

Perancangan Buku Media Informasi Pencegahan Baby Blues pada Ibu Generasi Z di Kota Medan

Annisa Aulia S. Br Surbakti¹, Muhammad Fikri Akbar Zuhdi^{2*}, Shaid Muhammad Arviansyah³

^{1,2,3} PUI-PT Digital Business and SMEs, Fakultas Bahasa dan Komunikasi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Email: ¹soebagussurbakti10@gmail.com, ²muhammadfikriakbarzuhdi@unprimdn.ac.id, ³shaid_muhammad@unprimdn.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk merancang buku media informasi berbasis visual sebagai sarana edukasi pencegahan dan pengenalan gejala awal baby blues pada Ibu Generasi Z di Kota Medan. Metode yang digunakan adalah mixed methods, dengan pengumpulan data kuantitatif melalui kuesioner dan data kualitatif melalui wawancara mendalam dengan ibu muda serta psikolog. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesadaran awal responden terhadap baby blues mencapai 100%, namun kebutuhan akan edukasi mendalam juga sangat tinggi (100%), dengan media sosial sebagai sumber utama (83,3%). Temuan kualitatif mengidentifikasi kondisi emosional negatif serta faktor pemicu internal dan eksternal. Hasil analisis kemudian diterjemahkan ke dalam perancangan buku visual dengan ilustrasi empatik, warna menenangkan, dan tipografi yang mudah dibaca. Media ini diharapkan mampu membantu deteksi dini serta meningkatkan dukungan psikologis dari lingkungan terdekat.

Kata Kunci: Buku Informasi, Baby Blues, Desain Visual, Ilustrasi Visual, Ibu Generasi Z, Syndrome

Abstract

This study aims to design a visual-based information book as an educational medium for preventing and recognizing early symptoms of baby blues among Gen Z mothers (Mommy Gen Z) in Medan. The research method used a mixed methods approach, combining quantitative data from questionnaires and qualitative data from in-depth interviews with young mothers and a clinical psychologist. The results indicate that initial awareness of baby blues reached 100%, while the need for deeper education remained equally high (100%), with social media as the main information source (83.3%). Qualitative findings reveal negative emotional conditions and both internal and external triggering factors. These findings were translated into a visual communication design using empathetic illustrations, calming color schemes, and readable typography. The designed media is expected to support early self-detection and encourage psychological support from the surrounding environment.

Keywords: Baby Blues, Syndrome, Gen Z Moms, Information Book, Visual Illustrations, Visual Communication Design

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu pascapersalinan merupakan aspek penting dalam sistem kesehatan keluarga yang tidak hanya memengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga berdampak pada kualitas pengasuhan serta perkembangan anak. Masa pascapersalinan merupakan masa transisi yang kompleks dan ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Salah satu kondisi yang umum terjadi selama fase ini adalah “baby blues,” yaitu gangguan emosional sementara yang ditandai dengan perasaan sedih, cemas, kelelahan, dan ketidakstabilan emosional. Meskipun bersifat sementara, kondisi ini tidak boleh dianggap remeh, karena berpotensi berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi pascapersalinan jika tidak ditangani dengan tepat. Hal ini diperkuat dengan pengembangan alat bantu seperti Skala Skrining Depresi Pascapersalinan, yang

menekankan pentingnya deteksi dini terhadap gangguan emosional pascapersalinan (Beck & Gable, 2000).

Fenomena “baby blues” memiliki prevalensi yang cukup tinggi, namun dalam praktiknya hal ini masih sering diabaikan atau dianggap sebagai kondisi normal. Kurangnya pemahaman ini sangat erat kaitannya dengan keterbatasan akses terhadap informasi yang terstruktur, komunikatif, dan relevan dengan kebutuhan para ibu muda. Di era digital saat ini, Generasi Z sebagai kelompok ibu muda (Ibu Generasi Z) menunjukkan karakteristik yang berbeda dari generasi sebelumnya, terutama dalam pola konsumsi informasi mereka. Mereka cenderung mengandalkan media sosial sebagai sumber utama informasi kesehatan; namun, informasi yang mereka peroleh sering kali terfragmentasi, kurang valid, dan gagal memberikan pemahaman yang komprehensif (eMarketer, 2024). Situasi ini menyoroti kesenjangan antara tingginya permintaan akan pendidikan kesehatan mental dan kualitas informasi yang tersedia di media.

Dalam konteks ini, pendekatan desain komunikasi visual sangat relevan sebagai solusi strategis untuk menyampaikan informasi kesehatan secara efektif. Desain komunikasi visual tidak hanya berfungsi sebagai media untuk menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai alat untuk menumbuhkan keterlibatan emosional dan meningkatkan pemahaman audiens. Elemen visual seperti warna, ilustrasi, tipografi, dan tata letak memainkan peran penting dalam memengaruhi persepsi dan kondisi psikologis pengguna (Elliot & Maier, 2014). Penggunaan ilustrasi secara strategis dapat membantu menyederhanakan informasi yang rumit sekaligus membangun ikatan emosional dengan audiens (Male, 2007). Selain itu, prinsip-prinsip desain yang baik seperti kejelasan, kemudahan dibaca, dan hierarki visual juga membantu meningkatkan efektivitas komunikasi (Lidwell et al., 2010).

