

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagian besar manusia akan mengalami peran sebagai orang tua yang mengemban tanggung jawab mengasuh, mendidik dan merawat anak-anak mereka hingga tiba masa anak-anak tersebut mampu mengurus dan memilih tujuan hidup dengan kemampuannya sendiri. Tak jarang, menjadi orang tua adalah salah satu momen indah dan membahagiakan yang paling dinanti-nantikan dalam perjalanan kehidupan manusia. Namun, menurut Gutira (2010), sebagian ibu pada awal-awal masa pasca persalinannya tidak bisa merasakan kebahagiaan menjadi orang tua sepenuhnya. Sebagian ibu akan mengalami gangguan psikologis atau gangguan kecemasan saat dalam fase penyesuaian diri pasca melahirkan. Gangguan psikologis ini biasa disebut dengan *baby blues syndrome*.

Baby blues syndrome adalah depresi ringan yang terjadi pada ibu dalam masa beberapa jam pasca melahirkan, hingga beberapa hari setelah melahirkan dan biasanya akan memburuk pada hari ketiga sampai kelima namun akan membaik setelah kurang atau sampai dengan 14 hari (Yunitasari & Suryani, 2020). *Baby blues syndrome* ditandai dengan perasaan sedih yang tidak jelas, kekhawatiran, mudah tersinggung, jengkel dan perasaan buruk lainnya. Menurut Desfanita (2015), pemicu *baby blues syndrome* dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi perubahan hormonal ibu pasca melahirkan, faktor psikologis seperti adanya riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dengan komplikasi, kehamilan yang tidak direncanakan, ketidaksiapan mental ibu untuk memiliki momongan, kesulitan menyusui, kesulitan dalam merawat bayi dan ketidaknyamanan fisik ibu pasca melahirkan. Sedangkan faktor eksternal meliputi jauh dari keluarga, ketegangan peran baru sebagai ibu yang tidak mendapat dukungan dari pasangan, dan kondisi lingkungan sosial yang tidak sehat.

Selain faktor-faktor tersebut, ibu dengan proses persalinan *Sectio Caesaria* dan persalinan normal dengan tindakan (pacu, vakum dan forsep) lebih rentan mengalami *baby blues syndrome*. Hal ini disebabkan karena persalinan secara *Sectio Caesaria* dan persalinan normal dengan tindakan menyebabkan ibu trauma, merasa gagal karena tidak mampu melahirkan secara normal, mengurangi kepercayaan diri dalam melaksanakan peran baru sebagai ibu, dan mengganggu proses perlekatan alami sehingga menimbulkan rasa tidak

nyaman pada fisik ibu (Pazriani et al., 2020). Selain itu, proses kelahiran *Sectio Caesaria* juga dapat menambah beban perekonomian rumah tangga, dimana keadaan ekonomi yang kurang dapat menyebabkan ibu merasa khawatir hingga tertekan. Susanti (dalam Pazriani et al., 2020) menjelaskan dalam penelitiannya, dari 34 responden yang mengalami *baby blues syndrome* sebanyak 5 responden mempunyai pendapatan Rp 500.000 – Rp 1.000.000 perbulan, sebanyak 15 responden mempunyai pendapatan Rp 1.000.000 – Rp2.000.000 perbulan, sedangkan sebanyak 14 responden mempunyai pendapatan >Rp 2.000.000 perbulan, sehingga dapat disimpulkan bahwa keadaan ekonomi merupakan dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *baby blues syndrome* pada ibu pasca melahirkan.

Di Indonesia angka kejadian *baby blues syndrome* cukup tinggi, yakni tercatat antara 50-70% dari wanita pasca persalinan, dengan lebih dari 25% berlanjut pada kasus yang lebih serius (Hapsari & Indawati, 2022). Angka tersebut adalah dampak dari kurangnya perhatian akan *baby blues syndrome* yang diperparah oleh anggapan awam tentang *baby blues syndrome* yang tidak terlalu penting dan hanya dialami wanita dari luar negeri. Walaupun mereka melihat disekitar mereka banyak yang mengalaminya, hal tersebut seringkali hanya dianggap wajar sebagai efek dari kelelahan usai persalinan dan tidak menganggapnya serius (Susanti & Sulistiyanti, 2017). Pada dasarnya *baby blues syndrome* memang bagian dari fase penyesuaian emosional pasca melahirkan yang normal terjadi dan biasanya bersifat sementara. Namun meskipun begitu, *baby blues syndrome* perlu diwaspadai sebab sindrom tersebut mengganggu kesejahteraan mental ibu dan beresiko terhadap keselamatan hidup ibu dan bayi.

