkan mampu memberikan perspektif yang lebih luas dalam memahami pesan-pesan Al-Qur'an, khususnya ketika dilihat di era sekarang.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. *Baby Blues Syndrome***

*Baby blues syndrome* adalah gangguan suasana hati atau psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan sedih, gundah, mudah marah, menangis, dan kelelahan tanpa sebab jelas (Alodokter, 2023). Sindrom ini biasanya berlangsung sejak hari pertama persalinan dan akan memburuk pada hari ke 3 sampai ke 5 yang dialami oleh hampir 80% ibu yang baru melahirkan. Sindrom ini disebabkan karena kelelahan, kegelisahan, dan perubahan pada tingkat hormon dalam tubuh. *Baby blues syndrome* juga diartikan sebagai gangguan depresi ringan yang terjadi pada ibu setelah melahirkan, dimana ibu mengalami gejala berupa gangguan emosi, sering menangis, panik, mudah marah, murung dan tersinggung, sering disertai gejala depresi seperti mood yang berubah-ubah, gangguan selera makan, gangguan mood, dan gangguan Konsentrasi yang diakibatkan adanya perubahan hormon (Arfian, 2012).

Ummu Syifal Jauza berpendapat *baby blues syndrome* merupakan gangguan emosi ringan seperti ketakutan melihat bayi hingga menangis tanpa sebab yang terjadi pada 2 minggu atau 14 hari setelah ibu

melahirkan (Jauza, 2009). Bagi seorang ibu melahirkan anak adalah hal yang menyenangkan tetapi kelahiran bayi juga dapat mengakibatkan perasaan takut, was-was dan panik terlebih untuk yang baru pertama kali mengalaminya. Sebagian ibu mampu menyesuaikan diri dengan baik dan merasa bersemangat merawat bayinya tetapi bagi sebagian ibu ada yang tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologi seperti merasa marah, sedih dan putus asa.

Beberapa gejala *baby blues syndrome* menurut Ambarwati dan Diah seperti sulit tidur, bahkan ketika bayi sudah tidur, nafsu makan hilang, perasaan tidak berdaya atau kehilangan kontrol, terlalu cemas atau tidak perhatian sama sekali terhadap bayinya, tidak menyukai atau takut menyentuh bayi, hingga gejala fisik seperti sulit bernafas atau perasaan berdebar (Ambarwati & Diah, 2012). Gejala lain juga dilihat dari seorang ibu yang dipenuhi perasaan sedih yang tidak terbentung, tiba-tiba menangis tanpa sebab, mudah tersulut emosi, tidak memiliki tenaga atau gampang lelah. Dalam kasus lain ibu juga bisa mengalami perasaan cemas, merasa bersalah atas bayinya dan tidak berharga. Kecemasan ini juga menghantui para ibu akan masa depan anak, kecemasan apakah mampu atau tidaknya membesarkan anak dengan baik, dan kecemasan lainnya yang belum tentu terjadi. Dari perubahan fisik, seorang ibu yang mengalami *baby blues syndrome* juga terlihat dari ketidaksukaannya akan tubuhnya sendiri, tidak percaya diri terhadap suaminya dan merasa inferior terkait tubuhnya.

## 2. Penafsiran Surat Maryam Ayat 21-30

### a. Tafsir Ayat 21

قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَلِنَجْعَلَهُ آيَةً لِلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَّفْضِيًّا

Artinya: “Dia (Jibril) berkata, “Demikianlah.” Tuhanmu berfirman, “Hal itu sangat mudah bagi-Ku dan agar Kami menjadikannya sebagai tanda (kebesaran-Ku) bagi manusia dan rahmat dari Kami. Hal itu adalah suatu urusan yang (sudah) diputuskan.” (Direktorat Urusan Agama Islam, 2012)

Berkenaan ayat ini, Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa Maryam heran mengenai kehamilannya yang mana dirinya tidak pernah disentuh oleh laki-laki, apalagi berhubungan sex dengannya. Ketika Malaikat Jibril melihat keheranan tersebut pun mengkonfirmasi bahwa kehamilan tersebut tidak seperti kehamilan pada umumnya dan hal tersebut sangat mudah di sisi Allah (Shihab, 2002). Hal ini juga dinyatakan dalam

Tafsir Al-Azhar. Dalam tafsirnya Buya Hamka ayat ini justru menekankan bahwa Maryam adalah seorang perawan yang menjaga martabatnya dan melahirkan seorang anak laki-laki di rahim seorang perawan suci adalah tugas yang mudah bagi Allah. Untuk memberi tahu orang-orang tentang kekuasaan mutlak Allah (Hamka, 2015).

Dalam penjelasan tafsir tersebut, penekanan informasinya adalah kondisi Maryam yang masih perawan dan akan memiliki anak di rahimnya, yang mana ini menyalahi kelaziman kehamilan pada umumnya. Selain itu, dalam ayat ini Jibril menyatakan bahwa hal-hal yang tidak sesuai kelaziman pada umumnya pun bagi Allah tidak sulit. Hal ini agar menjadi tanda kekuasaan Allah dan rahmat dari Allah.

Terjadinya kehamilan menurut ilmu kesehatan ialah ketika sperma membuahi sel telur setelah itu dilepaskan dari ovarium selama proses ovulasi. Telur yang berhasil dibuahi kemudian akan bergerak menuju rahim. Ketika proses implantasi berjalan dengan baik maka kehamilan pun bisa terjadi. Tetapi tidak dengan Maryam yang tanpa sperma namun bisa mengandung anak Isa as, dikarenakan Allah swt telah meniupkan ruh ke rahim Maryam atas kekuasaan Allah swt. Pada ayat ini menjelaskan bahwa jika Allah berkehendak atas segala sesuatu maka terjadilah, karena tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini. Allah swt menguji hambanya bukan karena akan menyakitinya, namun tanda kasih sayang Allah swt kepada seorang hamba, ujian atau cobaan ini yang menimpa kita untuk mengangkat derajat seorang itu. Jika ujian itu sulit maka sebagai seorang hamba jangan lebih menjauh yaitu lebih dekatlah dan berserah di jalan Allah, karena Allah maha petunjuk yang baik.

#### **b. Tafsir Ayat 22-23**

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا. فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا

Artinya: “22. Maka, dia (Maryam) mengandungnya, lalu mengasingkan diri bersamanya ke tempat yang jauh. 23. Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, “Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya).” (Direktorat Urusan Agama Islam, 2012)

Mengenai ayat ini Tafsir Al-Misbah menjelaskan setelah menyampaikan ketetapan Allah, Malaikat Jibril meniupkan ruh pada

rahim Maryam yang mengandung anak Isa as. Ketika kandungannya sudah mulai membesar Maryam menyisihkan diri ke tempat yang jauh. Meski tidak dijelaskan secara detail mengenai ayat ini, Gambaran bahwa Maryam mungasingkan diri sejak kehamilannya adalah untuk menghindari cemoohan dari Masyarakat kaumnya jika mengetahui perihal kehamilan Maryam.

Sedangkan **المَخَاضُ** yaitu gerak yang sangat keras ini menggambarkan desakan janin yang akan keluar melalui rahim Maryam mengakibatkan pergerakan anak dalam perut dan menyebabkan kontraksi sehingga menimbulkan rasa sakit. Pada ilmu kesehatan terkait tanda-tanda kelahiran posisi janin turun ke panggul, nyeri punggung, kontraksi lebih sering terjadi dan terjadi pula pelebaran pada leher rahim.

Karena kesakitan ini lah, pada redaksi selanjutnya Maryam berusaha bersandar di pangkal pohon kurma. Lebih jauh lagi, rasa sakit yang dirasakan Maryam tidak hanya secara fisik karena proses melahirkan, melainkan psikis Maryam juga merasa takut akan cemooh yang akan dia dengar karena memiliki anak tanpa pasangan. Karena *pressure* yang tinggi ini Maryam dalam ayat tersebut mengucapkan keinginan ingin mati dan dilupakan oleh orang saja dibanding harus merasakan sakit yang dia hadapi saat itu (Shihab, 2002).

Berbeda dengan al-Mishbah, lebih jauh dalam Tafsir al-Azhar menjelaskan bahwa Maryam adalah seorang perawan yang salihah berasal dari keluarga yang kuat yang percaya pada Allah. Maryam berteduh di pohon kurma dalam keadaan sangat gelisah karena akan melahirkan tanpa bantuan. Maryam percaya bahwa ini adalah rencana Allah, meskipun demikian Maryam tetap merasa gelisah karena nasib anak yang dikandungnya tanpa ayah (Hamka, 2015). Pada *Tafsir Fi Zhalil Qur'an* juga membahas hal yang sama, yaitu tentang ujian fisik dan mental yang dirasakan Maryam ketika hamil. Rasa sakit saat melahirkan yang kemudian ingin dia buang jauh-jauh agar tidak merasakan sakit (Quthb, 2006).

### c. Tafsir Ayat 24-25

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكَ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ يَجِدُكَ النَّحْلَةَ  
تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا (٢٥)

Artinya: “24. Sesungguhnya tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu”. Rabbmu tidak akan melupakan dan

*meninggalkanmu. Bahkan, dialah yang akan mengalirkan air dari bawah kakimu. 25. Goyangkanlah pangkal pohon kurma tempatmu bersandar, sehingga menjatuhkan buahnya yang masak kepadamu* (Direktorat Urusan Agama Islam, 2012).

Setelah mengalami kesakitan baik fisik maupun non fisik, Jibril mempertegas dengan menenangkan Maryam akan adanya pertolongan dari Allah yaitu sungai yang bisa diminum airnya dan kurma untuk bisa dikonsumsi Maryam. Dalam tafsir Al-Azhar lebih dijelaskan bahwa pertolongan ini tidak lagi dengan perantara manusia namun pertolongan dari Allah dengan perantara Jibril dengan alam yang telah diciptakannya (Hamka, 2015).

#### **d. Tafsir Ayat 26**

فَكَلِمِي وَاشْرِبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا (٢٦)

Artinya: 26. Makan, minum, dan bersuka citalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, “*sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.*” (Direktorat Urusan Agama Islam, 2012).

Setelah menuntun Maryam menuju sumber mata air dan makanan, Maryam diperintahkan untuk memanfaatkannya sebagai sumber kekuatan fisiknya. Selain itu, ayat ini juga memberikan solusi bagi kegelisahan Maryam terhadap pertanyaan-pertanyaan yang mungkin akan dia temui karena hamil tanpa pernikahan. Allah memerintahkan Maryam untuk berpuasa berbicara, atau membungkam mulutnya untuk tidak menjawab pertanyaan orang-orang yang mempertanyakan kesuciannya (Shihab, 2002). Dalam Tafsir Al-Azhar, disebutkan bahwa Maryam harus bersenang hati karena Allah memiliki air sungai yang jernih dan pohon kurma akan jatuh jika digoyangkan. Jika seseorang bertanya kepada Maryam, Allah swt telah memerintahkan kepada Maryam telah berjanji kepada Allah untuk tidak berbicara karena jika dia berbicara, itu hanya akan menimbulkan masalah (Hamka, 2015).

**e. Tafsir Ayat 27-30**

فَأَتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِيلَهُ يَقَالُوا يَمْرُؤٌ لَمَّا كَانَتْ أُمَّةً نَبِيًّا. يَا خَتَّ هُرُونَ مَا كَانَ أَبُوكَ امْرَأً سَوِيًّا وَمَا كَانَتْ أُمَّةً نَبِيًّا. فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا. قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا

Artinya: “27. Dia (Maryam) membawa dia (bayi itu) kepada kaumnya dengan menggendongnya. Mereka (kaumnya) berkata, “Wahai Maryam, sungguh, engkau benar-benar telah membawa sesuatu yang sangat mungkar. 28. Wahai saudara perempuan Harun (Maryam), ayahmu bukan seorang yang berperangai buruk dan ibumu bukan seorang perempuan pezina.” 29. Dia (Maryam) menunjuk kepada bayinya (agar mereka bertanya kepadanya). Mereka berkata, “Bagaimana mungkin kami akan berbicara dengan anak kecil yang masih dalam ayunan?”. 30. Dia (Isa) berkata, “Sesungguhnya aku hamba Allah. Dia (akan) memberiku Kitab (Injil) dan menjadikan aku seorang nabi.” (Direktorat Urusan Agama Islam, 2012).

Kejadian selanjutnya adalah Maryam menggendong bayinya secara terang-terangan di Tengah kamunya. Kegelisahan Maryam pun benar terjadi, karena kaumnya mempertanyakan status anak yang dilahirkannya tanpa pernikahan. Karena telah diperintahkan untuk hanya diam atas pertanyaan-pertanyaan itu, Maryam pun mengikuti perintah dengan tidak menjawab segala tuduhan itu. Menurut Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, perkataan kaumnya terhadap Maryam adalah buruk dan jahat. "Hai saudara Harun" adalah sebutan untuk nama nabi yang mulia yang tinggal di Mihrab. Panggilan ini mengawali tuduhan terhadap Maryam yang sangat jauh dari karakter seorang saudara Harun. Untuk menjawab tuduhan yang dilayangkan kepadanya, Maryam menyuruh mereka berdiri di depan bayi untuk mengisyaratkan sesuatu kepadanya (Quthb, 2006).

Ayat di atas menjelaskan terkait Maryam memberanikan diri membawa anak kepada kaumnya dengan keyakinan dan janji Allah SWT, janji Allah untuk membelanya digenggam dengan penuh, dan tidak ada lagi yang ditakutinya. Jawaban apa yang dituduhkan kepada Maryam ada pada bayinya yaitu Isa as, yang kemudian bayi Isa AS menjawab bahwa dititipkan kitab (Injil) dan diutus menjadi seorang nabi sebuah kekuasaan Allah SWT (Quthb, 2006).

Surat Maryam adalah surat ke-19 dalam susunan Al-Qur'an dan disebut sebagai surat *Makkiyah*. Maryam seorang perempuan satu-

satunya yang dikaruniai anak tanpa pernikahan dan tanpa seorang laki-laki. Maryam perempuan yang suci dan terjaga. Allah memberikan nikmat kepadanya menjadi seorang ibu tanpa seorang suami. Dalam serangkaian peristiwa kehamilan Maryam hingga melahirkan ini, al-Quran menggambarkannya secara runtut, sejak datangnya berita kehamilan hingga anak yang dikandungnya dibawa di tengah-tengah masyarakatnya.

### **3. Analisis Kontekstual Surat Maryam Ayat 21-30 dengan teori Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed**

Dalam menerapkan teori tafsir kontekstual Abdullah Saeed terhadap Surat Maryam 21-30, penulis mengikuti empat langkah operasional. Keempat langkah ini, yakni mengidentifikasi dunia teks, menganalisis teks secara kritis, menganalisis teks dikaitkan dengan komunitas awal penerima wahyu, dan menganalisis teks dengan kondisi saat ini, memberikan perspektif yang lebih luas dalam memahami pesan-pesan Al-Qur'an.

#### **a. Mengidentifikasi Dunia Teks**

Langkah ini bertujuan untuk memahami konteks sosial, budaya, dan sejarah di sekitar turunnya ayat ini. Abdullah Saeed dalam bukunya "*Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach*" menjelaskan bahwa memahami latar belakang ayat adalah kunci agar pesan Al-Qur'an dapat diterapkan secara kontekstual (Saeed, 2005). Dalam konteks sosial historis, surat Maryam diturunkan dalam konteks masyarakat Arab pada abad ke-7 M, yang sangat dipengaruhi oleh sistem patriarkal dan norma sosial yang sangat ketat, terutama dalam masalah keluarga dan status sosial. Dalam konteks sosial saat itu, kehamilan tanpa hubungan suami-istri dianggap mustahil dan aib besar, apalagi untuk seorang perempuan yang dikenal berasal dari keluarga yang suci. Pada masa itu, masyarakat Arab sangat menjunjung tinggi kehormatan keluarga dan kesucian perempuan. Seorang perempuan yang melahirkan tanpa suami dianggap mencemarkan nama baik keluarga dan masyarakat. Selain itu, dalam pandangan biologis masyarakat Arab pada masa itu, kehamilan tanpa hubungan biologis dianggap mustahil. Kehamilan Maryam tanpa campur tangan laki-laki bertentangan dengan norma sosial, sehingga menimbulkan reaksi keras dari masyarakat.

Maryam yang juga tumbuh di lingkungan ini pun khawatir akan kehamilannya, tidak hanya karena apa yang dia alami semasa kehamilan, melainkan bagaimana nasib sang anak yang akan mendapatkan tekanan sosial karena lahir tanpa ayah. Maka ketika

berita akan kehamilannya ia terima, ia memilih untuk mengasingkan diri dalam menjalani masa kehamilannya.

### **b. Identifikasi Struktur Teks**

Dalam melakukan penafsiran akan teks, Abdullah Saeed menegaskan pentingnya memahami narasi teks sebagai sebuah kisah terstruktur yang membawa pesan spiritual dan sosial (Saeed, 2013). Langkah kedua ini adalah bagaimana pembaca menganalisis teks secara kritis. Ini berarti menggali dan memahami teks dengan mempertimbangkan berbagai makna, baik literal maupun metaforis. Dalam Surat Maryam 21-30, penulis melihat bahwa kelahiran Isa yang tanpa ayah adalah peristiwa yang penuh misteri dan keajaiban.

Secara runtut struktur teks yang menceritakan kehamilan Maryam hingga melahirkan dimulai dari ayat 16 ketika menceritakan Maryam yang mengungsi ke tempat yang jauh. Dalam kesatuan kisah ini, diceritakan bagaimana Allah mengutus Jibril yang menyamar sebagai manusia dan memberikan berita bahwa Allah akan meniupkan kepada Maryam seorang anak. Berita kehamilan ini diragukan oleh Maryam karena merasa dirinya tidak pernah disentuh oleh laki-laki.

Pada ayat 21, Malaikat Jibril menjawab keraguan Maryam dengan *قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَىٰ هَيْنٍ* yang menunjukkan bahwa Allah memiliki kekuasaan mutlak atas segala sesuatu bahkan untuk hal yang tidak lazim terjadi. Ayat ini juga dipertegas dengan ungkapan *وَلَنَجْعَلَنَّ آيَةً* bahwa kehamilan Maryam adalah skenario Allah yang disiapkan dengan Pelajaran tertentu untuk umat manusia, dalam hal ini tentang kekuasaan Allah.

Pada Ayat 22-23 menceritakan Maryam mengasingkan diri saat menghadapi kehamilan dan persalinan. Setelah mengandung, Maryam menjauh dari masyarakat. Ini mencerminkan rasa takut dan keinginan Maryam untuk menghindari stigma sosial, mengingat kehamilan tanpa suami adalah aib besar (Quthb, 2006). Tidak hanya mengasingkan diri, di saat kehamilannya membesar Maryam digambarkan mempunyai keinginan untuk mati sebelum merasakan kehamilan itu. *الْمَخَاضُ* yang berarti gerak yang sangat keras menjadikan tubuh Maryam merasakan kepayahan yang disusul dengan redaksi ucapan *مت* menunjukkan perasaan emosional yang luar biasa.

Keputusasaan yang dirasakan oleh Maryam ini mengundang respon dari Allah-yang dalam beberapa penafsiran- mengutus Jibril untuk menghibur Maryam. Redaksi *أَلَّا تَحْزَنِي* dalam ayat selanjutnya menjadi *support* dari Allah untuk menghibur kegelisahan dan ketakutan Maryam. Tidak hanya dengan menggunakan afirmasi, Allah juga menyiapkan sumber mata air, makanan yang dapat di konsumsi untuk mendukung kelahiran Isa. Allah juga memerintahkannya untuk tidak menjawab cemoohan kaumnya kelak ketika Isa lahir. Serangkaian proses kehamilan hingga melahirkan Isa ini ditutup dengan ayat 30 di mana Isa yang masih bayi tersebut, menceriakan sendiri siapa dirinya.

### **c. Menganalisis Teks Dikaitkan dengan Komunitas Awal Penerima Wahyu**

Langkah ketiga adalah menghubungkan teks dengan komunitas awal penerima wahyu, yakni masyarakat Arab pada masa Nabi Muhammad SAW. Dalam konteks masyarakat ini, mereka memiliki pandangan yang sangat kuat tentang keluarga dan status sosial. Seorang anak yang lahir tanpa ayah adalah sesuatu yang akan dipandang dengan hina. Oleh karena itu, penekanan bahwa kelahiran Isa adalah sebuah mukjizat sangat relevan dengan konteks budaya mereka. Meski hal ini mukjizat, proses kehamilan dan melahirkan yang dirasakan oleh Maryam digambarkan sesuai dengan napa yang lazimnya dirasakan oleh ibu hamil, baik dari segi fisik maupun psikis.

Sebelum al-Quran mengenalkan Isa, Masyarakat pada waktu itu juga telah mengenal Isa dalam tradisi Yahudi dan Kristen, meski dengan konsep yang berbeda. Dalam konsep yang diajarkan Islam ini, Al-Qur'an menegaskan bahwa Isa adalah hamba Allah yang diberi wahyu, bukan seorang anak Tuhan karena ia pun dilahirkan dari Rahim seorang ibu.

Dalam ranah dinamika sosial dan Agama, masyarakat Arab pra-Islam sangat mengandalkan tradisi dan budaya leluhur mereka, yang sangat keras terhadap pelanggaran norma-norma sosial. Bahwa kenyataan Isa lahir tanpa hubungan suami-istri, melainkan mukjizat yang langsung ditiupkan dalam rahim Maryam menjadi hal yang tidak pernah terbayangkan dalam keilmuan manusia, apalagi di masa pra-Islam. Oleh karena itu, kisah Maryam dan Isa memberikan dampak besar, tidak hanya dalam aspek keagamaan, tetapi juga dalam mengubah pandangan mereka tentang kuasa Allah yang melampaui batas-batas tradisional mereka.

#### **d. Menganalisis Teks dengan Kondisi Saat Ini**

Langkah terakhir dalam tafsir kontekstual adalah melihat teks dengan kaca mata di era pembaca. Runtutan peristiwa kehamilan dan proses melahirkan yang dirasakan Maryam secara kontekstual tidak hanya bisa dimaknai bahwa peristiwa ini adalah mukjizat, tetapi ada beberapa poin penting baik dari sisi simbol kekuasaan Allah, kesehatan mental Maryam hingga konsep dukungan sosial dan psikologis (Saeed, 2005). Dalam hal ini, penulis lebih fokus pada informasi terkait *babyblues syndrome* dan segala hal yang terkait dengannya, sesuai dengan tema penelitian yang penulis angkat. Diantara kontekstualisasi ayat terkait *babyblues syndrome* adalah beberapa poin di bawah ini:

##### **1) *Babyblues Syndrome* dalam al-Quran**

Pada ayat selanjutnya, perasaan Maryam yang digambarkan dengan redaksi ucapan *مت* menunjukkan perasaan emosional yang luar biasa. Dalam ayat tersebut kesakitan yang dirasakan Maryam adalah karena *المخاض* yang berarti gerak yang sangat keras. Kehamilan yang sudah siap untuk dilahirkan tentu berat untuk tubuh Maryam, termasuk juga oleh ibu-ibu hamil pada umumnya. Selain kesakitan fisik, Ibu hamil juga sering merasa kecemasan mengenai banyak hal. Hormon yang berkembang, *moody* yang dirasakan, perubahan fisik yang terkadang tidak begitu saja bisa diterima menjadi tekanan tersendiri bagi ibu hamil (Quthb, 2006). Dari pengalaman Maryam yang diabadikan di dalam al-Quran ini memperlihatkan betapa seorang ibu hamil sangat rentan mengalami apa yang disebut dengan *baby blues syndrome*. Hal ini juga menjawab adanya pendapat bahwa ibu yang mengalami sindrom *babyblues* adalah ibu yang kurang bersyukur dan kurang iman. Dari cerita Maryam yang dikisahkan sebagai perempuan Istimewa ini pun juga mengalami sindrom ini, sehingga bisa dilihat bahwa sindrom *baby blues* yang dialami ibu hamil pada umumnya adalah hal yang sangat mungkin terjadi kepada mereka.