Selain itu, pendekatan desain yang berpusat pada manusia dengan menggunakan pemikiran desain memungkinkan terciptanya media yang sangat berorientasi pada kebutuhan pengguna. Proses ini mencakup tahapan-tahapan mulai dari berempati terhadap pengguna, merumuskan masalah, dan mengembangkan ide hingga pembuatan prototipe dan pengujian, yang menghasilkan solusi desain yang lebih relevan dan sesuai konteks. (Fahrudin & Ilyasa, 2021). Dalam konteks ibu-ibu Generasi Z, pendekatan ini penting karena kelompok ini membutuhkan sumber informasi yang tidak hanya informatif, tetapi juga penuh empati, menarik secara visual, dan mudah dipahami, sesuai dengan karakteristik generasi digital.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan antara tingginya kebutuhan akan edukasi mengenai sindrom baby blues dan ketersediaan media informasi yang disesuaikan dengan karakteristik ibu-ibu Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merancang buku informatif yang visual, komunikatif, penuh empati, dan relevan sebagai alat pendidikan untuk membantu mengenali, memahami, dan mencegah sindrom baby blues. Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada perancangan buku menggunakan pendekatan desain komunikasi visual yang mengintegrasikan ilustrasi, warna, tipografi, dan struktur informasi yang sistematis guna meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu muda mengenai kesehatan mental pascapersalinan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (mixed-methods), yang menggabungkan data kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai fenomena “baby blues” dan kebutuhan ibu-ibu Generasi Z terhadap media informasi. Pendekatan ini dipilih untuk mengintegrasikan data numerik dengan pemahaman mendalam mengenai pengalaman emosional dan preferensi audiens.

Tujuan penelitian ini adalah merancang buku informatif tentang pencegahan sindrom baby blues. Populasi penelitian terdiri dari ibu muda Generasi Z (berusia 18–28 tahun) yang sudah menikah dan memiliki anak berusia 0–24 bulan di Kota Medan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang melibatkan lima responden utama sebagai subjek penelitian kualitatif, serta responden tambahan pada tahap kuesioner untuk memperoleh gambaran kuantitatif mengenai tingkat pemahaman dan kebutuhan informasi mereka.

Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dokumentasi, dan penyebaran kuesioner. Observasi dilakukan terhadap sumber-sumber media yang ada, khususnya yang

berkaitan dengan kesehatan mental ibu dan baby blues. Wawancara dilakukan dengan para ibu Generasi Z dan narasumber ahli (psikolog) untuk menggali pengalaman emosional, pemahaman, serta kebutuhan informasi mereka. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai tingkat kesadaran audiens, sumber informasi, dan kebutuhan edukasi. Dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan referensi visual dan data pendukung lainnya.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif, dengan mengelompokkan data kualitatif ke dalam tema-tema utama seperti kondisi emosional, faktor pemicu, dan kebutuhan informasi. Data kuantitatif dianalisis dalam bentuk persentase untuk mendukung temuan penelitian. Selanjutnya, hasil analisis tersebut disintesis untuk dijadikan landasan dalam proses desain media menggunakan pendekatan design thinking, yang mencakup tahap-tahap berempati, mendefinisikan, mengemukakan ide, membuat prototipe, dan menguji.

Selama proses desain, perangkat lunak desain grafis seperti Adobe Illustrator dan Adobe InDesign digunakan untuk membuat visualisasi buku, termasuk ilustrasi, tipografi, skema warna, dan tata letak. Penggunaan perangkat lunak ini mendukung pengembangan media informasional yang komunikatif, empati, dan selaras dengan karakteristik para ibu Generasi Z.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk merancang buklet informatif berbasis visual sebagai alat pendidikan untuk mencegah sindrom baby blues di kalangan ibu-ibu Generasi Z di Medan. Temuan penelitian diperoleh melalui analisis data kuantitatif dan kualitatif, yang kemudian disintesis untuk menjadi dasar perancangan buklet informatif tersebut.

3.1. Hasil Penelitian

a. Hasil Kuesioner (Data Kuantitatif)

Analisis data kuesioner menunjukkan tingkat kesadaran awal para responden mengenai fenomena “baby blues”, serta adanya kebutuhan yang tinggi akan edukasi. Ringkasan hasilnya disajikan dalam Tabel 1.