Pemerintah Indonesia melakukan beberapa upaya dalam mengurangi angka kejadian *baby blues syndrome*, dibuktikan dengan Peraturan Pemerintah (PP) No 61 tahun 2014 mengenai kesehatan masa sesudah melahirkan meliputi pelayanan nifas. Pelayanan nifas yang dimaksud pada ayat (1) diberikan berupa promosi kesehatan, deteksi dini, gangguan kesehatan fisik dan mental serta pencegahan dan penanganan oleh tenaga kesehatan sesuai dengan pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu dan keluarga. Tidak hanya itu, pemerintah juga menyelenggarakan kegiatan Puskesmas melalui Posyandu dalam pemberian layanan kesehatan pada ibu dan bayi di desa-desa yakni dengan meningkatkan kemampuan Kader Posyandu dalam meningkatkan keterampilan pelayanan Posyandu terutama dalam hal pemberian informasi tentang gangguan kesehatan mental pada ibu muda (Khairat et al., 2023).

Namun upaya-upaya tersebut disara kurang terlihat dan belum menyentuh seluruh lapisan masyarakat, dibuktikan dengan masih tingginya angka kejadian *baby blues syndrome* di Indonesia. Dalam pertemuan anggota parlemen di gedung DPR RI pada tanggal 6 September 2023, anggota komisi IX DPR RI Nur Nadlifah menekan pemerintah untuk turun tangan dan menangani langsung kejadian *baby blues syndrome* di Indonesia dengan mempergiat sosialisasi dan edukasi aktif dengan muatan yang telah diperbaiki. Sebab selain *stunting*, *baby blues syndrome* harus mendapatkan perhatian lebih karena beresiko berkembang menjadi kondisi mental yang serius (KOMISI IX, 2023).

Baby blues syndrome dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius bila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, hingga berpotensi membahayakan fisik ibu, mental ibu, dan membahayakan keselamatan bayi (dalam wawancara bersama Kuni Luthfiah Hidayati Alawiyah, S.Psi pada tanggal 9 September 2023). Bila sudah memasuki tahap tersebut, *baby blues syndrome* naik tingkat menjadi *postpartum depression*. *Postpartum depression* adalah depresi akut pasca melahirkan yang ditandai dengan *mood* sedih yang terus menerus, mudah menangis, kehilangan minat pada aktivitas biasa, perasaan bersalah, perasaan tidak berharga, kelelahan tanpa sebab, gangguan tidur, perubahan selera makan, konsentrasi memburuk, hingga pikiran untuk bunuh diri atau menyakiti bayi sendiri (Harvard Medical School, 2023). Salah satu contoh bahaya dari *postpartum depression* adalah kasus di Indonesia yang terjadi pada tanggal 25 Februari 2020, dimana seorang ibu tega menenggelamkan anak keduanya hingga tewas ke dalam bak mandi di rumahnya. Menurut kesaksian sang suami, korban memang kerap marah dan depresi yang terjadi hanya ketika setelah melahirkan (Purba, 2020). Oleh sebab itu, untuk menghindari kasus serupa yang diakibatkan oleh *baby blues syndrome*, diperlukannya edukasi bagi calon orang tua yang berencana memiliki anak.

Edukasi mengenai *baby blues syndrome* sebaiknya harus sudah dipahami oleh suami dan istri ketika memutuskan untuk memiliki anak. Penting bagi keduanya untuk membekali diri dengan pengetahuan *baby blues syndrome*, sebab salah satu faktor pemicu *baby blues syndrome* adalah perubahan hormonal akibat adaptasi fisik dan emosional ibu pasca melahirkan, yakni pada hormon *progesteron* yang naik dan *esterogen* yang menurun secara cepat (Gutira & Nuryanti, 2010). Calon ibu memang perlu membekali diri dengan pengetahuan mengenai *baby blues syndrome*, sebab dengan adanya bekal pengetahuan tersebut, ibu akan merasa lebih tenang untuk menghadapi situasi yang nanti akan dialaminya. Namun bila hanya calon ibu saja yang berusaha, kemungkinan ibu akan

mengalami *baby blues syndrome* tetap besar diakibatkan faktor hormonal yang tidak dapat dihindari. Oleh sebab itu, suami juga perlu memahami *baby blues syndrome* mengingat sindrom tersebut berkaitan dengan perubahan hormon pada ibu yang tidak dapat dikendalikan manusia. Menurut hasil wawancara bersama Kuni Luthfiah Hidayati Alawiyah, S.Psi pada tanggal 9 September 2023, sebagian besar ibu tidak menyadari bahwa dirinya mengalami *baby blues syndrome*, maka peran orang terdekat ibu, terutama dampingan suami, sangat penting agar *baby blues syndrome* tidak sampai memasuki tahap *postpartum depression*.

