

POP-UP BOOK AS A MEDIA THROUGH MOTHER EMPOWERMENT

Ninawati¹, Natasha Pribadi², Aurora Nurul Khamila³ & Raden Ajeng Astari A. W.⁴

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: ninawati@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: natasha.705210015@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: aurora.705210303@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: raden.705210322@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Baby blues syndrome is a mental health disorder such as emotional instability in postpartum mothers. Generally, this condition often occurs for three to fourteen days postpartum, it is characterized by difficulty sleeping, changes in mood and appetite, reduced interest in daily activities, and fatigue. Several factors can influence this condition, such as socio-economic factors, lack of support from the supposed support system, education, imbalanced hormones after childbirth, to the trauma experienced during childbirth. Lack of preparation and support for the mother in dealing with the baby blues can lead to more acute symptoms in the form of postpartum depression. Maternal knowledge and actions in dealing with and anticipating the occurrence of baby blues are essential for mothers and babies. This effort can be obtained by one of the ways is through self-empowerment by the mother. In order to provide internal support, a pop-up book for student creativity program (PKM) was designed that aims to educate and provide emotional support to mothers, especially on several interventions and therapies that can be done independently. This pop-up book is made as a development of educational media in the form of interactive books carried out by conducting in-depth analysis of influencing factors and variables, examining the various types of therapies available, and designing products. The main focus of this design is expected that mothers who have the potential to experience baby blues syndrome as a potential target audience can understand the phenomenon of baby blues more deeply and as a form of prevention effort from baby blues syndrome.

Keywords: *Baby blues syndrome, interactive pop-up book, mother empowerment.*

ABSTRAK

Sindrom *baby blues* merupakan suatu gangguan kesehatan mental seperti kondisi emosi yang tidak stabil pada ibu pasca melahirkan. Umumnya, kondisi ini seringkali terjadi selama tiga hingga empat belas hari pasca melahirkan, hal tersebut ditandai dengan kesulitan tidur, perubahan pada suasana hati, perubahan nafsu makan, berkurangnya minat pada kegiatan sehari-hari, hingga mudah lelah. Beberapa faktor yang diduga dapat mempengaruhi kondisi ini, antara lain seperti faktor sosio-ekonomi, kurangnya dukungan dari *support system*, edukasi, hormon yang masih belum seimbang pasca melahirkan, sampai pada trauma yang dialami saat menjalani persalinan. Minimnya persiapan maupun dukungan bagi sang ibu dalam menghadapi *baby blues* dapat mengakibatkan gejala yang lebih akut dalam bentuk depresi postpartum. Pengetahuan dan tindakan ibu dalam menghadapi dan mengantisipasi terjadinya *baby blues* merupakan suatu hal yang penting bagi ibu dan bayi. Upaya ini dapat diperoleh dengan salah satunya caranya adalah melalui pemberdayaan diri oleh sang ibu. Guna memberikan dukungan secara internal maka *pop-up book* untuk PKM dibuat yang bertujuan untuk mengedukasi dan memberikan dukungan emosional pada ibu terutama pada beberapa intervensi dan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri. *Pop-up book* ini dibuat dengan *literature review*, melalui analisis faktor dan variabel yang mempengaruhi, menelaah ragam jenis terapi yang tersedia, serta melakukan perancangan produk. Fokus utama perancangan ini diharapkan ibu yang memiliki potensi mengalami sindrom *baby blues* sebagai calon khalayak sasaran dapat memahami fenomena *baby blues* secara lebih dalam dan sebagai bentuk upaya pencegahan dari sindrom *baby blues*.

Kata Kunci: Sindrom *baby blues*, *pop-up book* interaktif, pemberdayaan ibu.

1. PENDAHULUAN

Istilah sindrom *baby blues* atau '*baby blues syndrome*' merujuk pada kondisi emosi yang tidak stabil dan dapat muncul pada ibu pasca persalinan dalam beberapa jam hingga beberapa hari setelah bayi lahir (Glasser et al., 2018, dalam Risnah et al., 2023). Pillitteri (2010) mengemukakan bahwa dibutuhkan sekiranya 6-8 minggu bagi tubuh untuk menyesuaikan dan beradaptasi pada

kondisi secara psikologis pasca melahirkan. Rubin (1977) dalam Jannah (2022) menjelaskan bahwa terdapat 3 tahapan proses adaptasi pasca melahirkan, dimana ibu harus dapat menghadapi tantangan pada tahap tersebut untuk dapat beradaptasi dengan baik pada peran (*role*) barunya. Tahapan tersebut meliputi “*taking-in phase*”, ketika perilaku ibu menjadi pasif dan dependen atau bergantung pada perawatan yang diberikan oleh orang lain yang terjadi selama kurang lebih 1-2 hari. Secara umum, ibu dalam fase ini seringkali mengalami perasaan bersalah, kecewa, maupun penolakan (*denial*) yang dapat muncul secara internal maupun eksternal. Kemudian, ibu akan memasuki tahapan kedua yaitu fase “*taking-hold*” yang dideskripsikan bahwa ibu sudah mulai dapat menerima keadaan dan mulai belajar untuk merawat bayinya, sehingga peran sebagai pendamping (*support system*) sangat berpengaruh untuk mendukung ibu melewati tantangan ini. Fase “*taking-hold*” berlangsung terjadi selama kurang lebih dalam kurun waktu 3-10 hari. Selanjutnya, tahapan terakhir yang dilalui oleh ibu pasca melahirkan adalah fase “*letting go*”, yaitu ketika ibu sudah dapat mengampu perannya dengan nyaman (*secure*) dan memahami tugas dan tanggung jawabnya sebagai ibu untuk mengurus sang bayi.

Namun, adapun ketidakmampuan atau keterbatasan sang ibu dalam menghadapi proses adaptasi tersebut maka salah satu dampak yang ditimbulkan merupakan kecemasan yang terwujud dalam bentuk *postpartum blues* atau yang seringkali dikenal dengan istilah sindrom baby blues. Mengutip dari Jannah (2022), *postpartum blues* didefinisikan sebagai depresi suasana hati yang bersifat sementara pada ibu baru yang dialami sebagai akibat dari perubahan hormon, tanggung jawab memiliki bayi baru, dan tugas mengasuh anak. Faktor lain yang turut dapat mempengaruhi terjadinya sindrom baby blues adalah riwayat depresi berat atau *dysthymia*, jumlah kehamilan yang pernah dilalui sebelumnya, atau riwayat depresi pasca persalinan dalam keluarga (Balaram & Marwaha, 2023).

Menurut Sambas et al. (2022) pada penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat beberapa tanda dan gejala yang seringkali dialami oleh para ibu setelah melahirkan, seperti dipenuhi rasa sedih hingga depresi yang disertai dengan menangis tanpa alasan, mudah tersinggung, merasa cemas, hilangnya kepercayaan diri, memiliki perasaan bersalah, hingga menjadi tidak tertarik dengan bayinya. Selain itu, Nayak et al. (2021) pada penelitiannya menyebutkan beberapa gejala yang biasanya muncul, yaitu kesulitan tidur, perubahan pada suasana hati, perubahan nafsu makan, kesedihan yang mendalam, sulit berkonsentrasi, berkurangnya minat pada kegiatan sehari-hari, mudah lelah, hingga sulit untuk merawat diri maupun orang lain.

Sindrom *baby blues* berbeda dari depresi postpartum atau *postpartum depression* (PPD). Menurut Balaram & Marwaha (2023), ibu yang menderita *postpartum blues* menunjukkan gejala seperti menangis, pengaruh disforik, mudah tersinggung, cemas, insomnia, dan perubahan nafsu makan yang timbul dalam waktu dua sampai tiga hari dan terselesaikan dalam periode jangka waktu sekitar dua minggu. Namun, adapun bila gejala bertahan sampai jangka waktu lebih lama dari dua minggu, maka individu dapat dikatakan telah memenuhi persyaratan dari gejala *postpartum depression* (PPD). Instrumen atau asesmen untuk dapat melakukan peninjauan lebih jauh pada prevalensi *postpartum depression* (PPD) dapat melalui alat ukur Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS) dengan nilai signifikansi validitas dan reliabilitas yang cukup baik ($p \geq 0,05$).

Berdasarkan sumber data yang dikutip dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melalui media CNN Indonesia pada tahun 2024, bahwa tercatat kasus *baby blues* nyatanya dialami oleh 57% ibu di Indonesia dan menjadikan Indonesia sebagai negara dengan potensi tertinggi untuk mengalami resiko *baby blues* di wilayah Asia. Data ini berarti terdapat gejala *postpartum blues* di setiap 1 sampai 2 individu per 1000 kelahiran di Indonesia

(Ariesca et al., 2019). Signifikansi angka tersebut menandakan bahwa sindrom *baby blues* atau *postpartum blues* menjadi fenomena yang lumrah dialami pada kalangan populasi ibu pasca melahirkan. Sehingga adapun tidak mendapatkan baik antisipasi, penanganan, dan solusi yang tepat maka dikhawatirkan bahwa fenomena *baby blues* yang banyak dialami oleh ibu pasca melahirkan dapat berkembang menjadi gejala yang lebih kronis dalam bentuk *postpartum depression* (PPD) dengan resiko yang lebih serius baik pada ibu dan bayi.

Depresi postpartum mengakibatkan tekanan *mood*, hilangnya ketertarikan pada aktivitas yang awalnya digemari, gangguan nafsu makan dan tidur, agitasi fisik, perlambatan gerakan psikomotor, lemah, perasaan tidak berguna, sulit berkonsentrasi, dan bahkan timbulnya keinginan untuk mengakhiri hidup (Roswiyani, 2010, dalam Sari, 2020). Selain itu, *postpartum depression* (PPD) yang tidak mendapat penanganan juga tidak berdampak buruk hanya pada ibu, namun memiliki dampak yang substansial pada sang bayi seperti kurangnya asupan nutrisi lewat ASI sebab ibu menjadi tidak minat menyusui, bahkan tidak tertarik untuk membangun kelekatan emosional dengan sang bayi yang secara langsung akan mempengaruhi tumbuh kembangnya di kemudian hari (Wahyuni, 2014, dalam Sari, 2020).

Saat ini, sangatlah penting untuk mengenal lebih jauh mengenai sindrom *baby blues*, hal tersebut dikarenakan pandangan terhadap *baby blues* merupakan suatu hal yang penting pada persepsi kesehatan mental para ibu yang baru saja melahirkan. Fokus perhatian pada proyek PKM dengan judul “Mother Empowerment Through Baby Blues Using Interactive Pop-up Book as a Media” mengharapakan bahwa isu ini bukan menjadi suatu hal yang sepele. Melainkan diharapkan bagi pembaca, terutama para ibu maupun calon ibu untuk dapat memahami dengan cermat bahwa dengan edukasi dan intervensi dini terhadap fenomena *baby blues* memiliki nilai fungsi untuk mengurangi kecemasannya di kemudian hari saat mereka baru saja menjadi seorang ibu.

Edukasi dan perawatan pasca melahirkan bagi ibu masih sangat minim, (Wulandari et al., 2020 dalam Runiari, 2023). Menurut Manurung (2021) dalam Runiari et al. (2023), seorang ibu memerlukan informasi mengenai langkah preventif dan intervensi pada saat mengandung, melahirkan, dan pasca melahirkan. Penelitian pada ibu primipara pasca melahirkan secara kualitatif menemukan bahwa salah satu strategi *coping focus* yang ditunjukkan adalah dengan mencari hiburan seperti menonton *YouTube* dan meminta dibuatkan makanan yang membantu pemusatan perhatian pada suatu hal yang meringankan tekanan secara emosional (*emotional distress*) (Adilia et al., 2019, dalam Risnah et al., 2023). Pada penelitian tersebut kembali dijelaskan bahwa salah satu cara intervensi yang dapat dilakukan oleh ibu untuk menghadapi *baby blues* adalah dengan mencari hiburan lain yang dapat mendistraksi perhatian mereka dari perasaan maupun pikiran ketika mengalami gejala *baby blues*. Terkait dengan hal itu, *pop-up book* yang dikembangkan memberikan kesempatan bagi ibu pasca melahirkan untuk dapat melakukan pencegahan dan intervensi dini pada gejala sindrom *baby blues*.

Desain komunikasi visual didefinisikan sebagai bidang yang menggali ragam ide komunikasi dan kreativitas yang dibutuhkan dalam menyampaikan informasi. Desain komunikasi visual digunakan dalam media komunikasi secara visual dengan mempertimbangkan elemen desain seperti pada ilustrasi, huruf, warna, komposisi, dan tata letak. Hal ini guna pesan dapat disampaikan dan diterima secara visual, audio, dan audio visual pada penerima (Tinarbuko, 2015 dalam Ariesya, 2018). Oleh karena itu maka dengan mengintegrasikan aspek desain kreatif, interaktif, dan penggunaan tata bahasa yang mudah untuk dipahami, *pop-up book* diharapkan juga dapat memberikan simulasi visual yang menghibur sembari memberi edukasi baik bagi khalayak sasaran dari PKM ini berupa para ibu dengan gejala *baby blues* maupun kepada wanita yang memiliki berpotensi untuk hamil di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode yang digunakan oleh kelompok dalam melakukan perancangan desain dan fitur dalam PKM berupa analisis mendalam atau *literature review* terhadap berbagai macam jurnal yang membahas sarana intervensi yang tersedia dan dapat dengan mudah dilakukan secara mandiri oleh para ibu pasca melahirkan secara efektif dan efisien. *Literature review* merupakan kajian terhadap suatu kerangka, ide atau konsep, dan gagasan yang kemudian dianalisis secara mendalam pada fakta yang ada dengan objektif dan relevan yang terangkum dalam suatu penelitian. Skema pengkajian literatur secara intensif memerlukan kecermatan dalam memilih referensi yang akan digunakan dalam kajian. Sehingga dalam pembuatan *pop-up book* PKM, terdapat kriteria inklusi jurnal, salah satunya adalah menggunakan jurnal dengan umur kurang dari lima tahun untuk meminimalisir terjadinya ketidaksesuaian data terhadap fenomena *baby blues* yang sedang terjadi.

Rancangan sampai pada menghasilkan *pop-up book* sebagai karya inovatif membutuhkan periode waktu kurang lebih 3 sampai 4 bulan yang dimulai dari awal Maret sampai pada awal Juni. Diawali dengan mendefinisikan masalah relevan yang saat ini sedang marak terjadi di masyarakat sampai pada prevalensi atau signifikansi dari permasalahan tersebut. Tahap selanjutnya adalah riset mengenai fenomena dan mengulik mengenai intervensi sederhana terhadap fenomena *baby blues* sebagai edukasi mendasar yang dapat mudah dimengerti dan diikuti oleh khalayak sasaran. Kemudian rancangan produk karya inovatif dilakukan menggunakan kanal atau aplikasi desain seperti *Canva* untuk menentukan tampilan awal produk. Selain itu, dikarenakan perancangan pada *pop-up book* ini menghasilkan karya fisik, maka diperlukan peralatan seperti ATK untuk membuat *pop-up book*.

Khalayak Sasaran

Saat ini, khalayak sasaran terhadap produk *pop-up book* yang tim buat belum ada dikarenakan kegiatan PKM yang tim lakukan merupakan sebuah rancangan produk yang nantinya akan diimplementasikan kepada masyarakat. *Pop-up book* yang dibuat telah selesai namun masih belum diimplementasikan langsung ke masyarakat meskipun secara fisik sudah siap. Saat ini, produk tersebut belum dapat dinikmati oleh masyarakat, karena tujuan yaitu agar *pop-up book* ini dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan edukatif bagi para penggunanya setelah melalui tahap uji coba dan penyempurnaan. Implementasi ke masyarakat akan dilakukan setelah semua aspek kualitas dan keamanan produk terpenuhi, sehingga dapat memberikan manfaat maksimal bagi para penggunanya. Dalam waktu dekat, diharapkan *pop-up book* ini akan mulai disebarluaskan kepada masyarakat melalui berbagai saluran promosi yang telah direncanakan. Dengan demikian, tim juga berharap produk ini dapat memberikan pengalaman melalui media buku yang interaktif dan mendidik, serta mencapai tujuan edukatif dan hiburan yang telah kami tetapkan.

Terdapat dua khalayak sasaran yang menjadi fokus tim saat *pop-up book* yang dibuat akan diperkenalkan kepada masyarakat, diantaranya merupakan ibu pasca melahirkan yang menjadi sasaran utama sebagai pengguna *pop-up book*, dan wanita yang akan menjadi seorang ibu atau masih dalam usia reproduktif. Berdasarkan hasil analisis data yang diungkapkan dalam Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melalui media CNN Indonesia (2024), ibu yang mengalami gejala *baby blues* menyampai angka yang cukup besar yaitu sebesar 57%. Dan Indonesia, menjadi negara dengan kasus *baby blues* yang tertinggi di Asia. Hal tersebut yang menjadikan ibu pasca melahirkan menjadi sasaran utama dalam penggunaan *pop-up book* sesuai dengan penelitian yang dilakukan Laitupa et al. (2023) bahwa terdapat beberapa faktor ibu mengalami *baby blues*, salah satunya adalah tidak ada dukungan yang diberikan dari suami, keluarga dan tenaga kesehatan. Pada penelitiannya, dijelaskan bahwa lima dari sembilan partisipan memberitahukan upaya yang mereka lakukan untuk mengalihkan perasaannya dengan cara

bermain telepon genggam, bermain *game*, dan bermain media sosial. Hal tersebut juga sesuai dengan rekomendasi para ahli yang mengatakan bahwa penanganan *baby blues* pada ibu pasca melahirkan dapat diatasi dengan cara mencari hiburan yang bertujuan sebagai cara seseorang dalam menghadapi suatu situasi dimana ia merasa tertekan (Laitupa et al., 2023). Oleh sebab itu, diperlukan langkah nyata untuk memudahkan para ibu pasca melahirkan untuk mendapatkan dukungan dan bantuan secara menyeluruh guna meningkatkan dukungan sosial dan pengetahuan masyarakat terhadap kebutuhan psikologis ibu pasca melahirkan dengan menggunakan *pop-up book* tersebut. Selain itu, menyediakan fasilitas alternatif seperti *pop-up book* dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak.

Selain ibu pasca melahirkan, wanita yang akan menjadi seorang ibu juga menjadi sasaran sebagai pengguna *pop-up book* dalam PKM yang dilakukan dikarenakan untuk mengurangi kasus *baby blues* di Indonesia, maka diperlukan pengetahuan mengenai *baby blues syndrome* pada awal masa kehamilan untuk calon ibu sebagai langkah atau antisipasi awal ibu dalam menyiapkan kondisi tersebut. Hal tersebut didukung dengan ungkapan Kepala BPS Suhariyanto dalam media DDTC News (2021) mengatakan bahwa secara umum persentase penduduk di Indonesia yang memasuki usia produktif atau mencapai usia 15 tahun hingga 64 tahun telah mencapai 70,72% dari total keseluruhan populasi di Indonesia. Menurut Ariesya (2018), persiapan fisik, mental, dan mental tidak cukup untuk menyambut kelahiran seorang anak, melainkan pengetahuan dan beberapa kegiatan yang mendukung kesehatan ibu juga diperlukan. Oleh karena itu, *pop-up book* yang dirancang dalam PKM ini diharapkan dapat mengantisipasi terjadinya gejala *baby blues* bagi calon ibu, serta kegiatan yang dapat mendukung kesehatan mental ibu perlu untuk diinformasikan sejak awal agar calon ibu sudah lebih siap dengan perubahan yang akan dialaminya nanti pasca melahirkan.

Prosedur

Kegiatan diawali pada bulan Januari 2024 dengan mendiskusikan topik dan jenis produk yang akan dibuat untuk menyusun proposal PKM yang diselenggarakan oleh Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa). Dengan pertimbangan yang mendalam terhadap berbagai topik yang menarik, pada akhirnya dilakukan diskusi kembali untuk menyepakati topik yang akan dipilih dan *pop-up book* untuk ibu yang mengalami *baby blues* menjadi pilihan utama dalam PKM sebagai kampanye untuk pencegahan. Dengan pertimbangan yang mendalam, tim mengidentifikasi beberapa topik yang sedang banyak terjadi pada masyarakat. Setelah melihat berbagai opsi, tim memutuskan untuk membuat *pop-up book* untuk memberikan penyuluhan mengenai cara mengurangi *baby blues* serta memberikan dukungan emosional dan informasi yang lengkap.

Setelah penentuan topik, tim berdiskusi kembali secara menyeluruh dan bekerja sama untuk membicarakan mengenai bagaimana proses rancangan desain awal produk pada bulan Februari hingga Maret 2024. Pada tahap ini, setiap anggota tim menyumbangkan ide dan gagasan, yang kemudian digabungkan untuk membuat dasar *pop-up book*. Proses ini meliputi *brainstorming* untuk menentukan tema, isi atau konten, dan elemen visual yang akan dimasukkan. Dengan menyatukan berbagai ide hingga konsep yang berbeda, kemudian tim menyempurnakannya melalui sesi bimbingan dengan dosen pembimbing dengan media *online* yaitu *Google Meet* secara berkala. Dosen pembimbing memberikan beberapa masukan mengenai ide hingga keabsahan konten untuk diaplikasikan pada produk *pop-up book*. Sehingga, tim sepakat mengenai isi yang akan dicantumkan ke dalam buku ialah Terapi Musik Mozart, Terapi Hidroponik, *20 Days Challenge*, *Expressive Writing Therapy*, *Photo Albums* untuk mengabadikan momen bersama buah hati, serta diselingi oleh kalimat motivasi dan elemen animasi *pop-up* di setiap lembar buku.

Mulai memasuki bulan Maret hingga April, tim mulai bekerja dengan produktif dalam menyusun isi dari *pop-up book*. Tugas dalam membuat desain hingga konten kegiatan untuk produk dibagi secara merata dan kolaborasi, karena dalam tahap ini setiap anggota diberi tanggung jawab untuk setiap bagian dari buku ini. Masing-masing anggota tim memiliki tanggung jawabnya dalam memperhatikan penulisan teks yang informatif dan mendukung, serta berkonsentrasi pada ilustrasi dan desain grafis. Pada tahap ini, bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik sangat penting untuk memastikan bahwa setiap bagian dari buku ini terintegrasi dengan baik dan bahwa pesan yang ingin disampaikan dapat dipahami dengan jelas oleh pembaca.

Tahap selanjutnya pada proyek kegiatan ini adalah pada bulan Mei, yaitu proses pencetakan buku dan proses membuat elemen animasi *pop-up*. Tim melakukan pemilihan terhadap jenis kertas yang digunakan, tata letak halaman, hingga bagian khusus yang dicetak secara terpisah yang kemudian akan dicetak. Tahap terakhir adalah pembuatan dari *pop-up book* itu sendiri. Di mana, tim berkumpul kembali untuk memastikan produk akhir memenuhi ekspektasi dan mempertahankan standar kualitas tinggi. Proses ini mencakup perakitan elemen *pop-up* secara cermat untuk memastikan setiap komponen berfungsi dengan benar dan menarik secara visual. Selama proses pembuatan *pop-up book*, tim secara teratur mengikuti sesi bimbingan dengan dosen pembimbing, baik secara tatap muka di kampus maupun secara *online* melalui media *Google Meet*. Pembimbing memberikan umpan balik yang bermanfaat tentang validitas konten, kesesuaian desain, dan penyampaian informasi yang efektif. Bimbingan ini sangat penting dalam membantu tim meningkatkan dan menyempurnakan produk.

Dengan demikian, produk berhasil diselesaikan tepat waktu dan menghasilkan sebuah buku yang dapat bermanfaat sesuai dengan topik yang telah ditentukan sejak awal. Maka, dapat ditarik kesimpulan untuk membuat sebuah produk *pop-up book* memerlukan riset atau diskusi yang mendalam dan waktu yang tidak singkat yaitu selama kurang lebih tiga bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari PKM ini menciptakan sebuah produk berupa *pop-up book* dengan judul "*Mother Empowerment Through Baby Blues*". Buku ini masih dalam tahap rancangan dan dirancang sebagai buku interaktif yang berisi 12 halaman dengan tujuan membantu ibu yang sedang mengalami kesulitan dalam *baby blues*. Kontennya meliputi panduan cara mengatasi *baby blues*, kalimat afirmasi yang membangun, terapi penulisan ekspresif, dan konten menarik lainnya. Kami menghadirkan konsep *pop-up* dalam buku ini agar ibu yang mengalami *baby blues* dapat merasa lebih terlibat secara aktif dalam proses penyembuhan mereka. Menurut Meilia et al. (2017) dalam Komari et al. (2022), *pop-up book* memberikan pengalaman interaktif bagi individu dengan aktivitas seperti menggerakkan dan melipat komponen.

Dengan elemen-elemen *pop-up* yang interaktif dan menarik, kami berharap buku ini dapat menghadirkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan memotivasi untuk ibu yang membutuhkan dukungan dalam menghadapi perasaan *baby blues*. Konsep ini juga bertujuan untuk mengubah pengalaman membaca menjadi suatu bentuk terapi yang menghibur dan mendukung, sehingga dapat membantu ibu dalam pemulihan. Selain itu, salah satu intervensi dalam buku ini adalah dengan musik terapi untuk menenangkan ibu yang sedang mengalami *baby blues*. Terapi musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi/psikologis sehingga terapi musik ini dapat dilakukan guna membantu mencegah dan mengatasi *postpartum blues* dan depresi *postpartum* (Djohan, 2006). Menurut penelitian Kemper dan Danhauer (2005), musik secara luas digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian ibu dari gejala yang tidak menyenangkan, sehingga dengan demikian jelas bahwa terapi musik berpengaruh

terhadap kondisi emosional seseorang. Sedangkan menurut jenis musiknya, Labbe et al. (2007) menyebutkan bahwa mendengarkan musik santai klasik dan dipilih sendiri, menghasilkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan, kemarahan, dan meningkatkan relaksasi dibandingkan dengan mereka yang duduk diam atau mendengarkan musik mental berat. Musik terapi ini kami buat dalam bentuk *scan barcode* agar memudahkan para ibu untuk mendengarkan musik dimanapun dan kapanpun. Sambil mendengarkan musik, kami juga menyediakan aroma terapi lemon sebagai intervensi yang kedua untuk menenangkan ibu yang mengalami *baby blues* agar mereka dapat merasa lebih tenang dan rileks dalam menghadapi perasaan yang menekan dan cemas.

Dalam penelitian klinis, penggunaan lemon aromaterapi pada dua belas pasien yang mengalami depresi menghasilkan penurunan yang signifikan dalam penggunaan antidepresan setelah menerapkan perawatan aromaterapi lemon (Perry & Perry, 2006). Dengan ini, menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat menjadi metode yang efektif dalam mengurangi gejala depresi pada ibu dengan *baby blues*. Intervensi lainnya yaitu terapi hidroponik, Kegiatan yang melibatkan tanaman dedaunan bermanfaat merelaksasikan psikologis (Park et al., 2017). Hal ini sangat baik untuk mencegah kecemasan dan ketegangan pada ibu hamil dan menghindari *baby blues* nantinya. Ibu hamil yang tenang secara psikologis pasti besar kemungkinan tidak mengalami *baby blues*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Joy et al., 2020). Ibu hamil yang tenang secara psikologis pasti besar kemungkinan tidak mengalami *baby blues*. Intervensi yang ketiga ini merupakan metode yang sudah umum dilakukan oleh kalangan ibu, yaitu yoga dan *breathing therapy*. Menurut Abdelhakim et al., (2020), *ruptur perineum* atau robekan pada vagina saat melahirkan tidak hanya menimbulkan masalah fisik tetapi juga masalah psikologis. Robekan tersebut dapat menyebabkan rasa nyeri yang mempengaruhi interaksi antara ibu dan bayi serta dapat menyebabkan kondisi *baby blues* pada ibu. Dalam mengatasi kondisi ini, yoga telah terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif. Dengan fokus pada pernapasan yang dalam, gerakan yang lembut, dan meditasi, yoga dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis yang mungkin dialami oleh ibu pasca persalinan.

Melalui praktik rutin, yoga dapat membantu memperbaiki kekuatan otot panggul dan perineum, serta meningkatkan kesadaran tubuh dan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa nyeri, meningkatkan interaksi positif antara ibu dan bayi, serta mengurangi risiko terjadinya *baby blues*. Dengan demikian, yoga merupakan pendekatan holistik yang dapat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis bagi ibu pasca persalinan yang mengalami robekan perineum. Intervensi yang terakhir yaitu terapi menulis ekspresif. Salah satu metode yang dapat mereduksi kecemasan ibu yang mengalami *baby blues* karena saat individu berhasil mengeluarkan perasaannya ke dalam tulisan tangan, individu tersebut dapat memulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Maharani et al., 2017). Pennebaker dan Beal (Park et al., 2014) mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai sebuah teknik yang sederhana yang dapat mendorong individu untuk menuliskan dengan bebas apapun yang ada didalam pikiran ataupun perasaan yang terkait dengan stressor penting yang mereka hadapi. Manfaat yang diperoleh dari terapi ini antara lain memberikan pemahaman lebih bagi sang penulis, mengasah kreativitas penulis, dapat mengenali dan memahami diri sendiri, dapat menurunkan rasa tegang dengan mengekspresikan perasaan, dan meningkatkan kemampuan menghadapi masalah serta mengasah kemampuan beradaptasi (Rohmah & Pratikto, 2019). Hasil menurut para ahli ini menunjukkan bahwa kemampuan terapi menulis ekspresif mampu membantu menyembuhkan ibu yang mengalami *baby blues*. Hasil dari *pop-up book* dan aroma terapi ini akan kami kemas dalam bentuk *box*, agar terlihat lebih rapi dan menarik.

Gambar 1. Cover depan pop-up book



Gambar 2. Cover Belakang pop-up



Gambar 3. Scan barcode aroma therapy



Gambar 4. Kalimat afirmasi positif



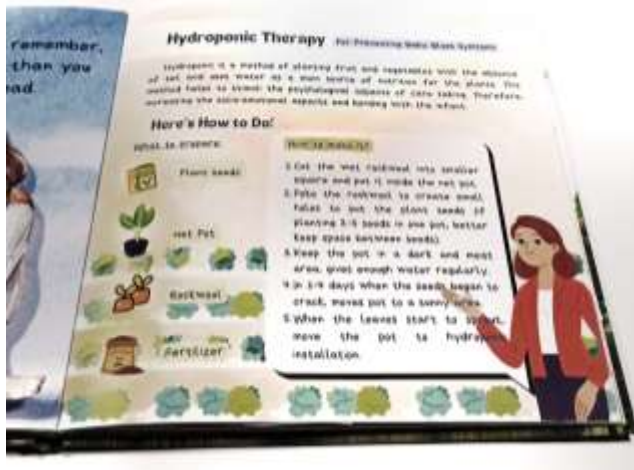
Gambar 5. Tips relaksasi (yoga)



Gambar 6. Kalimat afirmasi positif



Gambar 7. Tips relaksasi (terapi hidroponik)



Gambar 8. Kalimat afirmasi positif



Gambar 9. Challenge (kegiatan) untuk ibu



Gambar 10. Kalimat afirmasi positif



Gambar 11. Terapi menulis ekspresif



Gambar 12. Kalimat afirmasi positif



Gambar 13. Album foto ibu dengan bayi



Gambar 14. Kalimat afirmasi positif



Gambar 15. Gambar ibu dan anak *pop-up*



Gambar 16. Aroma terapi lemon pada buku



Diskusi

Fenomena sindrom baby blues dapat didefinisikan sebagai perubahan suasana hati yang bersifat temporer atau sementara dalam kurun waktu kurang lebih selama dua minggu sebelum akhirnya ibu dapat beradaptasi dengan peran barunya untuk mengurus anak. Adapun gejala dari tersebut bertahan lebih lama dari periode 2 minggu, maka proyeksi sang ibu untuk mengalami resiko depresi postpartum atau *postpartum depression* (PPD) memiliki prevalensi yang lebih tinggi. Melihat dari data prevalensi dan krisisnya fenomena *baby blues* yang dialami oleh para ibu di Indonesia dan untuk mencegah dampak atau resiko lebih buruk yang dapat ditimbulkan dari keterbatasan penanganan yang yang diberikan, seperti kemungkinan untuk menyakiti diri sendiri atau sang bayi, maka buku *pop-up* dirancang untuk memberikan intervensi dini yang dapat dilakukan secara mandiri dengan efisien. Selain itu, desain *pop-up book* cenderung menggunakan warna yang netral dan lembut untuk memberikan efek menenangkan. Gambar dan fitur yang interaktif diharapkan dapat memberi hiburan bagi ibu dengan diiringi membantu ibu dalam menerapkan langkah-langkah terapi sederhana. Adapun dalam hal ini maka *pop-up book* dengan judul "Mother Empowerment Through Baby Blues", diharapkan dapat menjadi media komunikasi dan edukasi terutama pada khalayak sasaran yaitu ibu pasca melahirkan dan juga wanita yang berpotensi hamil atau masih pada usia reproduksi yang sehat.

Namun, di samping itu, terdapat limitasi terhadap rancangan produk *pop-up book* dalam PKM ini yang patut turut dipertimbangkan untuk penelitian maupun perancangan lanjutan di kemudian hari. Beberapa diantaranya adalah belum terdapat jurnal atau penelitian sebelumnya yang secara rinci dapat membuktikan efektivitas dari aplikasi *pop-up book* sebagai metode intervensi atau terapi terhadap ibu yang menderita *postpartum depression* (PPD), sehingga implementasinya masih sangat terbatas pada populasi ibu yang mengalami gejala *baby blues* pasca melahirkan. Kemudian berdasarkan pada terapi sederhana yang mudah dilakukan oleh ibu dengan gejala ringan, maka buku *pop-up* dikhawatirkan tidak dapat menjadi pilihan intervensi terbaik bagi individu yang memiliki kecenderungan resiko gejala *postpartum depression* (PPD) yang berat. Selanjutnya, biaya produksi dan pembuatan *pop-up book* yang cukup kompleks tidaklah murah. Dibutuhkan sumber daya baik dari materil maupun immateril seperti tenaga kerja dan waktu yang cukup banyak jika ingin memproduksi produk secara massal.

4. KESIMPULAN

Karya inovatif dari PKM ini menghasilkan luaran salah satunya berupa *pop-up book* berjudul "Mother Empowerment Through Baby Blues" dirancang untuk memberikan edukasi dan dukungan emosional kepada ibu yang mengalami *baby blues* untuk tujuan edukasi, antisipasi, serta intervensi bagi khalayak sasaran PKM yaitu ibu pasca melahirkan yang memiliki resiko telah mengalami gejala *baby blues*, serta kepada masyarakat khususnya kepada perempuan dengan masa reproduksi yang sehat dan memiliki potensi untuk mengalami dan menjalani masa kehamilan di masa depannya. Melihat baik dari prevalensi maupun signifikansi serta tingginya resiko perkembangan dari gejala sindrom *baby blues* menjadi depresi *postpartum*. Pengetahuan dan tindakan ibu dalam menghadapi dan mengantisipasi *baby blues* menjadi bagian yang sangat penting untuk dipahami bagi kesejahteraan ibu dan bayi. Terutama diawali dari motivasi sang ibu dalam melakukan pemberdayaan diri secara internal untuk melakukan langkah pencegahan awal atau bahkan menerapkan intervensi terapi sederhana guna mencegah pengembangan gejala *baby blues* menjadi depresi *postpartum*. Oleh karena itu, meskipun *pop-up book* ini harus melalui tahapan pengujian lebih lanjut pada jumlah dan kategori sampel yang lebih besar, namun tujuan utama dari *pop-up book* ini dirancang untuk memberikan edukasi dan dukungan emosional kepada ibu yang mengalami *baby blues* dan wanita dengan usia reproduktif sehat. Dengan elemen-elemen interaktif *pop-up*, buku ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan memotivasi, serta membantu ibu dalam proses penyembuhan mereka. Selain itu buku ini memuat rangkaian terapi yang dengan mudah dapat dilaksanakan oleh ibu seperti terapi musik, terapi aroma lemon, terapi hidroponik, olahraga, dan juga *expressive writing therapy* disertakan dalam buku untuk membantu ibu merasa lebih tenang dan rileks. Semua ini bertujuan untuk mengurangi gejala *baby blues* dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu pasca melahirkan.

REFERENSI

- Abdelhakim, A. M., Eldesouky, E., Elmagd, I. A., Mohammed, A., Farag, E. A., Mohammed, A. E., Hamam, K. M., Hussein, A. S., Ali, A. S., Keshta, N. H. A., Hamza, M., Samy, A., & Abdel-Latif, A. A. (2020). Antenatal perineal massage benefits in reducing perineal trauma and postpartum morbidities: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Urogynecology Journal*, 31(9), 1735–1745
- Adilla, D. R., Saputri, D., & Niriyah, S. (2019). Pengalaman postpartum blues pada ibu primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 156-162. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.156-162>
- Ariesca, R., Helina, S., & Vitriani, O. (2019). Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian postpartum blues di klinik pratama wilayah kerja puskesmas payung sekaki kota pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(1), 15–23. <https://doi.org/10.36929/jpk.v7i1.125>
- Ariesya, T. M. (2018). Perancangan media informasi bagi calon ibu dan ayah tentang pentingnya *baby blues syndrome*. *E-Proceeding of Art & Design*, 5(2), 735–803

- Balaram, K., & Marwaha, R. (2023, March 6). *Postpartum blues*. StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554546/>
- Djohan. (2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*, Galang Press, Yogyakarta.
- Eka, Erwin. (2009). *Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang Otak*, Indonesia.
- Fajrian. (2024, February). *BKKBN: 57 persen ibu di indonesia alami baby blues, tertinggi se-asia*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240201111700-255-1057084/bkkbn-57-persen-ibu-di-indonesia-alami-baby-blues-tertinggi-se-asia>
- Glasser, S., Levinson, D., Gordon, E. S., Braun, T., Haklai, Z., & Goldberger, N. (2018). The tip of the iceberg: Postpartum suicidality in Israel. *Israel journal of health policy research*, 7(1), 1-12
- Joy, Y. S., Lee, A. Y., & Park, S. A. (2020). A horticultural therapy program focused on succulent cultivation for the vocational rehabilitation training of individuals with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1303. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041303>
- Kemper, K. J., & Danhauer, S. C. (2005). Music as therapy. *Complementary and Alternative Medicine*, 282-287
- Komari, M., Widiyaningrum, P., & Partaya, P. (2022). Development of pop up book to increase interest and learning outcomes. *Journal of Innovative Science Education*, 11(1):22-29. 10.15294/JISE.V10I1.46881
- Kurniati, D. (2021). *70,72% penduduk berusia produktif, ini hasil sensus terbaru BPS*. DDTC News - Berita Pajak Terbaru, Peraturan dan Analisis Pajak. <https://news.ddtc.co.id/7072-penduduk-berusia-produktif-ini-hasil-sensus-terbaru-bps-27160>
- Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 32, 163–168. doi: 10.1007/s10484-007-9043-9.
- Laitupa, S. A. K., Purwanti, E., & Hidayati, L. N. (2023). Pengalaman baby blues syndrome pada ibu postpartum di kabupaten merauke. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 117-121. 10.47065/jharma.v4i1.2786
- Maharani, S.N.A., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas expressive writing therapy dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. *Personal Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1) 48-60.
- Manurung, S. (2021). Maternal health education (pregnant, childbirth and postpartum Periods) during the covid-19 pandemic: Literature review. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 1(1), 23–42. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i1.266>
- Melia et al. (2017). Development of pop up book to increase interest and learning outcomes. *Journal of Innovative Science Education*, 11(1):22-29. 10.15294/JISE.V10I1.46881
- Nayak, S. B., Jaggernauth, S., Jaggernauth, A., Jadoo, P., Jagmohansingh, N., Jaggernauth, V., Hosein, R., Issarie, B., & Jaikaran, J. (2021). An assessment of the risk factors and concerns of postpartum depression among mothers seeking health care in north central trinidad. *PubMed*, 46(2), 263–267. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_628_20
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/xap0000013>
- Park, S. A., Song, C., Oh, Y. A., Miyazaki, Y., & Son, K. C. (2017). Comparison of physiological and psychological relaxation using measurements of heart rate variability, prefrontal cortex activity, and subjective indexes after completing tasks with and without foliage plants. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(9), 1087. Doi: 10.3390/Ijerph14091087.

- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.95.3.274>
- Perry, N., & Perry, E. (2006). Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: Clinical and neuropharmacological perspectives. *CNS drugs*, 20(4), 257–280. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620040-00001>
- Risnah, R., Syisnawati, S., & Nurfadilah, S. N. (2023). Baby blues syndrome in postpartum mothers and islamic perspective: A qualitative study in gowa, indonesia. *Diversity*, 17–29. <https://doi.org/10.24252/diversity.v4i1.40634>
- Rohmah, L. F., & Praktikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self disclosure) pada pasien skizofrenia hebefrenik. *Psibenernetika*, 12(1), 20-28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Roswiyani. (2010). Post-partum depression. In *Pharmaceutical and Biological Evaluations*, 3, 450-455
- Rubin, R. (1977). The mermaid and the minotaur: Sexual arrangements and human malaise. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 2(4), 217
- Runiari, N., Ruspawan, D. M., & Suratiah, S. (2023). Analysis need education for postpartum mothers. *JKG (Jurnal Keperawatan Global)*, 45–61. <https://doi.org/10.37341/jkg.v8i2.824>
- Sari, R. A. (2020). Literature review: Depresi postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>
- Sambas, E. K., Novia, R., & Hersoni, S. (2022). Faktor-faktor determinan baby blues pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 22(1). https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/936/709
- Tinarbuko, S. (2015). *Dekave: Desain komunikasi visual: penanda zaman masyarakat global*.
- Wahyuni, S. M. S. (2014). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi depresi postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 131-137.
- Wulandari, R., Suwandono, A., I. Kartasurya, M., & Sri A., N. (2020). Development of m-health promotion in postpartum care. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(1), 3834–3843