Table 1. Hasil Kuesioner Ibu-ibu Generasi Z

No	Parameter	Predominant Response	Percentage
1	Pernahkah Anda mendengar tentang baby blues?	Yes	100%
2	Sumber informasi utama	Social media	83.3%
3	Apakah Anda memiliki kerabat dekat atau teman yang pernah mengalaminya?	No.	83.3%
4	Keterbukaan terhadap masalah kesehatan mental	High	Majority
5	Pentingnya media edukatif	Very important	100%
6	Pentingnya dukungan keluarga	Very important	100%

Source: Data Penulis (2026)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun kesadaran akan baby blues sudah tinggi, masih ada kebutuhan yang kuat akan materi edukasi yang lebih mendalam dan terstruktur. Temuan kuesioner menunjukkan bahwa responden sudah memiliki kesadaran awal mengenai istilah baby blues, sebagaimana tercermin dari tingkat respons 100% yang menyatakan bahwa mereka pernah mendengar fenomena tersebut. Namun, kesadaran ini tampaknya masih berada pada tingkat pengenalan, bukan pemahaman yang komprehensif. Selama proses wawancara, beberapa responden mengakui bahwa meskipun mereka telah menjumpai istilah tersebut melalui platform media sosial, mereka masih mengalami ketidakpastian dalam membedakan antara adaptasi emosional pascapersalinan yang normal dan gejala-gejala yang memerlukan perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa paparan terhadap informasi saja tidak cukup untuk membangun literasi kesehatan mental yang bermakna di kalangan ibu muda.

Dominasi media sosial sebagai sumber informasi utama (83,3%) juga mencerminkan perubahan perilaku Generasi Z dalam mengakses pengetahuan terkait kesehatan. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang lebih mengandalkan tenaga kesehatan profesional atau materi edukasi cetak, Ibu Generasi Z menunjukkan preferensi terhadap informasi yang cepat, visual, dan mudah dicerna. Namun demikian, informasi yang dikonsumsi melalui media sosial sering kali muncul dalam format terfragmentasi seperti video pendek, infografis, atau cerita pribadi yang mungkin kurang memiliki penjelasan ilmiah dan alur edukasi yang terstruktur.

Kondisi ini menciptakan kesenjangan komunikasi. Responden menyatakan bahwa mereka sering kali menerima dukungan emosional melalui konten digital, tetapi masih kurang mendapatkan panduan praktis mengenai pengenalan gejala dini, strategi penanggulangan, dan sistem dukungan yang tersedia. Oleh karena itu, intervensi edukasi tidak hanya memerlukan ketersediaan konten, tetapi juga perbaikan struktur informasi dan metode penyajiannya.

Temuan penting lainnya adalah adanya kontradiksi antara pengalaman langsung yang rendah dan tingkat kepedulian yang tinggi. Meskipun sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka tidak mengenal secara pribadi seseorang yang pernah mengalami baby blues, mereka tetap menganggap media edukatif sangat penting. Hasil ini mungkin menunjukkan bahwa kesadaran di kalangan Generasi Z sedang bergeser dari perilaku reaktif menuju perilaku preventif. Informasi kesehatan mental semakin dipandang sebagai bentuk persiapan, bukan sekadar intervensi setelah masalah muncul.

Dari perspektif komunikasi visual, temuan ini menjadi sangat relevan karena konsumsi informasi di kalangan Generasi Z sangat erat kaitannya dengan keterlibatan visual. Responden menyatakan preferensi terhadap materi edukatif yang menyertakan ilustrasi, narasi yang mudah dipahami, warna-warna menenangkan, dan penjelasan yang ringkas, bukan teks medis yang panjang lebar. Preferensi ini menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi tidak hanya dipengaruhi oleh keakuratan informasi, tetapi juga oleh keterjangkauan emosional.

3.1.1. Interpretasi Hasil yang Lebih Luas

Tahap wawancara kualitatif memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional para ibu Generasi Z setelah melahirkan. Beberapa pola emosional yang berulang muncul dari narasi yang dikumpulkan, termasuk perasaan kelelahan, ketidakstabilan emosional, ketakutan melakukan kesalahan dalam mengasuh anak, terlalu banyak memikirkan perawatan bayi, serta berkurangnya rasa percaya diri setelah mengalami perubahan fisik.

Menariknya, responden jarang mengidentifikasi pengalaman-pengalaman ini sebagai indikator baby blues pada tahap awal. Sebagian besar menafsirkannya sebagai kelelahan biasa atau kelemahan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa hambatan dalam pengenalan diri tetap menjadi salah satu tantangan utama dalam pencegahan dini.

Faktor internal secara konsisten dikaitkan dengan perubahan fisik dan hormonal yang terjadi setelah melahirkan. Responden menggambarkan periode siklus tidur yang terganggu, penurunan energi, dan peningkatan sensitivitas emosional. Penyesuaian biologis ini berkontribusi pada berkurangnya kemampuan regulasi emosi.