Kasus seorang ibu yang terkena *babyblues* banyak terjadi di beberapa negara, termasuk Indonesia. Dikutip dari Tirto.id ada beberapa kasus selama tahun 2023 dimana ibu membuang bayinya di stasiun KRL, ibu membunuh bayinya agar masuk surga dan tidak menderita bersamanya, hingga ibu menenggelamkan bayinya ke sumur. Dari beberapa kasus tersebut, disinyalir bahwa sang ibu terkena depresi pasca

melahirkan yang juga bisa disebut dengan *babyblues* (Fallahnda, 2023). Di tahun 2024 juga tidak sedikit kasus yang disebabkan oleh *babyblues* mulai dari ibu yang membakar suaminya hingga banyak ibu yang melakukan aksi bunuh diri (Arlinta, 2024). Meski mempunyai dampak yang berbeda-beda dari ibu yang mengalami *babyblues*, bukti bahwa *babyblues* sangat mudah menyerang seorang ibu tidak bisa dibantah lagi. Dari kenyataan inilah, yang perlu dilakukan adalah bagaimana pencegahan hingga penanganan *babyblues* bagi para ibu yang dalam hal ini juga peneliti temukan dalam surat Maryam.

## **2) Support System sebagai Upaya Pencegahan dan Penanganan Babyblues**

*Baby blues* pada Ibu bukan berarti belum siap untuk menjadi ibu. Banyak faktor baik dari perubahan diri ibu sendiri maupun orang sekitar. Tidak adanya *support system* dari orang sekitarnya juga menjadi pemicu munculnya sindrom ini. pada surat Maryam ayat 24, setelah Maryam merasakan sedih dan gelisah atas kehamilannya, Allah mengutus Malaikat Jibril menemaninya dengan memberi ketenangan dengan menggunakan redaksi لا تُخزني atau untuk menyudahi kesedihan Maryam. Dukungan dari Jibril, di zaman ini bisa diartikan dengan dukungan orang sekitar kepada seorang ibu.

Keluarga menjadi garda utama dukungan yang dibutuhkan oleh seorang ibu. Menemani dan menenangkan menjadi kunci penting seorang ibu melewati masa-masa adaptasi yang seringkali tidak mudah. Kehadiran partner dalam hal ini suami, juga menjadi kunci penting seorang ibu melewati masa adaptasi. Sejak perencanaan kehamilan, suami dan istri seharusnya berperan sebagai partner yang seimbang dalam pengurusan anak. Selain mengalami proses kehamilan hinggapasca kelahiran, seorang ibu biasanya juga terbebani pekerjaan domestik. Pekerjaan domestik ini menjadi faktor yang menambah beban seorang ibu hingga mengalami depresi. Kerja sama yang baik antar suami dan istri dalam menjalankan pekerjaan rumah tangga, menjadi bagian penting seorang istri melewati masa adaptasi menjadi seorang ibu.

Terdapat beberapa peran suami atau keluarga untuk mendukung proses kehamilan dan melahirkan seorang ibu:

a) Memastikan Kesehatan Ibu

Di Indonesia, ibu hamil menjadi kalangan prioritas dalam segala lini, termasuk dalam bidang kesehatan. Pemerintah memfasilitasi pemeriksaan ibu hamil sesuai standar yang tercatat dalam buku Kesehatan Ibu dan anak (KIA). Di antara kewajiban yang harus dilakukan oleh ibu hamil dalam melakukan kontrol rutin di fasilitas kesehatan. Dalam hal ini peran suami ataupun keluarga dapat menemani istrinya ke dokter untuk pemeriksaan kehamilan. Meskipun mudah, peran ini sangat penting bagi ibu hamil. Suami istri yang sedang hamil dapat mendapatkan dukungan moral yang dapat membantu mereka merasa nyaman dan aman (Dilla, 2021).

Rutinitas kontrol ketika hamil menjadi cara meminimalisir adanya gangguan kehamilan yang beresiko terhadap tumbuh kembang janin maupun lancarnya proses kelahiran. Deteksi sejak dini mengenai penyakit ataupun ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil diharapkan bisa segera teratasi jika melakukan kontrol secara rutin. Suami seyogyanya memastikan kebutuhan kontrol ini terlaksana dengan baik.

b) Memberikan *Mental Support*.

Perubahan fisik yang diakibatkan hormon kehamilan sangat sering mengganggu keadaan psikis seorang ibu. Ibu hamil yang cenderung *moody* terkadang butuh ruang untuk dimengerti oleh pasangannya. Keberadaan orang sekitar yang siaga dalam menemani proses kehamilan hingga kelahiran menjadi faktor yang mendukung stabilitas emosi seorang ibu. Mendengarkan keluh kesah dan menerima segala perasaan yang dirasakan oleh ibu dibutuhkan dalam usahanya melewati masa-masa sulit tersebut. Pasangan maupun keluarga bisa memberikan afirmasi yang positif, sehingga seorang ibu juga mempunyai perasaan yang positif. Karena perasaan yang dialami seorang ibu sejak kehamilan ini berdampak juga pada proses tumbuh kembang janin yang ada di dalam kandungannya.

Selain dukungan dari keluarga terdekat, dukungan dari tenaga kesehatan juga memainkan peran penting. Memberikan edukasi pada saat kehamilan merupakan salah satu bentuk dukungan dari petugas kesehatan. Berperan

sebagai *provider* yang mendukung kenyamanan ibu hamil menjadi hal yang seharusnya menjadi prioritas pendamping persalinan, dalam hal ini tenaga kesehatan. Dari banyaknya mitos yang berkembang di kalangan ibu hamil, menjadi peran tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi berbasis kesehatan apa saja yang perlu dan tidak perlu dilakukan oleh ibu hamil. Memberikan vitamin yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil juga menjadi tugas yang bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan. Menemani proses persalinan dengan sabar dan memberikan ketenangan sangat dibutuhkan oleh seorang ibu hamil. Karena faktanya banyak sekali pengalaman ibu hamil yang tidak menyenangkan selama melalui proses melahirkan.