Media yang sesuai dan relevan diperlukan agar edukasi mengenai *baby blues syndrome* sampai kepada target audiens. Dalam perancangan ini, target audiens adalah orang dewasa berusia 21-30 tahun yang merencanakan untuk memiliki anak, sehingga media edukasi yang sesuai adalah media edukasi yang memiliki aksesibilitas ke media sosial, mengingat karakteristik masyarakat pada jenjang umur tersebut memiliki kecenderungan menggunakan media sosial (Habibi, 2018). *Motion graphic* adalah jenis animasi yang dapat disebarluaskan dan diakses dengan mudah melalui media sosial. Menurut Coursera (2023) *Motion graphic* adalah media visual yang efektif untuk digunakan dalam menyampaikan edukasi, karena dengan bantuan audio-visual, isi materi yang kompleks dapat disederhanakan melalui poin-poin sehingga mudah untuk dipahami tanpa mengurangi isi dari materi yang disampaikan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan ahli *motion graphic* Hafiz Noya Prasetyo dalam wawancara pada tanggal 22 Agustus 2023, bahwa *motion graphic* dimasa sekarang sangat cocok dijadikan media edukasi *baby blues syndrome* karena aksesibilitasnya pada barang-barang digital seperti di laptop atau ponsel. Karena masa kini, buku sudah tidak relevan. Selain itu, melalui *motion graphic*, materi edukasi menjadi lebih menarik untuk disimak karena tidak monoton.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, penulis memutuskan untuk merancang *motion graphic* panduan menghadapi *baby blues syndrome* dan upaya pencegahannya untuk calon orang tua, yang bertujuan untuk menyajikan panduan menghadapi *baby blues syndrome* dan pencegahannya. Perancangan dibuat sebagai sebuah upaya dalam mengedukasi calon orang tua, dengan tujuan untuk membekali mereka dengan pengetahuan yang dapat mengurangi resiko terjadinya *baby blues syndrome* dan bahkan mencegah kemungkinan berkembangnya ke tingkat yang lebih serius yakni *postpartum depression*, yang beresiko mengancam keselamatan ibu dan bayi yang baru lahir.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan wawancara bersama narasumber, dapat disimpulkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Angka kejadian *baby blues syndrome* di Indonesia cukup tinggi, yakni tercatat antara 50-70% dari wanita pasca persalinan, dengan 5% hingga lebih dari 25% berlanjut pada kasus yang lebih serius (Hapsari & Indawati, 2022). Angka tersebut adalah dampak dari kurangnya perhatian akan *baby blues syndrome* dan seringkali hanya dianggap wajar sebagai efek dari kelelahan usai persalinan dan tidak menganggapnya serius (Susanti & Sulistiyanti, 2017). Hal ini membuktikan bahwa masyarakat Indonesia kurang *aware* terhadap *baby blues syndrome* yang dialami oleh ibu pasca persalinan.
2. Menurut hasil literasi dan hasil wawancara bersama Kuni Luthfiah Hidayati Alawiyah, S.Psi pada tanggal 9 September 2023, *baby blues syndrome* dapat berkembang menjadi kondisi yang serius yakni menjadi *postpartum depression* yang dapat membahayakan ibu dan sang bayi jika dibiarkan dan tidak segera mendapat perhatian.
3. Upaya pemerintah dalam mengurangi angka kejadian *baby blues syndrome* dirasa kurang terlihat dan belum menyentuh seluruh lapisan masyarakat, dibuktikan dengan tingginya angka kejadian *baby blues syndrome* di Indonesia, sehingga diperlukan sosialisasi dan edukasi melalui media yang mampu menjangkau lebih banyak masyarakat (KOMISI IX, 2023). *Motion graphic* adalah jenis animasi yang dapat disebarluaskan dan diakses dengan mudah melalui media sosial sehingga lebih mampu menjangkau banyak masyarakat.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana merancang *motion graphic* tentang edukasi *baby blues syndrome* yang menarik dan dapat menjadi panduan untuk calon orang tua usia 21-30 tahun?

1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah diperlukan agar lebih terkendali, relevan dan tetap pada topik pembahasan sehingga mampu mencapai tujuan perancangan. Batasan masalah yang penulis ambil adalah:

1. Perancangan *motion graphic* ini membahas tentang tata cara menghadapi *baby blues syndrome* yang dialami ibu pasca melahirkan dan upaya pencegahannya, maka untuk menghindari peluasan materi, perancangan ini tidak membahas hal yang diluar pengertian *baby blues syndrome* secara umum, data statistik, gejalanya, tata cara menghadapi dan upaya pencegahannya.
2. Luaran perancangan ini berupa video dengan format *motion graphic*.

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan ini adalah sebagai berikut:

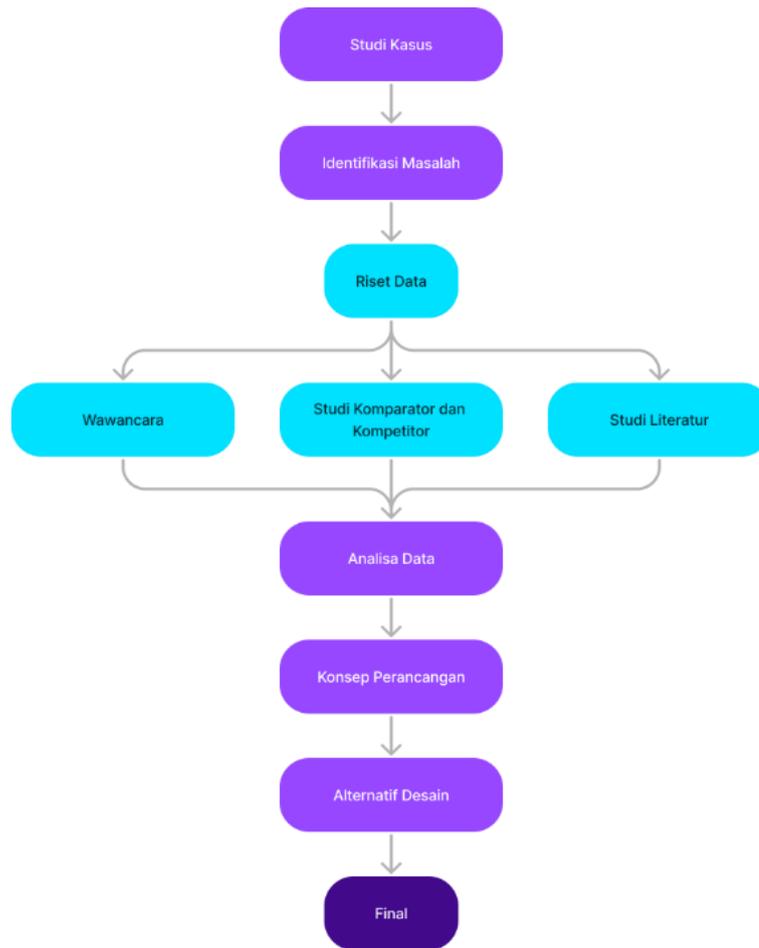
1. Merancang *motion graphic* sebagai media edukasi *baby blues syndrome* untuk calon orang tua.
2. Mengedukasi suami atau calon ayah mengenai cara menghadapi *baby blues syndrome* agar dapat mengurangi tingkat stress istri, sehingga istri tidak mengalami *postpartum depression* yang beresiko membahayakan hidup istri dan juga membahayakan hidup anak.
3. Membekali calon ibu dengan informasi mengenai *baby blues syndrome* agar ibu lebih siap menghadapi periode pasca persalinan, sehingga dampak buruk dari *baby blues syndrome* dapat diminimalisir.

1.6 Manfaat Perancangan

Manfaat Perancangan *Motion Graphic* Panduan Menghadapi *Baby Blues Syndrome* dan Upaya Pencegahannya untuk Calon Orang Tua adalah:

1. Manfaat bagi penulis
 - a. Menjadi ilmu pengetahuan baru bagi penulis yang nanti juga memiliki rencana menjadi seorang ibu.
 - b. Perancangan ini sebagai syarat penulis agar dapat menyelesaikan studi starta 1.
2. Manfaat bagi audiens
 - a. Menambah wawasan tentang *baby blues syndrome* yang sering kali tidak mendapat perhatian masyarakat dan calon orang tua.
 - b. Diharapkan mampu meringankan beban ibu pasca melahirkan di Indonesia.
 - c. Diharapkan dapat mengurangi kasus akibat *baby blues syndrome* di Indonesia.

1.7 Kerangka Perancangan



Gambar 1. 1 Kerangka Perancangan

(Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)