Sementara itu, faktor eksternal tampak sama berpengaruhnya. Para responden berulang kali menyebutkan ekspektasi dari anggota keluarga, tekanan untuk tampil sebagai “ibu yang baik,” dan budaya perbandingan yang diperkuat melalui media sosial. Pengakuan emosional dari pasangan dan keluarga sering digambarkan terbatas karena kelelahan emosional sering dianggap sebagai konsekuensi normal dari peran sebagai ibu.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kondisi emosional pascapersalinan tidak seharusnya dipandang semata-mata sebagai tantangan psikologis individu, melainkan sebagai pengalaman yang dibentuk oleh interaksi sosial dan dukungan lingkungan.

3.1.2. Penerapan Temuan ke Dalam Keputusan Desain

Temuan yang dikumpulkan menjadi landasan untuk mengembangkan strategi komunikasi visual pada buklet informatif ini.

Pertama, struktur konten edukatif dirancang ulang menjadi bagian-bagian tematik yang lebih singkat guna mengurangi beban kognitif pembaca. Alih-alih menyajikan penjelasan teoretis yang panjang, informasi dibagi menjadi bab-bab berurutan yang mengikuti perjalanan emosional ibu pascapersalinan.

Kedua, ilustrasi dirancang untuk menggambarkan kondisi emosional yang sering dijelaskan oleh responden selama wawancara. Ekspresi wajah, postur tubuh, dan detail lingkungan sengaja dikembangkan untuk mencerminkan perasaan kelelahan, kecemasan, dan pemulihan emosional secara bertahap.

Ketiga, pemilihan palet warna menekankan kenyamanan emosional. Warna hijau sage lembut, merah muda redup, krem, dan nuansa netral hangat dipilih untuk menciptakan ketenangan psikologis dan mengurangi kesan klinis yang umumnya ditemukan dalam materi pendidikan kesehatan.

Keempat, pemilihan tipografi mengutamakan keterbacaan dan kehangatan emosional. Judul dan teks utama disusun untuk menjaga ritme membaca yang nyaman dan mengurangi kelelahan visual.

Pemilihan format visual tersebut juga didukung oleh kajian mengenai komunikasi kesehatan yang menunjukkan bahwa infografis dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendukung perubahan sikap dan perilaku audiens (Kong et al., 2025). Melalui keputusan visual ini, buklet ini diposisikan tidak hanya sebagai media edukasi, tetapi juga sebagai pendamping yang mendukung dan mampu menciptakan ikatan emosional dengan pembaca. Implications for Educational Media Development.

Temuan ini menunjukkan bahwa media edukasi mengenai kesehatan mental pascapersalinan harus melampaui sekadar penyampaian informasi dan mulai mengintegrasikan prinsip-prinsip desain emosional. Audiens Generasi Z membutuhkan media yang secara bersamaan memberikan informasi, mengonfirmasi pengalaman emosional, dan mendorong tindakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan psikososial dapat menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan dan penanganan baby blues pada ibu pascapersalinan (Rahmawati et al., 2025).

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi desain komunikasi visual dengan pendidikan kesehatan mental membuka peluang untuk meningkatkan aksesibilitas dan keterlibatan. Dengan menggabungkan informasi berbasis bukti dengan penceritaan visual yang penuh empati, materi edukasi dapat menjadi lebih efektif dalam mendorong deteksi dini dan mengurangi stigma seputar kondisi emosional pascapersalinan.

3.1.3. Temuan Wawancara (Data Kualitatif)

Temuan kualitatif yang diperoleh melalui wawancara mendalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional dan kebutuhan informasi para ibu Generasi Z selama masa pascapersalinan. Dibandingkan dengan data kuesioner yang menggambarkan tren umum, proses wawancara mengungkap wawasan yang lebih terperinci mengenai kondisi emosional, faktor pemicu, perilaku koping, dan ekspektasi terhadap media edukatif terkait baby blues.

Berdasarkan hasil wawancara, responden menggambarkan mengalami berbagai kondisi emosional setelah melahirkan, termasuk kecemasan, pikiran yang berlebihan, ketidakstabilan emosional, kelelahan fisik, dan penurunan rasa percaya diri. Pengalaman emosional ini umumnya muncul pada masa pascapersalinan awal dan sering dianggap sebagai konsekuensi normal dari menjadi seorang ibu, bukan sebagai indikator gejala baby blues.

Beberapa responden melaporkan perasaan cemas yang terus-menerus terkait kemampuan mereka dalam merawat bayi dengan baik. Kekhawatiran ini tercermin dalam pikiran berulang tentang kemungkinan melakukan kesalahan, ketakutan tidak dapat memenuhi ekspektasi sebagai ibu, serta kepekaan emosional terhadap komentar orang lain. Beberapa peserta juga menjelaskan bahwa reaksi emosional menjadi lebih intens akibat kelelahan yang menumpuk dan kesempatan istirahat yang terbatas. Dari data yang dikumpulkan, teridentifikasi dua kategori utama faktor yang berkontribusi terhadap munculnya baby blues, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal terutama terkait dengan penyesuaian biologis dan psikologis yang terjadi setelah melahirkan. Responden sering menyebut fluktuasi hormonal, kurang tidur, kelelahan fisik, dan perasaan belum siap secara mental untuk transisi menjadi seorang ibu. Perubahan mendadak dalam

rutinitas harian dan tanggung jawab menimbulkan tekanan emosional yang mengurangi kemampuan mereka untuk mengelola stres secara efektif. Dalam beberapa kasus, responden menjelaskan bahwa perasaan sedih atau mudah marah muncul secara tak terduga, bahkan tanpa pemicu eksternal yang jelas.

Sementara itu, faktor eksternal tampaknya secara signifikan memengaruhi kondisi emosional selama fase pascapersalinan. Responden menyoroti dukungan emosional yang terbatas dari pasangan dan anggota keluarga, ekspektasi sosial terkait citra “ibu yang ideal,” serta tekanan yang timbul akibat perbandingan dengan konten pengasuhan anak di platform media sosial. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka sering enggan mengungkapkan kesulitan emosional karena takut dinilai tidak mampu atau terlalu emosional. Temuan penting lainnya adalah bahwa responden cenderung mencari informasi secara mandiri melalui platform digital daripada mendiskusikan masalah emosional secara langsung dengan tenaga kesehatan. Meskipun media sosial menyediakan informasi yang cepat dan mudah diakses, responden menunjukkan bahwa konten yang tersedia sering kali kurang mendalam dan tidak memberikan panduan praktis mengenai pengenalan gejala serta tindakan pencegahan.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa baby blues merupakan fenomena multidimensi yang dipengaruhi tidak hanya oleh faktor biologis, tetapi juga oleh lingkungan sosial dan psikologis. Oleh karena itu, upaya pencegahan sebaiknya mengadopsi pendekatan holistik yang memadukan informasi edukatif yang mudah diakses, sistem dukungan emosional, serta strategi komunikasi yang selaras dengan karakteristik ibu-ibu Generasi Z.

Temuan ini juga menjadi landasan dalam menentukan strategi komunikasi dan arahan visual dari buklet informatif yang dirancang. Pengalaman emosional yang diungkapkan oleh responden diterjemahkan ke dalam elemen visual melalui ilustrasi yang penuh empati, skema warna yang menenangkan, bahasa yang sederhana, serta pengorganisasian konten yang terstruktur untuk menciptakan pengalaman membaca yang terasa informatif, mendukung, dan dapat dihubungkan secara emosional.

3.2. Diskusi

3.2.1. Analisis Kesenjangan Informasi dan Kebutuhan Audiens

Temuan penelitian mengungkapkan adanya paradoks antara tingkat kesadaran awal yang tinggi terhadap sindrom baby blues dan kurangnya pemahaman yang komprehensif. Meskipun 100% responden menyatakan pernah mendengar istilah “baby blues,” semua responden juga menunjukkan bahwa mereka masih membutuhkan edukasi yang lebih mendalam. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran tidak secara otomatis berkorelasi dengan literasi kesehatan mental.

Studi terbaru menunjukkan bahwa kesadaran akan kondisi emosional pascapersalinan saja tidak cukup untuk menghasilkan perilaku koping yang adaptif. Ibu yang mengenali gejala emosional pascapersalinan mungkin masih mengalami kebingungan terkait interpretasi gejala, sistem dukungan yang tersedia, dan tindakan pencegahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan harus memprioritaskan peningkatan literasi kesehatan daripada sekadar meningkatkan paparan terhadap informasi. Selain itu, konsumsi informasi digital yang terfragmentasi dapat berkontribusi pada kesalahpahaman dan keterlambatan dalam mencari bantuan di kalangan ibu pascapersalinan (Iwanowicz-Palus et al., 2021).

Situasi ini diperparah oleh dominasi media sosial sebagai sumber informasi utama (83,3%), yang cenderung menyajikan informasi secara terfragmentasi, tidak terstruktur, dan kurang konteks. Fenomena ini sejalan dengan laporan eMarketer yang mencatat bahwa Generasi Z sangat bergantung pada media digital, namun kualitas informasi yang diperoleh seringkali tidak memenuhi kebutuhan akan pendidikan yang komprehensif. Akibatnya, terdapat kesenjangan antara kebutuhan akan informasi yang mendalam dan sifat media yang bergerak cepat serta terfragmentasi (eMarketer, 2024).

Media digital menawarkan aksesibilitas dan pertukaran informasi yang cepat; namun, efektivitas pendidikan tetap bergantung pada struktur informasi dan relevansi emosional. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu pascapersalinan sering kali membutuhkan konten yang bersifat penjelasan dan memberikan dukungan emosional, bukan sekadar paparan informasi yang terpisah. Oleh karena

itu, media pendidikan harus mengintegrasikan fungsi informasi dan dukungan psikologis (Sun et al., 2023).

3.2.2. Interpretasi Psikologis dan Sosial Terhadap Fenomena “Baby Blues”

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa pengalaman “baby blues” di kalangan ibu Generasi Z tidak hanya dipicu oleh faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika psikologis dan sosial yang kompleks. Faktor internal seperti fluktuasi hormonal dan kelelahan fisik berinteraksi dengan faktor eksternal seperti tekanan sosial, ekspektasi untuk menjadi “ibu yang ideal,” serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar.

Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan keluarga dan dukungan sosial secara signifikan memengaruhi kesejahteraan mental ibu selama masa pascapersalinan. Dukungan emosional dari pasangan dan anggota keluarga berkontribusi dalam mengurangi tekanan psikologis dan memperkuat adaptasi emosional setelah melahirkan. Temuan systematic review juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sumber coping yang penting dalam membantu ibu menghadapi kondisi psikososial selama periode pascapersalinan (Khademi & Kaveh, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi emosional pascapersalinan sebaiknya ditangani secara kolektif, bukan secara individual. (Qi et al., 2022).

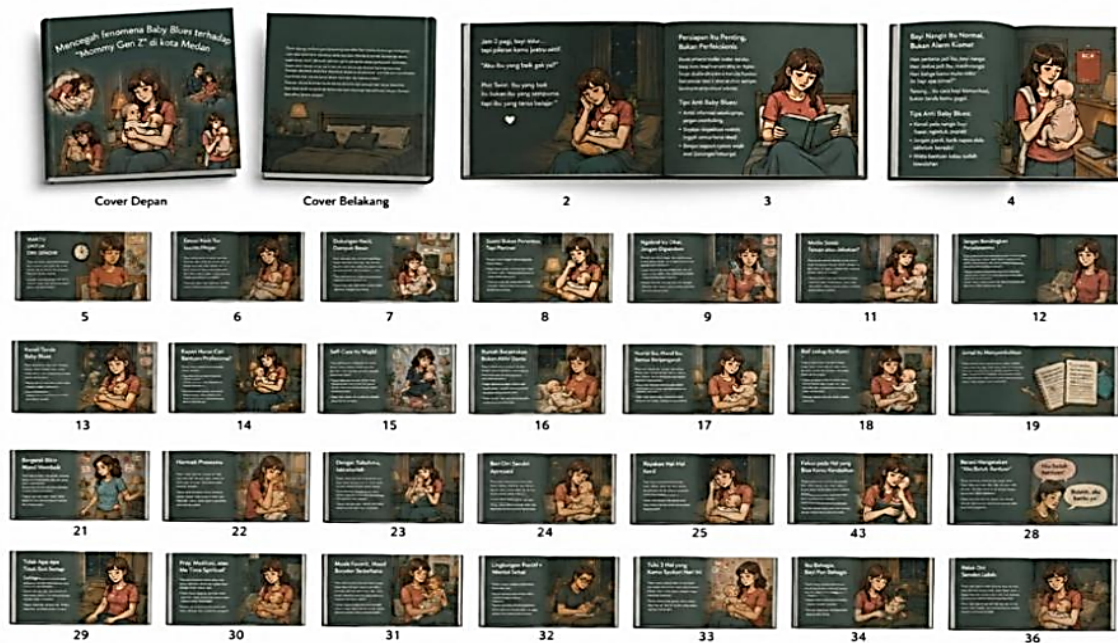
Temuan-temuan ini memperkuat pandangan bahwa baby blues merupakan fenomena multidimensi yang memerlukan pendekatan holistik dalam penanganannya. Dalam konteks ini, kurangnya dukungan emosional dapat memperburuk kondisi psikologis seorang ibu, sebagaimana dijelaskan oleh Kurniasari & Yetti, yang mencatat bahwa dukungan sosial memainkan peran krusial dalam menstabilkan kondisi emosional ibu pascapersalinan (Kurniasari & Astuti, 2015). Oleh karena itu, intervensi pendidikan harus tidak hanya ditujukan kepada individu, tetapi juga kepada lingkungan sosial terdekatnya, seperti pasangannya dan keluarganya.

Dukungan sosial juga berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap perkembangan gangguan emosional pascapersalinan. Ibu yang lebih puas terhadap dukungan emosional dan praktis menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami gejala psikologis pascapersalinan yang berkepanjangan. Temuan ini menekankan pentingnya melibatkan anggota keluarga dan masyarakat sekitar dalam intervensi pendidikan preventif (Ando et al., 2021).