Dukungan yang tidak kalah penting adalah dari masyarakat sekitar. Menjadi masyarakat yang tidak menambah beban ibu hamil membantu ibu hamil tetap merasa nyaman melewati prosesnya. Dalam masyarakat pedesaan, dukungan tetangga juga tercermin dalam *guyup rukun* dan bantuan yang diberikan dalam kegiatan-kegiatan *slametan* ibu hamil (Fadlilah, 2019). Menjadi tetangga yang tidak “asal kritik” mengenai apa yang dilakukan ibu hamil juga membantu seorang ibu tidak merasa tambah tertekan menghadapi kehamilannya.

*Support system* dari berbagai kalangan ini menjadi *value* yang penulis lihat dari ayat ini dimana Jibril menjadi perantara Allah dalam menjadi *support system* untuk menemani Maryam melewati masa kehamilan hingga kelahirannya. Apalagi dalam kasus ini, Maryam melewati kehamilan seorang diri bahkan tanpa suami. Bahkan dalam ayat tersebut ungkapan yang diucapkan Jibril adalah sebuah afirmasi positif untuk tidak bersedih. Afirmasi positif yang tertanam dalam hati ibu hamil hingga menyusui sangat berperan dalam pertumbuhan emosi janin, sehingga kesehatan mental seorang ibu hamil maupun menyusui menjadi hal yang tidak kalah penting dari kesehatan fisiknya.

### **3) Kebutuhan Nutrisi dan Gerak Ibu Hamil**

Dalam kaitannya dengan *babyblues syndrome*, asupan ibu hamil menjadi salah satu faktor siapnya ibu hamil secara fisik. Dalam tubuh yang sehat, maka stabilitas emosi seorang ibu pun cenderung lebih baik. Tentang nutrisi ini, dalam surat Maryam

ayat 25-26, Jibril menenangkan Maryam dengan memberitahukan adanya sungai sebagai sumber mata air dan kurma yang bisa dimakan. Energi yang dibutuhkan oleh ibu hamil hingga menyusui lebih dari kebutuhan biologis dirinya sebelum kehamilan tersebut. Sebenarnya kebutuhan nutrisi ketika hamil dan menyusui prinsipnya sama yaitu makan makanan bergizi seimbang dan beragam. Sedikit perbedaannya adalah ibu hamil harus memenuhi sekitar 1.800-2.500 kalori setiap harinya, sementara ibu menyusui sekitar 2.500-2.700 kalori. Hal ini berbeda dengan kebutuhan Wanita dewasa pada umumnya hanya 2000 kalori. Karena kalori yang dibutuhkan berbeda maka asupan nutrisinya pun berbeda. Untuk konsumsi protein misalnya, ibu hamil memerlukan 40-70 gr, sementara ibu menyusui sekitar 76 gr per hari (Genbest, t.t.). Hal ini perlu disadari oleh pasangan maupun keluarga karena secara kasat mata mungkin ibu tersebut baik-baik saja, hanya jika asupan nutrisi tidak cukup, maka simpanan energi ibu tersebut lah yang akan digunakan dalam perkembangan janin.

Air menjadi elemen penting yang sangat dibutuhkan ibu hamil hingga menyusui. Bahkan jika kebutuhan harian Wanita dewasa pada umumnya adalah 2 liter, Ibu hamil hingga menyusui membutuhkan air minum sekitar 3.000 ml atau 12-13 gelas per hari. Jumlah ini lebih banyak dibandingkan ibu yang tidak menyusui karena air merupakan komponen terbesar ASI, yaitu sekitar 87-90% (<https://www.alodokter.com/> n.d). Di dalam ayat tersebut pula disebutkan nutrisi bagi Maryam adalah kurma. Dari segi nutrisi, kurma merupakan nutrisi yang baik untuk ibu hamil yang mana kandungan nutrisi pada kurma terdapat 2 gram protein, 5% kebutuhan zat besi harian, 7 gram serat dan kandungan itu energi untuk Maryam melahirkan dan kebutuhan perkembangan bayinya, bahkan kurma merupakan salah satu buah yang membantu induksi alami yang dibutuhkan oleh ibu untuk menyiapkan kelahiran putranya (Oktari, 2021; Romadloniyah dkk., 2020).

Nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil masa kini agar bisa menjalani hamil sehat, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, seperti karbohidrat (roti, pasta, nasi), buah dan sayuran, sumber protein (daging, telur, kacang-kacangan, ikan, produk olahan susu), vitamin, dan mineral penting seperti kalsium, zat besi, dan folat. Untuk menunjang hamil sehat, dibutuhkan 300 kalori ekstra

dalam 6 bulan pertama kehamilan. Ibu hamil bisa menambah asupan nutrisi dengan mengonsumsi vitamin prenatal sesuai dosis yang dianjurkan dokter (Raras dkk., 2021).

Nutrisi yang di dalam ayat tersebut digambarkan dengan air dan kurma ini bisa dimaknai dengan lebih luas lagi. Kebutuhan ibu hamil hingga melahirkan memang sangat tergantung pada apa yang masuk ke dalam tubuhnya. Sehingga pemenuhin nutrisi ibu hamil menjadi salah satu poin penting yang harus disadari baik oleh ibu hamil maupun *support systemnya* guna menjalani proses kehamilan yang sehat hingga melahirkan dengan nyaman.

Dalam ayat tersebut, selain memperlihatkan nutrisi yang baik, Allah juga memerintahkan Maryam yang sedang kelelahan untuk bergerak ke pohon kurma dan menggerakkannya sendiri hingga kurma itu jatuh dan bisa dimakan. Sesuai dengan ilmu kebidanan, dimana seorang ibu harus aktif bergerak untuk menyiapkan persalinan yang baik. Ibu hamil disarankan untuk berolahraga untuk mempermudah persalinan dan memperkuat otot-otot sekitar panggul guna menyiapkan persalinan, meski tetap menghindari olahraga ekstrem (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/n.d>) Prenatal yoga maupun jenis olah raga lainnya menjadi pilihan ibu hamil di masa sekarang untuk memperdayakan tubuhnya secara maksimal.

