

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, Nurbaeti (2018) mencatat bahwa angka orang di atas 15 tahun yang mengalami depresi dan kecemasan mencapai 14 juta orang atau setara dengan 6 persen dari populasi. Salah satu isu kesehatan mental yang signifikan di Indonesia adalah *postpartum depression* atau depresi pascapersalinan. *Postpartum depression* merupakan gangguan mental yang serius dan tidak jarang yang dialami oleh ibu setelah melahirkan. Prevalensi *postpartum depression* di Indonesia bervariasi dari 2,5% hingga 22,3%.

Postpartum depression (PPD) atau depresi pascapersalinan adalah kondisi suasana hati atau emosional yang terganggu setelah persalinan yang terjadi selama beberapa minggu. Ketika menjadi seorang ibu untuk pertama kalinya, seorang perempuan membawa peran dan tanggung jawab yang baru ke dalam hidupnya. Besar kemungkinan untuk ibu yang gagal menyesuaikan diri dengan peran barunya untuk mengalami *postpartum depression*. (Wahyuni, 2014)

Ibu yang mengalami PPD ditandai oleh rasa tertekan, lemas, kehilangan ketertarikan dan kesenangan, merasa tidak berguna atau pantas untuk menjadi seorang ibu, hingga yang paling parah adalah munculnya pikiran untuk bunuh diri (Roswiyani dalam Sari, 2020). Hal tersebut tercerminkan dalam salah satu tragedi yang menimpa seorang ibu dan bayinya yang berusia empat bulan. Ibu berinisial SP memutuskan untuk melompat bersama dengan bayinya (YP) dari Jembatan Sungai Serayu yang berlokasi di Cilacap, Jawa Tengah pada tanggal 27 April 2019. SP diduga mengalami depresi pascapersalinan tanpa adanya seorang pendamping untuk membantunya (Damanik, 2019). Selain itu, PPD juga dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap bayinya. Karena ibu dengan PPD tidak dapat merawat bayinya dengan maksimal, maka perkembangan kognitif, psikologi, neurologi, dan motorik anaknya nanti dapat terhambat dan berdampak terhadap

kesejahteraan hidup anaknya nanti (*American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists*. dalam Sari, 2020).

Suami memiliki tanggung jawab untuk memberikan rasa aman, nyaman, dihormati, berharga, dibutuhkan, dan semangat untuk para ibu dalam menjalani masa pascapersalinan. Kurangnya dukungan dari suami menjadi salah satu faktor penyebab yang signifikan terhadap PPD, ditandai oleh ibu yang tidak mendapatkan dukungan suami memiliki risiko 6,013 lebih tinggi untuk mengalami PPD (Fairus, 2014). Perempuan yang tidak mendapatkan dukungan yang diperlukan dari suami tentunya akan lebih rentan untuk memiliki kepercayaan diri yang rendah dan rasa kurang diperhatikan, sehingga lebih mudah untuk mengalami depresi. Sebaliknya, perempuan yang mendapatkan dukungan akan memiliki kemampuan lebih untuk mengelola stres dan meminimalisir risiko terjadinya PPD (Wahyuni, 2014).

Postpartum depression merupakan hal yang membutuhkan pencegahan dan intervensi. Pencegahan dapat dimulai dengan memiliki pemahaman tentang apa yang akan dihadapi, sebagai sebuah persiapan untuk menanggapi hal-hal yang akan dihadapi pada masa pascapersalinan. Namun, dari studi eksisting yang penulis lakukan, media informasi tentang persiapan sebelum kelahiran anak sebagai upaya pencegahan *postpartum depression* di Indonesia saat ini belum memadai dan belum memiliki visual yang bisa menyajikan informasi dengan maksimal. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk merancang sebuah media informasi berupa buku panduan yang ditujukan kepada calon ibu dan ayah agar mereka dapat mempersiapkan diri sebelum memasuki pascapersalinan dan meminimalisir risiko terjadinya PPD. Buku panduan ini dapat membekali pasangan dengan hal-hal yang harus diekspektasi akan terjadi selama masa pascapersalinan dan langkah apa yang bisa diambil oleh masing-masing dari mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berikut adalah rumusan masalah yang penulis rancang berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan:

- 1) *Postpartum depression* merupakan gangguan yang perlu dicegah, dimulai dari pemahaman tentang apa yang akan dihadapi pada fase pascapersalinan
- 2) Pemahaman audiens masih kurang untuk mempersiapkan diri menghadapi masa pascapersalinan, sehingga adanya keperluan untuk mengedukasi calon ibu dan ayah sebelum memasuki masa pascapersalinan.
- 3) Media informasi untuk pencegahan *postpartum depression* di Indonesia yang belum memadai.