3.2.3. Peran Desain Komunikasi Visual Dalam Pendidikan Kesehatan Mental

Dalam menangani isu-isu ini, desain komunikasi visual berfungsi sebagai media strategis untuk menjembatani kesenjangan informasi. Berbeda dengan media berbasis teks konvensional, pendekatan visual memungkinkan penyampaian pesan yang lebih intuitif, emosional, dan mudah dipahami oleh audiens. Penggunaan elemen visual dalam komunikasi kesehatan juga didukung oleh hasil systematic review dan meta-analysis yang menunjukkan bahwa informasi kesehatan berbasis gambar dapat meningkatkan pemahaman dan daya ingat audiens (Schubbe et al., 2020).

Secara teoritis, warna memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis seseorang. Elliot & Maier menjelaskan bahwa persepsi warna dapat memicu respons emosional tertentu; oleh karena itu, penggunaan warna-warna lembut seperti hijau sage dan merah muda dalam desain ini bertujuan untuk menciptakan efek menenangkan dan rasa aman bagi pembaca (Elliot & Maier, 2014). Selain itu, ilustrasi digunakan sebagai sarana untuk menggambarkan emosi yang mampu memvisualisasikan pengalaman psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal (Male, 2007).



Gambar 1. A Guide To Preventing “Baby Blues” Among Gen Z Moms In Medan

Buku ini disajikan secara utuh, mulai dari sampul depan, halaman-halaman di dalamnya, hingga sampul belakang. Setiap halaman menampilkan ilustrasi yang melengkapi isi buku, disertai pesan-pesan edukatif yang disusun secara berurutan untuk membentuk alur informasi yang mudah diikuti. Penggunaan warna-warna lembut, tata letak yang sederhana, dan ilustrasi yang ekspresif bertujuan untuk menciptakan pengalaman membaca yang nyaman dan menarik bagi pembaca.

Selain itu, prinsip-prinsip desain seperti hierarki visual, keterbacaan, dan konsistensi tata letak (Elliot & Maier, 2014) merupakan faktor-faktor penting dalam memastikan bahwa informasi dapat dipahami secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa desain tidak hanya berfungsi sebagai elemen

estetika, tetapi juga sebagai alat komunikasi yang memiliki nilai fungsional dalam meningkatkan literasi kesehatan mental.

3.2.4. Relevansi Pendekatan Design Thinking

Pendekatan desain thinking yang digunakan dalam penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan solusi yang berpusat pada pengguna. Melalui fase “empati”, para perancang mampu memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman emosional para ibu Generasi Z. Fase “definisi” membantu mengidentifikasi masalah utama: kurangnya materi pendidikan yang empati dan relevan. Selain itu, fase “ideate” dan “prototype” memungkinkan eksplorasi solusi visual yang disesuaikan dengan kebutuhan audiens, sementara fase “test” memastikan bahwa media yang dirancang efektif dan dapat diterima oleh pengguna.

Pendekatan ini sejalan dengan konsep desain berpusat pada manusia, yang menekankan bahwa kesuksesan suatu produk ditentukan oleh sejauh mana produk tersebut memenuhi kebutuhan nyata pengguna (Fahrudin & Ilyasa, 2021). Dalam konteks penelitian ini, pendekatan ini terbukti mampu menghasilkan media informasi yang tidak hanya informatif, tetapi juga penuh empati dan relevan secara kontekstual.

3.2.5. Kontribusi Ilmiah dan Implikasinya

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan desain komunikasi visual, khususnya dalam konteks pendidikan kesehatan mental. Temuan penelitian menunjukkan bahwa media visual berbasis ilustrasi tidak hanya dapat berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai bentuk

dukungan emosional. Konsep ini memperluas fungsi desain komunikasi visual dari sekadar media informasional menjadi media yang memiliki dimensi psikologis dan terapeutik.

Penelitian mengenai gangguan emosional pascapersalinan juga menyoroti bahwa pendekatan pendidikan dan pencegahan harus mempertimbangkan faktor-faktor penentu multidimensi, termasuk adaptasi biologis, kesiapan emosional, dukungan keluarga, dan konteks sosial. Mengintegrasikan dimensi-dimensi ini ke dalam desain komunikasi visual memungkinkan media pendidikan menjadi lebih kontekstual dan mendukung bagi ibu pascapersalinan (Handayani et al., 2021).

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti perlunya pendekatan interdisipliner yang melibatkan bidang desain, psikologi, dan komunikasi dalam pengembangan media pendidikan yang efektif. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya mengembangkan media pendidikan yang lebih dipersonalisasi, penuh empati, dan disesuaikan dengan karakteristik generasi digital, sehingga dapat meningkatkan efektivitas penyebaran informasi kesehatan mental di masyarakat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perancangan buku bertema baby blues untuk ibu-ibu muda Generasi Z, dapat disimpulkan bahwa media ini dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan sekaligus dukungan emosional. Buku ini membahas fenomena baby blues melalui pendekatan visual dan bahasa yang ringan, sehingga mudah dipahami dan dapat dirasakan oleh para pembaca. Dari segi desain, penggunaan ilustrasi bergaya kartun dengan ekspresi emosional, warna-warna lembut, dan tipografi yang mudah dibaca membantu menciptakan suasana yang hangat dan menenangkan. Desain brandingnya konsisten di seluruh buku, kemasannya, dan media pendukung seperti merchandise. Temuan kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa ibu Generasi Z memiliki kesadaran awal yang tinggi terhadap baby blues namun masih membutuhkan edukasi yang lebih mendalam dan terstruktur, terutama karena sumber informasi utama mereka media sosial cenderung terfragmentasi. Kebutuhan inilah yang menjadi dasar pemilihan elemen visual dalam buku: palet warna lembut dan ilustrasi ekspresif dipilih untuk merepresentasikan pengalaman emosional yang diungkapkan responden selama wawancara, sementara struktur konten yang ringkas disusun untuk mengurangi beban kognitif pembaca. Untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya, media serupa dapat dikembangkan ke dalam format digital atau interaktif agar lebih sesuai dengan kebiasaan konsumsi informasi ibu Generasi Z, serta diuji efektivitasnya kepada kelompok sasaran secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ando, H., Shen, J., Morishige, K., Suto, S., Nakashima, T., Furui, T., Kawasaki, Y., Watanabe, H., & Saijo, T. (2021). Association between postpartum depression and social support satisfaction levels at four months after childbirth. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(4), 341–346. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.03.010>
- Beck, C., & Gable, R. (2000). Postpartum Depression Screening Scale: Development and Psychometric Testing. *Nursing Research*, 49(5), 272–282. <https://www.ovid.com/00006199-200009000-00006>
- Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2014). Color psychology: Effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annual Review of Psychology*, 65, 95–120. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-psych-010213-115035>
- eMarketer. (2024). *Data drop: 4 charts on how Gen Z and millennials use social media for health purposes*. emarketer.com
- Fahrudin, R., & Ilyasa, R. (2021). Perancangan Aplikasi “Nugas” Menggunakan Metode Design Thinking Dan Agile Development. *Jurnal Ilmiah Teknologi Infomasi Terapan*, 8(1 SE-Articles), 35–44. <https://doi.org/10.33197/jitter.vol8.iss1.2021.714>
- Handayani, T. E., Santosa, B. J., Suparji, S., & Setyasih, P. A. (2021). Determinants of postpartum blues for postpartum mothers survey study at the madiun city general hospital. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 288–292.

- Iwanowicz-Palus, G., Marcewicz, A., & Bień, A. (2021). Analysis of determinants of postpartum emotional disorders. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 517. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03983-3>
- Khademi, K., & Kaveh, M. H. (2024). Social support as a coping resource for psychosocial conditions in postpartum period: a systematic review and logic framework. *BMC Psychology*, 12(1), 301. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01814-6>
- Kong, H.-K., Zainab, F., Turner, A. M., Bekemeier, B., & Backonja, U. (2025). Trends in and Effectiveness of Infographics for Health Communication: A Scoping Review. *Health Communication*, 40(2), 222–232. <https://doi.org/10.1080/10410236.2024.2342595>
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). Hubungan antara karakteristik ibu, kondisi bayi dan dukungan suami dengan kejadian post partum blues. *HOLISTIK JURNAL KESEHATAN*, 9(03), 132–138. <https://doi.org/10.33024/hjk.v9i3.215>
- Lidwell, W., Holden, K., & Butler, J. (2010). *Universal Principles of Design*. Rockport Publishers. <https://share.google/JGwwg5kYTa6nW6l2W>
- Male, A. (2007). *Illustration: A Theoretical and Contextual Perspective*. Bloomsbury Academic. <https://share.google/f9iKZIJJNStrhBLSH>
- Qi, W., Liu, Y., Lv, H., Ge, J., Meng, Y., Zhao, N., Zhao, F., Guo, Q., & Hu, J. (2022). Effects of family relationship and social support on the mental health of Chinese postpartum women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 65. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04392-w>
- Rahmawati, R., Junuda, J., Saida, S., & Akifah, A. (2025). Interventions to address baby blues among postpartum mothers: A systematic review of effectiveness and implementation. *African Journal of Reproductive Health*, 29(2), 160–180. <https://doi.org/10.29063/ajrh2025/v29i2.18>
- Schubbe, D., Scalia, P., Yen, R. W., Saunders, C. H., Cohen, S., Elwyn, G., van den Muijsenbergh, M., & Durand, M.-A. (2020). Using pictures to convey health information: A systematic review and meta-analysis of the effects on patient and consumer health behaviors and outcomes. *Patient Education and Counseling*, 103(10), 1935–1960. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.04.010>
- Sun, Y., Chia, S. C., & Shi, Y. (2023). How Exposure to Online Parenting Content Relates to Mothers' Self-Discrepancy and Postpartum Mental Health. *Health Communication*, 38(12), 2782–2794. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2114769>