Tidak hanya ketika masa kehamilan, aktif bergerak juga menjadi hal yang baik dalam proses persalinan. Berolah raga menggunakan *gymball*, *peanut ball*, hingga *power walk* adalah beberapa usaha yang bisa dilakukan ibu hamil untuk induksi alami guna mempermudah proses melahirkan (Aprillia, 2017). Meski janin yang terus berkembang sehingga beban ibu lebih berat, aktif bergerak adalah salah satu cara meminimalisir dari rasa sakit akan kontraksi yang datang dalam proses melahirkan.

#### **4) Tekanan Eksternal dan Cara Menghadapainya**

Tekanan eskternal menjadi salah satu penyebab *babyblues syndrome*. Penggalan surat Maryam ayat 26-30 berkaitan dengan perintah untuk Maryam berpuasa bicara ketika mendapatkan pertanyaan tuduhan dari bani Israil. Sikap bani Israil ini di masa sekarang bisa secara lebih luas terlihat pula dalam lingkungan yang *toxic*. Seperti yang penulis jabarkan sebelumnya bahwa *support system* bagi ibu hamil juga berasal dari orang-orang

sekitarnya, sehingga lingkungan tempat tinggal memainkan peran yang penting dalam kesehatan mental ibu hamil. Lingkungan *toxic* bisa menjadi faktor pemicu depresi seorang ibu hamil.

Diamnya Maryam dengan tidak menjawab cemoohan dari kaumnya dapat diartikan sebagai salah satu upaya untuk tidak perlu responsif terhadap tekanan eksternal dari orang sekitar, karena pendapat orang sekitar adalah di luar kemampuan seorang ibu untuk mengontrolnya. Kritik yang tidak membangun sering sekali terlontar untuk para ibu, apalagi di era digital saat ini, yang mana komentar di media sosial bahkan bisa datang dari orang yang tidak saling mengenal. Stigma seorang wanita, apalagi ketika hamil hingga menjadi ibu, sebagai orang yang tidak boleh ada cacatnya, menjadikan komentar akan sedikit saja kesalahan seorang wanita dinilai sebagai kesalahan yang besar. Hal ini didukung budaya yang ada di Indonesia sangat beragam, sehingga apa yang diyakini oleh seorang ibu dalam kaitannya terhadap budaya bisa sangat berbeda dengan keyakinan ibu yang lain. Karena luasnya tanggapan negatif yang tidak bisa dikontrol inilah, jalan yang terbaik adalah berpuasa dan tidak selalu responsif apalagi dalam hal yang tidak diperlukan.

Dalam permulaan ayat 21, diceritakan bahwa Maryam menyendiri setelah mengetahui kehamilannya guna menghindari kaumnya juga bisa diartikan sebagai usaha seorang ibu untuk mencari lingkungan yang bisa membuatnya tenang dan nyaman dalam menjalani proses kehamilan hingga melahirkan. Perintah diamnya Maryam dilanjutkan dengan diutusny Isa untuk membungkam tuduhan bani Israil ini bisa secara luas diartikan sebagai peran pasangan atau keluarga yang bagaimanapun acaranya menjadi benteng pertahanan untuk seorang ibu. Selain mendukung secara internal, keberpihakan suami kepada istrinya bisa menjadi tameng istri menghalau gangguan dari luar dirinya dan mencari kenyamanan serta ketenangan untuk diri dan bayinya.

#### **D. KESIMPULAN**

Surat Maryam ayat 21 hingga 30 merupakan gambaran kejadian luar biasa yang dialami oleh Maryam. Mulai dari kehamilan Maryam yang tidak seperti lazimnya kehamilan, karena Maryam tidak memiliki pasangan,

bagaimana Maryam yang digambarkan sebagai wanita dengan iman yang kuat pun mengalami depresi hingga ingin mengakhiri hidupnya hingga bagaimana Allah menggambarkan solusi bagi depresinya Maryam ketika menjalani proses kehamilan hingga melahirkan Isa.

Ayat-ayat ini jika dilihat menggunakan kaca mata tafsir kontekstual Abdullah Saeed, penulis bisa melihat beberapa poin, yaitu *babyblues syndrome* bisa dialami oleh wanita meskipun dengan iman yang sangat kuat. Poin ini menjawab pemahaman yang salah dari sebagian masyarakat yang menganggap bahwa *babyblues* hanya karena mereka kurang iman dan syukur. Poin selanjutnya adalah bagaimana al-Quran menggambarkan solusi dalam pencegahan *babyblues syndrome* tersebut yaitu; *pertama* dengan adanya *support system* yang dibutuhkan oleh ibu hamil baik dari pasangan, keluarga, lingkungan maupun tenaga kesehatan. *Kedua*, dari segi fisik, al-Quran juga menggambarkan nutrisi yang baik bagi ibu hamil dan apa yang bisa diupayakan oleh ibu hamil dalam mempersiapkan proses melahirkan yang minim rasa sakit. *Ketiga*, al-Quran memberikan solusi bagaimana cara mengatasi lingkungan yang *toxic* dan mencari ketenangan serta kenyamanan yang dibutuhkan ibu hamil dalam masa kehamilan hingga proses melahirkan.

Sebagai penutup, penelitian ini memang hanya fokus pada surat Maryam ayat 21-30 mengenai *babyblues syndrome* yang terjadi pada Maryam. Tentu objek ini tidak bisa digeneralisir bagaimana al-Quran berbicara tentang *babyblues syndrome* secara lebih holistik. Sehingga perlu adanya penelitian lanjutan yang melibatkan ayat-ayat lain dalam al-Quran berkenaan dengan tema ini.

## **E. REFERENSI**

- Alodokter. (2023, Desember 9). *Baby Blues, Ketahui Ciri-Ciri, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/baby-blues-ciri-ciri-penyebab-dan-cara-mengatasinya>
- Ambarwati, E. R., & Diah, W. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendekia.
- Aprillia, Y. (2017, Februari 14). Melahirkan Nyaman Minim Trauma (Gentle Birth). *Bidan Kita*. <https://www.bidankita.com/melahirkan-nyaman-minim-trauma-gentle-birth/>
- Arfian, S. (2012). *Baby Blues: Mengenali Penyebab, Mengetahui Gejala, & Mengantisipasinya*. Metagraf.

- Arlinta, D. (2024, Desember 6). *Polwan Bakar Suami Diduga "Baby Blues", Depresi Pascapersalinan Jangan Disepelekan*.  
<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/06/12/kasus-polwan-bakar-suami-diduga-alami-baby-blues-depresi-pascapersalinan-jangan-disepelekan>
- Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy—A psychological view. *Ginekologia Polska*, 89(2), Article 2. <https://doi.org/10.5603/GP.a2018.0017>
- Dilla, D. T. (2021). *Hubungan Dukungan Suami, Dukungan Keluarga, dan Penyesuaian Diri terhadap Peran Baru sebagai Ibu dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas* [Diploma, Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/98173/>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023, Agustus 31). *Baby Blues Syndrome*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2762/baby-blues-syndrome](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2762/baby-blues-syndrome)
- Direktorat Urusan Agama Islam. (2012). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Depag RI.
- Fadlilah, A. (2019). Recitation of Surah al-Insyirah and al-Qadr in the Bayan Tradition Based on Peter L Berger Sociology of Knowledge Perspective. *Millati: Journal of Islamic Studies and Humanities*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.18326/mlt.v4i2.185-207>
- Faiz, I. B. (2022). *Terapi Postpartum Depression Menurut Al Quran (Kajian Surat Maryam Ayat 21-26)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/61088/>
- Fallahnda, B. (2023, September 5). *Contoh Kasus Baby Blues di Indonesia, Viral Video Ibu Buang Bayi*. [tirto.id. https://tirto.id/contoh-kasus-baby-blues-di-indonesia-viral-video-ibu-buang-bayi-gPGF](https://tirto.id/contoh-kasus-baby-blues-di-indonesia-viral-video-ibu-buang-bayi-gPGF)
- Genbest. (t.t.). *Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui*. Genbest. Diambil 10 Januari 2025, dari <https://genbest.id/articles/kebutuhan-nutrisi-ibu-hamil-dan-ibu-menyusui>
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 6). Gema Insani.
- Jauza, U. S. (2009). *Aku Punya Bayi*. Pro-U Media.
- Kompas Cyber Media. (2023, Oktober 24). *Ada 4,8 Juta Ibu Hamil Per Tabun, Kepala BKKBN: Kalau Dibiarkan Ada 20 Persen yang Melahirkan Anak Stunting*. [KOMPAS.com. https://nasional.kompas.com/read/2023/10/24/15275871/ada-48-](https://nasional.kompas.com/read/2023/10/24/15275871/ada-48-)

juta-ibu-hamil-per-tahun-kepala-bkkbn-kalau-dibiarkan-ada-20-persen

- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Rohmah, N., & Matahari, R. (2022). Husband's support in wife's anc in eastern Indonesia: Do regional disparities exist. *Indonesian Journal of Health Administration*, 10(2), 197–205.
- Mitra Keluarga. (2023, November 9). *Kenali Ciri-ciri Baby Blues Syndrome Beserta Cara Mengatasinya*. Mitra Keluarga. <https://mitrakeluarga.com/artikel/baby-blues-syndrome>
- Nazhifah, L. (2024, April 5). BABY BLUES: Refleksi Maryam pada Masa Persalinan dan Pascapersalinannya dalam Q.S. Maryam: 23-29. *ibih tafsir.ID*. <https://ibih tafsir.id/2024/04/05/baby-blues-refleksi-maryam-pada-masa-persalinan-dan-pascapersalinannya-dalam-q-s-maryam-23-29/>
- Nurjanah, S., & Nur, I. (2022). Childfree: Between the Sacredness of Religion, Law and the Reality of Society. *Al'Adalah*, 19(1), 1–28. <https://doi.org/10.24042/adalah.v19i1.11962>
- Oktari, R. (2021). *Kurma, Buah Favorit Nabi yang Banyak Manfaat*. Indonesia Baik. <https://indonesiabaik.id/infografis/kurma-buah-favorit-nabi-yang-banyak-manfaat>
- Quthb, S. (2006). *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Qur'an*. Robbani Press.
- Raras, N. S., Laras, D., Riansih, C., & Siswatibudi, H. (2021). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Pada Masa Kehamilan di PMB Widya Puri Handayani. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.59737/jpi.v12i2.33>
- Risamarini, N. A., & Adira, N. (2024). Between Personal and Social Matters: Identifying Public Perceptions of Childfree Decisions in Indonesia. *Culture, Health & Sexuality*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13691058.2024.2398619>
- Romadloniyah, N. S., Oktaviani, F. N., & Arifin, I. (2020). Kurma (Ruthab) Untuk Mencegah Keguguran dan Melancarkan Persalinan. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i1.2976>
- Saeed, A. (2005). *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach*. Routledge.

- Saeed, A. (2013). *Reading the Qur'an in the Twenty-First Century: A Contextualist Approach*. Routledge.
- Sari, S. L. (2023). *Kebamilan Maryam dalam Perspektif Psikologis Tafsir Al-Misbah (Studi Ayat Al-Qur'an Surah Maryam: 18-23)* [Skripsi, IAIN Kudus]. <http://repository.iainkudus.ac.id/11139/>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah* (Vol. 7). Lentera Hati.
- Tim CNN Indonesia. (2024, Januari 2). *BKKBN: 57 Persen Ibu di Indonesia Alami Baby Blues, Tertinggi se-Asia*. gaya hidup. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240201111700-255-1057084/bkkbn-57-persen-ibu-di-indonesia-alami-baby-blues-tertinggi-se-asia>
- United Nation. (2022, September 19). *New UN guide helps support perinatal mental healthcare in "stigma-free" environment*. <https://news.un.org/en/story/2022/09/1127041>
- WHO. (t.t.). *Maternal Mental Health*. Diambil 9 Januari 2025, dari <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.