Dari ketiga permasalahan yang telah dinyatakan, dapat disimpulkan bahwa pertanyaan yang perlu dipecahkan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana perancangan buku panduan untuk mencegah *postpartum depression* untuk calon ibu dan ayah?

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Demografis

- a. Berjenis kelamin perempuan (primer) dan laki-laki (sekunder)
- b. Berusia 19–25 tahun

Depkes RI (dalam Amin, 2017) menetapkan kategori usia 17–25 tahun sebagai masa remaja akhir. Usia remaja akhir merupakan masa di mana kondisi psikologis menjadi rentan, karena harus menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru. Perempuan pada usia tersebut yang memutuskan untuk mempunyai anak tentunya akan menambah lagi peran dan tanggung jawab yang dimiliki, yaitu sebagai seorang ibu. Penulis menetapkan usia 19–25 tahun karena berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan (2019), usia minimum agar perkawinan diizinkan untuk pria dan wanita adalah 19 tahun.

c. *Socioeconomic status* (SES): B–A

Salah satu hasil penelitian oleh Nurbaeti (2018) pada ibu-ibu nifas di provinsi Banten dan Jakarta menyatakan bahwa SES menengah kebawah adalah faktor yang memiliki korelasi yang rendah dengan terjadinya *postpartum depression*. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya budaya di Indonesia di mana keluarga membantu ibu yang baru melahirkan secara finansial, dan untuk 3 bulan pertama ibu tidak perlu membayar lebih untuk kebutuhan hidup sehari-harinya.

d. Memiliki status perkawinan menikah.

1.3.2 Geografis

Domisili subjek penelitian yang penulis pilih adalah Jabodetabek. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (dalam Nurbaeti, 2018) menyatakan bahwa Provinsi Banten dan DKI Jakarta memiliki angka kelahiran yang besar di Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik (dalam Rizaty, 2022), Jawa Barat memiliki angka pernikahan tertinggi di Indonesia. Dari kota-kota yang ada di ketiga provinsi tersebut, Jabodetabek adalah kota-kota yang memiliki persamaan yaitu merupakan perkotaan urban, di mana masyarakat perkotaan urban memiliki tingkat literasi yang tinggi.

1.3.3 Psikografis

Penulis menetapkan psikografis untuk target audiens yaitu pasangan menikah yang tinggal bersama, berencana untuk mempunyai anak untuk pertama kalinya, atau sedang dalam masa kehamilan yang pertama. Pasangan juga menyukai hal-hal yang terorganisir dan gemar membuat *planning* atau perencanaan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan merancang buku panduan untuk mencegah *postpartum depression* untuk calon ibu dan ayah.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Adapun manfaat perancangan karya tulis ini untuk beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi penulis

Penulis dapat mengimplementasikan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan ke dalam sebuah perancangan media informasi tentang *postpartum depression* untuk ibu muda. Penulis juga dapat memperdalam wawasan mengenai proses perancangan sebuah media informasi, khususnya buku panduan.

2. Bagi masyarakat luas

Penulis harap dengan adanya karya tulis ini, masyarakat dapat lebih memahami tentang proses perancangan buku panduan untuk mencegah *postpartum depression*. Selain proses perancangan, penulis juga berharap perancangan ini dapat memberikan wawasan tentang fenomena *postpartum depression* dalam masyarakat.

3. Bagi universitas

Karya tulis ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa yang akan mengambil Tugas Akhir, khususnya bagi mahasiswa yang memiliki ketertarikan terhadap topik *postpartum depression* maupun terhadap perancangan buku panduan.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA