

**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA REGULER
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2024
NOMOR: 1021-Int-KLPPM/UNTAR/X/2024**

Pada hari ini Selasa tanggal 15 bulan Oktober tahun 2024 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : Dr. Dra. Ninawati, M.M.
NIDN/NIDK : 0312106101
Jabatan : Dosen Tetap
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:
 - a. Nama dan NIM : Natasha Pribadi [705210015]
 - b. Nama dan NIM : Aurora Nurul Khamila [705210303]
 - c. Nama dan NIM : Raden Ajeng Astari Adina Warasto [705210015]selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Reguler Periode II Tahun 2024 Nomor **1021-Int-KLPPM/UNTAR/X/2024** Tanggal **15 Oktober 2024** sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Pengenalan *Baby Blues Syndrome* Pada Kelompok Perempuan INTI (PINTI) di Jakarta**"
- (2). Besaran biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 9.000.000,- (Sembilan juta rupiah) diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%. Tahap I diberikan setelah penandatanganan Perjanjian ini dan Tahap II diberikan setelah **Pihak Kedua** mengumpulkan **luaran wajib berupa artikel dalam jurnal nasional dan luaran tambahan, laporan akhir dan poster.**

Pasal 2

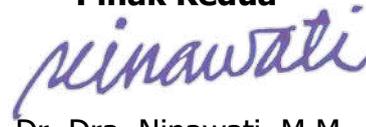
- (1) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama.**
- (2) Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah. Demikian Perjanjian ini dibuat dan untuk dilaksanakan dengan tanggungjawab.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.,
P.E., M.ASCE

Pihak Kedua



Dr. Dra. Ninawati, M.M.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT**



**PENGENALAN *BABY BLUES SYNDROME*
PADA KELOMPOK PEREMPUAN INTI DI JAKARTA**

Disusun oleh:

Ketua Tim

Dr. Dra. Ninawati, M.M. (0312106101/ 10795004)

Mahasiswa:

Natasha Pribadi (705210015)

Aurora Nurul Khamila (705210303)

Raden Ajeng Astari Adina Warasto (705210015)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
FEBRUARI 2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PKM
Periode II Tahun 2024

1. Judul : Pengenalan *baby blues syndrome* pada kelompok Perempuan INTI (PINTI) di Jakarta
2. Nama Mitra : Perkumpulan Indonesia Tionghoa (INTI)
3. Ketua Tim
 - A. Nama dan Gelar : Ninawati, Dr.,Dra. M.M
 - B. NIDN/NIK : 0312106101/ 10795004
 - C. Jabatan/Gol : Lektor Kepala/ IVB
 - D. Program Studi : Psikologi
 - E. Fakultas : Psikologi
 - F. Bidang Keahlian : Sosial Budaya
 - G. Alamat Kantor : Letjen S. Parman no 1, Jakarta Barat
 - H. Nomor HP/Tlp/Email : 081932408561/ ninawati@fpsi.untar.ac.id
4. Mahasiswa yang Terlibat
 - A. Jumlah Anggota : 3 (tiga) orang
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Natasha Pribadi (705210015)
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Aurora Nurul Khamila (705210303)
 - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : Raden Ajeng Astari Adina Warasto (705210015)
5. Lokasi Kegiatan Mitra : Jakarta
 - A. Wilayah Mitra : Jakarta
 - B. Kabupaten/Kota : Jakarta
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : artikel publikasi
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli-Desember 2024
9. Biaya yang diusulkan : Rp. 9.000.000,-

Jakarta, 27 Februari 2025

Menyetujui,

Kepala LPPM


Dr. Hetty Karuma Tunjungsari, S.E., M.Si.
NIDN/NIK: 0316017903/10103030

Ketua Tim


Ninawati, Dr., Dra., MM
NIDN/NIK: 03121061/10795004

DAFTAR ISI

	halaman
RINGKASAN.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	4
1.1 Analisis Situasi.....	4
1.2 Permasalahan Mitra.....	8
1.3 Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait.....	8
1.4 Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar.....	8
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN.....	9
2.1 Solusi Permasalahan.....	9
2.2 Luaran Kegiatan PKM.....	9
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	9
3.1 Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan.....	9
3.2 Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM.....	9
3.3 Kepakaran dan Pembagian Tugas Tim.....	9
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	10
4.1 Kegiatan Seminar.....	10
4,2 Materi Presentasi.....	12
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	18
5.1 Kesimpulan.....	18
5.2 Saran.....	18
DAFTAR PUSTAKA.....	19
LAMPIRAN	
1. Materi Untuk Mitra.....	20
2. Foto dan Link Video.....	24
3. Luaran Wajib (artikel jurnal).....	29
4. Luaran Tambahan (HKI).....	31

RINGKASAN PROPOSAL (antara 250 kata s/d 300 kata dalam 1 spasi, TMR)
Menguraikan secara cermat dan singkat tentang permasalahan mitra, solusi dan luaran, metode pelaksanaan, dan rencana luaran wajib dan tambahan

RINGKASAN

[Di tengah-tengah kebahagiaan dengan kehadiran bayi, perasaan seorang ibu mungkin saja jadi campur aduk. Perubahan peran dan rutinitas tersebut dapat membuat ibu menjadi lebih emosional dan sensitif. Kondisi ini disebut sebagai *baby blues syndrome* dan sering dialami ibu setelah melahirkan [1]. *Baby blues syndrome* adalah gangguan *mood* ringan yang sering dialami ibu dalam minggu pertama paska melahirkan dan memuncak pada hari ketiga sampai kelima. Meski tampaknya normal dialami, setiap wanita perlu tahu kondisi *baby blues syndrome* yang masih wajar dan bagaimana cara menghadapinya. *Baby blues* menghilang dengan sendirinya jika mendapat penanganan yang baik namun jika tidak maka akan berlanjut menjadi depresi postpartum dan psikosis postpartum yang butuh penanganan professional. Karena jika terjadi berlarut dan dengan rentang waktu yang lama akan mengakibatkan depresi bagi ibu yang mengalaminya [2]. Hal ini dapat dipahami karena berbagai perubahan dialami seorang perempuan pada waktu bersamaan, perubahan fisik maupun psikologis yang merupakan tugas perkembangan yang harus dilalui dengan berperan sebagai ibu. Sebagian dapat beradaptasi dengan keadaan ini, namun ada juga yang tidak dapat beradaptasi atau memerlukan waktu lama untuk beradaptasi. Ketidakmampuan beradaptasi ini akan berdampak psikologis menjadi gangguan postpartum, salah satunya *baby blues syndrome* [3]. Dengan memperhatikan kondisi saat ini, sangatlah penting untuk mengenal lebih jauh mengenai *baby blues syndrome*, hal tersebut dikarenakan pandangan terhadap *baby blues syndrome* merupakan suatu hal yang penting pada persepsi kesehatan mental para ibu yang baru saja melahirkan. Para ibu maupun calon ibu untuk dapat memahami dengan cermat bahwa edukasi dan intervensi dini terhadap fenomena *baby blues* memiliki nilai fungsi untuk mengurangi kecemasannya di kemudian hari saat mereka baru saja menjadi seorang ibu.]

Kata kunci: 3 kata s/d 5 kata.

[Kata kunci: *Baby blues syndrome*, *postpartum depression*, ibu melahirkan]

BAB 1 PENDAHULUAN (1000-1500 kata, 1 spasi, TMR)

1.1 Analisis Situasi

[Seorang ibu menantikan kelahiran bayinya selama sekitar sembilan bulan, penantian yang cukup lama tentunya diharapkan akan membawa kebahagiaan dengan kelahiran bayi yang sebelumnya ada di dalam kandungan ibunya. Namun, kebahagiaan tersebut kadang-kadang terganggu dengan adanya *baby blues syndrome* yang dialami oleh ibunya.

Di tengah-tengah kebahagiaan dengan kehadiran bayi, perasaan seorang ibu mungkin saja jadi campur aduk. Perubahan peran dan rutinitas tersebut dapat membuat ibu menjadi lebih emosional dan sensitif. Kondisi ini disebut sebagai *baby blues syndrome* dan sering dialami ibu setelah melahirkan [1]. *Baby blues syndrome* adalah gangguan *mood* ringan yang sering dialami ibu dalam minggu pertama paska melahirkan dan memuncak pada hari ketiga

sampai kelima. Meski tampaknya normal dialami, setiap wanita perlu tahu kondisi *baby blues syndrome* yang masih wajar dan bagaimana cara menghadapinya. *Baby blues* menghilang dengan sendirinya jika mendapat penanganan yang baik namun jika tidak maka akan berlanjut menjadi depresi postpartum dan psikosis postpartum yang butuh penanganan profesional. Karena jika terjadi berlarut dan dengan rentang waktu yang lama akan mengakibatkan depresi bagi ibu yang mengalaminya [2]. Hal ini dapat dipahami karena berbagai perubahan dialami seorang perempuan pada waktu bersamaan, perubahan fisik maupun psikologis yang merupakan tugas perkembangan yang harus dilalui dengan berperan sebagai ibu. Sebagian dapat beradaptasi dengan keadaan ini, namun ada juga yang tidak dapat beradaptasi atau memerlukan waktu lama untuk beradaptasi. Ketidakmampuan beradaptasi ini akan berdampak psikologis menjadi gangguan postpartum, salah satunya *baby blues syndrome* [3].

Edukasi dan perawatan pasca melahirkan bagi ibu masih sangat minim [4]. Ibu yang mengandung memerlukan informasi mengenai langkah preventif dan intervensi pada saat mengandung, melahirkan, dan pasca melahirkan. Edukasi tentang hal ini masih diperlukan untuk wanita Indonesia, termasuk juga keluarga dan suaminya. Menurut Ariessa [5], persiapan fisik, mental, dan mental tidak cukup untuk menyambut kelahiran seorang anak, melainkan pengetahuan dan beberapa kegiatan yang mendukung kesehatan ibu juga diperlukan.

Kasus *baby blues syndrome* yang dialami oleh ibu-ibu di Indonesia pasca melahirkan juga menjadi urgensi tersendiri bagi para calon ibu. Seperti diungkapkan berdasarkan sumber data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melalui media CNN Indonesia pada tahun 2024, tercatat kasus *baby blues* nyatanya dialami oleh 57% ibu di Indonesia dan menjadikan Indonesia sebagai negara dengan potensi tinggi untuk mengalami resiko *baby blues syndrome* di wilayah Asia. Dengan demikian saat ini, sangatlah penting untuk mengenal lebih jauh mengenai *baby blues syndrome*, hal tersebut dikarenakan pandangan terhadap *baby blues syndrome* merupakan suatu hal yang penting pada persepsi kesehatan mental para ibu yang baru saja melahirkan.

Postpartum *depression* sering dialami pada kelahiran anak pertama. Kejadian depresi postpartum di Indonesia masih masuk dalam kategori terjadi kenaikan angka yang signifikan. Dampak depresi postpartum menyebabkan ibu tidak mampu mengasuh anaknya sehingga dapat mengganggu perkembangan kognitif, emosional dan perilaku anak [6]. Gangguan ini dapat berlangsung empat sampai enam minggu setelah seorang wanita melahirkan. Tandanya adalah depresi, cemas berlebihan, gangguan sulit tidur dan perubahan berat badan. Perasaan depresi yang mungkin timbul antara lain perasaan sedih, menangis, cemas, takut, merasa kesepian, curiga, penurunan nafsu makan, gangguan tidur, susah berkonsentrasi, perasaan tidak berharga, kehilangan harapan, kurangnya minat terhadap bayi, dan perasaan tidak mampu menjadi ibu. Bahkan pada beberapa kasus depresi postpartum dapat menimbulkan halusinasi sehingga ada upaya ibu mencerdai bayi, diri sendiri atau orang lain. Biasanya, gejala tersebut muncul setelah minggu ke-2 postpartum dan sebagian penelitian melaporkan bahwa depresi ini bahkan dapat berlanjut sampai 2 tahun atau sepanjang kehidupan wanita tersebut Kusuma dalam [6].

Penelitian pada ibu 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*) [7]. Pada penelitian tersebut kembali dijelaskan bahwa salah satu cara intervensi yang dapat dilakukan oleh ibu untuk menghadapi *baby blues syndrome* adalah dengan mencari hiburan lain yang dapat mendistraksi perhatian mereka dari perasaan maupun pikiran ketika mengalami gejala *baby blues syndrome*. Sebelum mengatahi jenis hiburan seperti apa yang diinginkan, tentunya perlu memahami lebih dahulu mengapa mereka memerlukan hiburan. Kesadaran bahwa ada sesuatu yang “berbeda” dari keadaan biasanya inilah yang diperlukan sebagai edukasi kepada ibu-ibu pasca melahirkan.

Perubahan yang terjadi pasca melahirkan kiranya perlu diterima dan dilakukan adaptasi oleh yang bersangkutan. Sayangnya proses adaptasi ini juga memerlukan waktu antara enam sampai delapan minggu yang diperlukan tubuh. Kadang-kadang jika berkaitan dengan psikis memerlukan waktu lebih lama lagi. Rubin dalam Jannah [8] menjelaskan bahwa terdapat tiga tahapan proses adaptasi pasca melahirkan, di mana 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 satu sampai dua 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*” berangsur terjadi selama kurang lebih dalam kurun waktu tiga sampai sepuluh 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.

Berhasil atau tidaknya proses adaptasi yang dilajani seseorang akan tergantung pada banyak factor. Ketidakmampuan atau keterbatasan ibu dalam menghadapi proses adaptasi tersebut akan menimbulkan kecemasan yang terwujud dalam bentuk *postpartum blues* atau yang seringkali dikenal dengan istilah *baby blues syndrome*. Mengutip 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 [9].

Dengan memperhatikan kondisi saat ini, sangatlah penting untuk mengenal lebih jauh mengenai *baby blues syndrome*, hal tersebut dikarenakan pandangan terhadap *baby blues syndrome* merupakan suatu hal yang penting pada persepsi kesehatan mental para ibu yang baru saja melahirkan. Kebahagiaan mendapatkan buah hati bagi ibu yang baru melahirkan kiranya benar-benar menjadi kebahagiaan yang mewujudkan harapan bagi keluarga yang mendapat tambahan anggota baru. Para ibu maupun calon ibu untuk dapat memahami dengan cermat bahwa edukasi dan intervensi dini terhadap fenomena *baby blues* memiliki nilai fungsi untuk mengurangi kecemasannya di kemudian hari saat mereka baru saja menjadi seorang ibu.

1.2 Permasalahan Mitra dan Tujuan Kegiatan PKM atau PKM sebelumnya

[Perhimpunan Indonesia Tionghoa (INTI) dideklarasikan pada 10 April 1999. INTI adalah organisasi yang bersifat kebangsaan sesuai semangat mukadimah UUD NKRI 1945, bebas, egaliter, pluralis, demokratis, tidak bernaung atau mengikat diri kepada salah satu partai politik dan terbuka bagi semua Warga Negara Indonesia yang setuju dengan Anggaran Dasar, Anggaran Rumah Tangga, serta Tujuan Perhimpunan INTI. Memasuki kepengurusan tahun ke 18 pada bulan November 2017 dilakukan pelantikan pengurus. Tema pada kepengurusan tahun 2017-2022 adalah “Mensyukuri Kebhinnekaan, Mengukuhkan Persatuan dan Menegaskan ke-Indonesiaan”.

Salah satu bagian dari Perhimpunan INTI adalah kelompok PINTI (permpuan INTI) yang selama ini memiliki kegiatan sosial untuk masyarakat. Kegiatan tersebut salah satunya adalah memberikan edukasi dengan keterampilan-keterampilan tertentu seperti musik dan Paduan suara. Kegiatan edukasi juga memungkinkan disampaikan, termasuk di sini adalah menjaga Kesehatan bagi Perempuan Indonesia. Rujukan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan tentang *baby blues syndrome* yang baik untuk diketahui dan dipahami untuk Wanita Indonesia.

1.3. Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait

Topik tentang *baby blues syndrome* ini muncul setelah melakukan penelitian mandiri dengan mewawancarai tiga orang partisipan, ternyata pemahaman tentang *baby blues syndrome* tidak dimiliki. Semua partisipan merasa perlu untuk mengetahui seluk beluk penyebab dan cara mengatasinya, terutama kekhawatiran akan menjadi depresi bila tidak diatasi dengan segera.

Hasil penelitian terkait yang telah dipublikasikan antara lain:

1. "Baby Blues Syndrome in Postpartum Mothers and Islamic Perspective: A Qualitative Study in Gowa, Indonesia" (Risnah et al., 2023).
2. "Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian postpartum blues" (Harianis & Sari, 2022).
3. "Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke" (Laitupa et al., 2023).
4. "Analysis need education for postpartum mothers" (Runiari, 2023).

1.4 Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar

Masyarakat perkotaan tidak semuanya mendapatkan pengetahuan yang mumpuni, baik secara formal maupun tidak formal. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman dan pengetahuan dari orang-orang yang peduli dengan keperluan lingkungan sekitarnya. Sesuai dengan RIP Universitas Tarumanagara (khususnya fakultas Psikologi) yang mengusung isu strategis "rendahnya kualitas kehidupan masyarakat perkotaan", maka dilakukan PKM ini dengan tujuan agar menambah pengetahuan kepada ibu dan calon ibu tentang *baby blues syndrome*, Dengan demikian diharapkan dapat terwujud penerapan

prikologi positif bagi Masyarakat perkotaan. Secara langsung diharapkan dapat membangun *social well being* melauai individu yang terlibat dalam edukasi ini.

BAB II SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN (250 -500 kata, 1 spasi, TNR)

2.1 Solusi Permasalahan

Edukasi sebagai bagian dari pengetahuan tidak terbatas pada usia, dapat dilakukan setiap saat dan terhadap siapa saja. Edukasi dapat dilakukan melalui tempat formal yaitu insitusi pendidikan formal maupun tidak formal. Edukasi tidak formal dapat dilakukan insidentasl sesuai dengan keperluannya. Kegiatan PKM kali ini adalah edukasi tidak melalui institusi pendidikan formal, namun dilakukan sesuai dengan keperluan yang dirasakan menjadi tepat sasaran.

Terdapat dua khalayak sasaran yang menjadi fokus PKM, di antaranya ibu pasca melahirkan yang menjadi sasaran utama, dan wanita yang akan menjadi ibu atau masih dalam usia produktif. 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 syndrome* menyampai angka yang cukup besar yaitu sebesar 57%. Indonesia, menjadi negara dengan kasus *baby blues syndrome* yang tertinggi di Asia. Hal tersebut yang menjadikan ibu pasca melahirkan menjadi sasaran utama sesuai dengan penelitian yang dilakukan Laitupa et al. (2023) bahwa terdapat beberapa faktor ibu mengalami *baby blues syndrome*, 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 syndrome* pada ibu pasca melahirkan dapat diatasi dengan cara mencari hiburan yang bertujuan sebagai cara seseorang dalam menghadapi suatu situasi dimana ia merasa tertekan [3]. 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.

Selain ibu pasca melahirkan, wanita yang akan menjadi seorang ibu juga menjadi sasaran kegiatan ini dikarenakan untuk mengurangi kasus *baby blues syndrome* di Indonesia, maka diperlukan pengetahuan mengenai *baby blues syndrome* pada awal masa kehamilan untuk calon ibu sebagai langkah atauantisipasi awal ibu dalam menyiapkan kondisi tersebut.

Oleh karena itu, edukasi yang dirancang ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang gejala *baby blues syndrome* 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.]

2.2 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	X
2	Prosiding dalam temu ilmiah	
Luaran Tambahan (wajib ada)		
1	Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atau	X
2	Teknologi Tepat Guna (TTG) atau	
3	Model/Purwarupa (Prototip)/Karya Desain/Seni atau	
4	Buku ber ISBN atau	
5	Produk Terstandarisasi	

BAB III METODE PELAKSANAAN

3.1 Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan

[Membuat kegiatan sebagai seminar untuk edukasi kepada ibu-ibu dan atau calon ibu tentang pengetahuan *baby blues syndrome*.]

3.2 Langkah-langkah/Tahapan pelaksanaan

[Pertama, menghubungi narasumber sebagai pembicara utama.

Kedua, menghubungi pihak PINTI untuk bekerjasama dalam penyelenggaraan seminar yang akan dilaksanakan

Ketiga, pelaksanaan seminar setengah hari pada bulan November 2024

Keempat, menyusun laporan kegiatan dan menulis artikel publikasi.]

3.3 Partisipasi mitra dalam kegiatan PKM

[Kerjasama dilakukan dengan pihak mitra baik dalam menyediakan narasumber, maupun mengajak para anggotanya untuk berpartisipasi dalam kegiatan seminar yang diselenggarakan.]

BAB IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1 Kegiatan Seminar

Kegiatan PKM kali ini adalah menyelenggarakan seminar tentang “*Baby Blues Syndrome*” yang merupakan hasil dari mata kuliah MBKM SI (Merdeka Belajar Kampus Merdeka, kategori Studi Independen) yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi pada tahun akademik 2023/2024. Keterbatasan waktu menyelesaikan produk, dan kemudian bimbingan skripsi, mahasiswa yang terlibat baru dapat menyelenggarakan seminar pada bulan Januari 2025, sehingga laporan kegiatan ini mengalami keterlambatan selama dua bulan.

Perhimpunan INTI (Indonesia Tionghoa) terdiri dari beberapa bagian dengan penugasan dan kegiatan yang beragam, salah satunya adalah PINTI (Perempuan INTI). Sesuai dengan namanya, maka bagian ini melakukan kegiatan yang terkait dengan Perempuan. Seminar ini karena terkait dengan kesehatan perempuan, maka PINTI DKI Jakarta yang menjadi mitra penyelenggaraan PKM ini. Permintaan dari pihak INTI dan PINTI, maka seminar ini diselenggarakan secara *hybrid*, yaitu luring dan daring.

Acara Seminar diselenggarakan hari Kamis tanggal 23 Januari 2025 pkl 10.00-12.00 WIB, bertempat di kantor INTI (Tower B lantai 10) MGK Kemayoran Jakarta Pusat untuk kegiatan luring, dan melalui zoom dengan link zoom sebagai berikut:
<https://us06web.zoom.us/j/84816705520>. Poster Webinar disampaikan seperti berikut ini.

Poster Seminar



The poster is for a seminar titled "Baby Blues Syndrome". It features the logos of UNTAR (Universitas Tarumanagara) and PINTI (Perempuan INTI) at the top. The main title is "Seminar 'Baby Blues Syndrome'". Below the title is a photograph of a woman with her hand to her face, overlaid with a geometric pattern of lines. The speaker is identified as Dr. Dra. Ninawati, M.M., from the Faculty of Psychology at Universitas Tarumanagara. The event is scheduled for Thursday, January 23, 2025, from 10:00 to 12:00 WIB. The location is the Secretariat of the INTI Association, MGK Kemayoran - Office Tower B floor 10, Jakarta Pusat. Contact information for registration is provided at the bottom.

UNTAR

PINTI

Seminar "Baby Blues Syndrome"



Narasumber:
Dr. Dra. Ninawati, M.M.
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Aurora Nurul Khamila, Natasha Pribadi, R.A. Astari Adina W.

Kamis, 23 Januari 2025
Pukul 10.00 - 12.00 WIB

Sekretariat Perhimpunan INTI
MGK Kemayoran - Office Tower B lantai 10
Jakarta Pusat

Info dan Pendaftaran :
Juliasari 0877-8840-9540

Acara dibuka oleh MC sekaligus Ketua PINTI DKI Jakarta yaitu Dokter Widiawaty, pukul 10.00, kemudian Ketua Pelaksana (Dr. Dra. Ninawati, M.M.) menyampaikan laporan atas persiapan dan pelaksanaan acara mulai dari keterlibatan mahasiswa dalam mata kuliah MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) hingga menghasilkan produk berupa pop-up book. Sambutan disampaikan oleh Ketua PINTI DKI Jakarta yaitu Dokter Widiawaty. Selanjutnya adalah pengumuman pemaparan presentasi hasil pop-up book oleh tim yang terdiri dari ketua Dr. Dra. Ninawati, M.M. didampingi tiga orang mahasiswa Natasha Pribadi, Aurora Nurul Khamila, dan Raden Ajeng Astari Adina Warasto.

4.2 Materi Presentasi

Berikut ini adalah materi presentasi yang disampaikan dalam seminar.



Mother Empowerment Through Baby Blues Using Interactive Pop-up Book as a Media

Anggota Kelompok:

Natasha Pribadi	-	705210015
Aurora Nurul Khamila	-	705210303
Raden Ajeng Astari A. W.	-	705210322
Ninawati	-	10795004

LATAR BELAKANG

Definisi

Fenomena pada 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)

Faktor Penyebab *Baby Blues*

- Jannah (2022)**
- Perubahan hormon
 - Tanggung jawab dan tugas mengasuh anak

- Balaram & Marwaha (2023)**
- Riwayat depresi berat (*dysthymia*)
 - Jumlah persalinan yang pernah dialami
 - Riwayat depresi pasca persalinan dalam keluarga



LATAR BELAKANG

Data

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melalui CNN Indonesia

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.

Gejala *postpartum blues* di setiap 1 sampai 2 individu per 1000 kelahiran di Indonesia. (Ariesca et al., 2019).

Signifikansi Masalah

Bila gejala *baby blues* bertahan lebih lama dari dua minggu, maka individu dapat dikatakan telah memenuhi persyaratan dari gejala *postpartum depression* (PPD) (Balaram & Marwaha, 2023).

Resiko *postpartum depression* (PPD). (Sari, 2020);

- Perubahan mood drastis pada ibu, kehilangan minat, sulit berkonsentrasi, perasaan tidak berguna, sampai keinginan untuk mengakhiri hidup.
- Kehilangan minat untuk menyusui dan *bonding* dengan bayi sehingga berdampak pada tumbuh kembang bayi.

LATAR BELAKANG

Tujuan & Manfaat PKM *Pop-up Book*

Perancangan PKM berbasis buku *pop-up* berjudul "**Mother Empowerment Through Baby Blues Using Interactive Pop-up Book as a Media**", sebagai langkah alternatif bagi para ibu maupun calon ibu untuk dapat memahami dengan cermat bahwa dengan edukasi dan macam intervensi dini terhadap fenomena *baby blues*.



Bagi ibu pasca melahirkan

Sebagai langkah anstisipasi dan intervensi dini dari gejala *baby blues* pada ibu yang baru mempunyai bayi yang dapat dilakukan secara mandiri dengan efisien.



Bagi wanita yang memiliki potensi kehamilan

Sebagai langkah preventif dan edukasi awal terhadap wanita yang memiliki potensi kehamilan atau masih dalam umur reproduksi yang sehat dalam menghadapi tantangan dari sindrom *baby blues*.



Bagi masyarakat secara luas

Sebagai media informasi dan kanal untuk menyuarakan pentingnya pengetahuan mendasar terhadap ragam intervensi yang dapat diberikan untuk menagani *baby blues*.



METODE

↳ *Literature Review, perancangan desain produk, dan eksekusi pengerjaan pop-up book.*

Khalayak Sasaran

- Ibu pasca melahirkan yang menjadi sasaran utama sebagai pengguna pop-up book;
- Wanita yang akan menjadi seorang ibu atau masih dalam usia reproduktif yang sehat.

Prosedur

- **Januari:** Diskusi mengenai topik dan jenis produk yang akan dibuat.
- **Februari - Maret:** Diskusi mengenai bagaimana proses rancangan desain awal produk dan bimbingan dengan dosen pembimbing.
- **Maret - April:** Menyusun isi dari *pop-up book*.
- **Mei:** Proses pencetakan buku dan pembuatan dari animasi *pop-up* untuk buku yang akan dibuat.

HASIL

Pop-up Book

Hasil dari PKM ini adalah pengembangan sebuah produk inovatif berupa pop-up book berjudul "Mother Empowerment Through Baby Blues" yang bertujuan untuk membantu ibu yang mengalami kesulitan dalam mengatasi baby blues.

Isi Pop-up Book

- Konten *pop-up book*.
- Konsep *pop-up book*.
- Intervensi tambahan.
- Pengemasan produk.



HASIL

↳ Gambar Produk Buku Pop-up



Cover depan pop-up book



Cover belakang pop-up book



Scan barcode music therapy



Kalimat afirmasi positif



Tips relaksasi (yoga)



Kalimat afirmasi positif



Tips relaksasi (terapi hidroponik)



Kalimat afirmasi positif



HASIL

↳ Gambar Produk Buku Pop-up



Challenge (laguatan) untuk ibu



Kalimat afirmasi positif



Terapi menulis ekspresi



Kalimat afirmasi positif



Album foto ibu dengan bayi



Kalimat afirmasi positif



Gambar ibu dan anak pop-up



Aroma terapi lemon pada buku



DISKUSI & KESIMPULAN



Karya inovatif PKM ini menghasilkan pap-up book berjudul "**Mother Empowerment Through Baby Blues**," yang dirancang untuk memberikan edukasi dan dukungan emosional kepada ibu yang mengalami *baby blues*. Buku ini bertujuan untuk mengedukasi, mengantisipasi, dan memberikan intervensi kepada ibu pasca melahirkan serta wanita dalam masa reproduksi yang sehat. Mengingat prevalensi dan risiko perkembangan *baby blues* menjadi depresi postpartum, pengetahuan dan tindakan ibu dalam menghadapi sindrom ini sangat penting untuk kesejahteraan ibu dan bayi. Buku ini memotivasi ibu untuk melakukan pemberdayaan diri melalui pencegahan awal dan terapi sederhana, seperti terapi musik, terapi aroma lemon, terapi hidroponik, olahraga, dan *expressive writing therapy*. Elemen interaktif dalam buku ini diharapkan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan memotivasi, serta membantu proses penyembuhan ibu. Meskipun perlu pengujian lebih lanjut, buku ini dirancang untuk mengurangi gejala *baby blues* dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu pasca melahirkan.



Beberapa peserta luring menyampaikan pengalamannya dan juga bertanya seputar *baby blues*, demikian pula peserta daring ada dua orang yang bertanya. Pertanyaan atau berbagai pengalaman dari peserta baik luring maupun daring menghidupkan acara seminar ini.

Keseluruhan acara berjalan dengan lancar, dan diakhiri sesuai jadwal pk, 12.00 WIB. Partisipan yang hadir berjumlah 18 orang secara luring. Acara ini juga dilaksanakan melalui zoom hadir sekitar 20 orang peserta dari Jakarta, Batam dan Jawa Timur. Acara ditutup oleh Ketua PINTI DKI Jakarta yaitu Dokter Widiawaty. PINTI menyampaikan plakat kepada ketua PKM, dan kain batik khusus PINTI kepada empat orang pembicara.

Artikel tentang kegiatan PINTI



BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Keseluruhan acara berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir. Peserta hadir luring berjumlah 18 orang yang merupakan bagian dari PINTI DKI Jakarta, sedangkan peserta daring ada dari Jakarta, Batam dan Jawa Timur. Peserta antusias mengikuti seminar ini dari awal sampai akhir. Antusias peserta terlihat dari diskusi dan tanya jawab yang berlangsung selama acara..

Kerjasama dari Mitra utama yaitu INTI selalu mendukung kegiatan yang diselenggarakan dengan sepenuhnya, terutama memberikan bantuan tenaga yang mengatur administrasi baik untuk pendaftaran, kondumsi maupun teknikal zoom. Kegiatan ini adalah kegiatan yang melibatkan kaum perempuan demi membangun masyarakat Indonesia yang sehat fisik dan psikis. Kaum perempuan perlu mendapatkan pengetahuan terkait masalah psikis yang kali ini mengambil tema *baby blues syndrome*.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan adalah: perlu melakukan kegiatan-kegiatan yang memberikan pengetahuan mendasar atau praktis seputas masalah psikologi baik yang terkait dengan tumbuh kembang anak maupun untuk masalah perempuan. Pentingnya peran perempuan di dalam keluarga, untuk membina keluarganya, mengasuh anak-anaknya.

Kegiatan semacam ini perlu dilanjutkan, bahkan dengan melibatkan lebih banyak lagi mitra yang memungkinkan terlibat.

Saran untuk LPPM sebagai penyandang dana, kiranya perlu mempertimbangkan keterlibatan mitra yang tidak dapat menyumbangkan biaya bahkan mungkin memerlukan biaya bantuan untuk mitra.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Namirah, Purnamaniswaty Yunus, Azizah Nurdin, Najamuddin, and M Galib, "Factors influencing the occurrence of baby blues syndrome in postpartum mothers," *J. Kedokt.*, vol. 8, no. 2, pp. 54–63, 2023, doi: 10.36679/kedokteran.v8i2.10.
- [2] S. Harianis, N. I. Sari, and P. D. Kebidanan, "Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian post partum blues," vol. 6, no. 1, pp. 85–94, 2022.
- [3] A. S. K. Laitupa, E. Purwanti, and L. N. Hidayati, "Pengalaman baby blues syndrome pada ibu postpartum di Kabupaten Merauke," vol. 4, no. 1, pp. 117–121, 2023, doi: 10.47065/jharma.v4i1.2786.
- [4] N. Runiari, D. M. Ruspawan, and Suratiah, "Analysis need education for pospartum mothers," *J. Keperawatan Glob.*, vol. 8, no. 2, pp. 63–79, 2023, doi: 10.3710341/jkg.v8i2.824.
- [5] T. M. Ariessya, "Perancangan media informasi bagi calon ibu dan ayah tentang pentingnya baby blues syndrome," in *e-Proceeding of Art & Design*, 2018, pp. 735–803.
- [6] Murti, Maolinda, and Lestari, "Deteksi dini depresi postpartum dengan menggunakan edinburgh postnatal depression scale," vol. 11, no. 4, pp. 961–966, 2023.
- [7] R. Risnah, S. Syisnawati, and S. N. Nurfadilah, "Baby llues syndrome in postpartum mothers and Islamic perspective: A qualitative study in Gowa, Indonesia," *Divers. Dis. Prev. Res. Integr.*, vol. 4, no. 1, pp. 17–29, 2023, doi: 10.24252/diversity.v4i1.40634.
- [8] F. W. Jannah, "Postpartum blues as a psychological disorder in new mother: a case report," pp. 4–6, 2022, doi: 10.21776/ub.jppbr.2022.003.02.4.
- [9] K. Balaram and R. Marwaha, "Postpartum blues.," *StatPearls - NCBI Bookshelf.*, 2023. .

LAMPIRAN 1

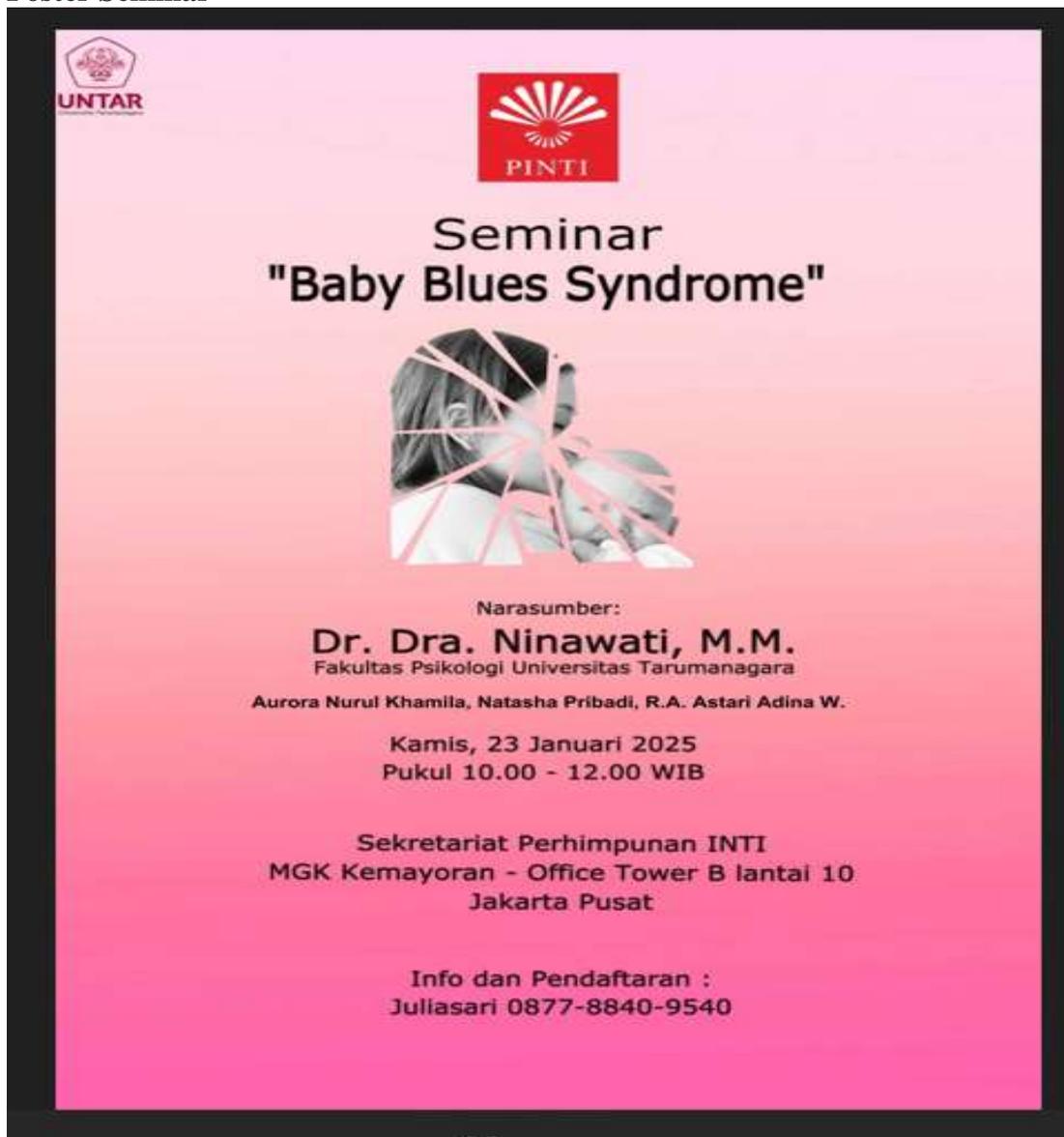
Materi yang disampaikan kepada Mitra

PENGANTAR

Acara Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) diselenggarakan hari Kamis tanggal 23 Januari 2025 pkl 10.00-12.00 WIB, bertempat di kantor INTI Kemayoran Jakarta Pusat untuk kegiatan luring, dan melalui zoom dengan link zoom sebagai berikut:

<https://us06web.zoom.us/j/84816705520>. Poster Webinar disampaikan seperti berikut ini.

Poster Seminar



Acara dibuka oleh MC sekaligus Ketua PINTI DKI Jakarta yaitu Dokter Widiawaty, pukul 10.00, kemudian Ketua Pelaksana (Dr. Dra. Ninawati, M.M.) menyampaikan laporan atas persiapan dan pelaksanaan acara mulai dari keterlibatan mahasiswa dalam mata kuliah MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) hingga menghasilkan produk berupa pop-up book. Sambutan disampaikan oleh Ketua PINTI DKI Jakarta yaitu Dokter Widiawaty. Selanjutnya

adalah pengumuman pemaparan presentasi hasil pop-up book oleh tim yang terdiri dari ketua Dr. Dra. Ninawati, M.M. didampingi tiga orang mahasiswa Natasha Pribadi, Aurora Nurul Khamila, dan Raden Ajeng Astari Adina Warasto.

The slide cover features the UNTAR logo (Universitas Tarumanagara) on the left. At the top right, it displays 'SERINA VIII UNTAR 2024' and 'UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA' along with various accreditation logos. The main title is 'Mother Empowerment Through Baby Blues Using Interactive Pop-up Book as a Media'. Below the title, it lists the group members and their IDs:

Anggota Kelompok:	
Natasha Pribadi	- 705210015
Aurora Nurul Khamila	- 705210303
Raden Ajeng Astari A. W.	- 705210322
Ninawati	- 10795004

At the bottom, there are social media links for www.untar.ac.id, Untar Jakarta, @UntarJakarta, and @untarjakarta.

The slide is titled 'LATAR BELAKANG' and includes an illustration of a sad mother holding a baby. The text defines 'sindrom baby blues' and lists factors causing it.

Definisi

Fenomena pada 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)

Faktor Penyebab Baby Blues

- Jannah (2022)**
 - Perubahan hormon
 - Tanggung jawab dan tugas mengasuh anak
- Balaram & Marwaha (2023)**
 - Riwayat depresi berat (*dysthymia*)
 - Jumlah persalinan yang pernah dialami
 - Riwayat depresi pasca persalinan dalam keluarga

The slide footer includes the same UNTAR logos and accreditation information as the cover slide.

LATAR BELAKANG

Tujuan & Manfaat PKM *Pop-up Book*

Perancangan PKM berbasis **buku *pop-up*** berjudul "**Mother Empowerment Through Baby Blues Using Interactive Pop-up Book as a Media**", sebagai langkah alternatif bagi para ibu maupun calon ibu untuk dapat memahami dengan cermat bahwa dengan edukasi dan macam intervensi dini terhadap fenomena ***baby blues***.



Bagi ibu pasca melahirkan

Sebagai langkah antisipasi dan intervensi dini dari gejala *baby blues* pada ibu yang baru mempunyai bayi yang dapat dilakukan secara mandiri dengan efisien.



Bagi wanita yang memiliki potensi kehamilan

Sebagai langkah preventif dan edukasi awal terhadap wanita yang memiliki potensi kehamilan atau masih dalam umur reproduksi yang sehat dalam menghadapi tantangan dari sindrom *baby blues*.



Bagi masyarakat secara luas

Sebagai media informasi dan kanal untuk menyuarakan pentingnya pengetahuan mendasar terhadap ragam intervensi yang dapat diberikan untuk menagani *baby blues*.



HASIL

Pop-up Book

Hasil dari PKM ini adalah pengembangan sebuah produk inovatif berupa *pop-up book* berjudul "Mother Empowerment Through Baby Blues" yang bertujuan untuk membantu ibu yang mengalami kesulitan dalam mengatasi *baby blues*.

Isi *Pop-up Book*

- Konten *pop-up book*.
- Konsep *pop-up book*.
- Intervensi tambahan.
- Pengemasan produk.





Beberapa peserta luring menyampaikan pengalamannya dan juga bertanya seputar baby blues, demikian pula peserta daring ada dua orang yang bertanya. Pertanyaan atau berbagai pengalaman dari peserta baik luring maupun daring menghidupkan acara seminar ini. Keseluruhan acara berjalan dengan lancar, dan diakhiri sesuai jadwal pk, 12.00 WIB. Partisipan yang hadir berjumlah 18 orang secara luring. Acara ini juga dilaksanakan melalui zoom hadir sekitar 20 orang peserta dari Jakarta, Batam dan Jawa Timur. Acara ditutup oleh Ketua PINTI DKI Jakarta yaitu Dokter Widiawaty. PINTI menyampaikan plakat kepada ketua PKM, dan kain batik khusus PINTI kepada empat orang pembicara.



LAMPIRAN 2

Foto Kegiatan dan Link Video

Link zoom

<https://us06web.zoom.us/j/84816705520>

Link Gdrive video zoom

<https://drive.google.com/drive/folders/1-JJpqoE0cCDsO7K2FEgxcFeJRNYBFHbH?usp=sharing>

Foto PKM INTI











印华妇女协会与达国大学合作举办 产后忧郁综合症研讨会



Seminar
"Baby Blues Syndrome"
Narasumber:
Dr. Dra. Ninawati, MM.
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara
Informasi Pendaftaran: 021-2514601-2514

2025年1月25日(星期四), 印华妇女协会(PINTI)与达国大学(Universitas Tarumanegara)心理学系合作举办了一场研讨会,主题为“产后忧郁综合症,也称为产后忧郁症,母亲在分娩后会经历这种情况”。由来自达国大学心理学系专家Dr. dra.Ninawati,MM.博士主讲。Dr. Ninawati解释说,产后忧

郁综合症的心理状况会导致母亲变得情绪化和敏感,使她们容易生气、悲伤、焦虑和哭泣。尽管有时看起来微不足道,但如果立即治疗,这种情况可能会对母亲和婴儿产生不良影响。

通过这个研讨会,我们将更多地了解什么是产后忧郁综合症,它的特点以及如何克服它——从

积极的思维、丈夫在照顾婴儿中的角色以及母亲的营养摄入开始。每个家庭可能都有不同的情况,参加者对本次研讨会上专家的提问和解答非常感兴趣,希望本次研讨会获得的信息能够对孕妇,或者刚生育的孕妇,以及相关家庭有所帮助。

hhsh/HRDY/PG/P



印华妇女协会将感谢状和表示友谊的赠礼赠给研讨会主讲人
Dr. dra.Ninawati,MM和达国大学心理学系的学生



参加者与主讲人合影

LAMPIRAN 3

Luaran Wajib (Artikel Jurnal)

JURNAL SERINA ABDIMAS

ISSN : 2986-6065

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara Jl. Jendral S. Parman No 1, Jakarta 1640

INFORMATION

- For Readers
- For Authors
- For Librarians

Open Journal Systems

CURRENT ISSUE

- 0104-1104
- 0104-1104
- 0104-1104

Jurnal Serina Abdimas

Jurnal Serina Abdimas adalah wadah publikasi hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan oleh Dosen, Mahasiswa, maupun Praktisi dan telah didesiminasikan pada Seri Seminar Nasional (SERINA) dan SENAPENMAS yang diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara.

Current Issue

Vol. 2 No. 3 (2024): Jurnal Serina Abdimas

Published: 2024-08-16

Articles

PERAN HUBUNGAN BAIK ANTARA PELATIH DAN ATLET DALAM MENGHADAPI SITUASI PERUBAHAN DAN TANTANGAN

R. Tommy Y. S. Suyasa, Anna Nurbani, M Kharis Agung Indarji
739-745

[PDF](#)

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.705210308@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

LAMPIRAN 4

Luaran Tambahan (HKI)


 REPUBLIK INDONESIA
 KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelaksanaan urusan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan: **SI/0001479101/21 AG 2024**

Pencipta
 Nama: **Natasha Pribadi, Aurora Nurul Khamila HK**
 Alamat: **Regensi Melati Mas Blok F7/46 RT/RW 001/011, Pondok Jagung, Serpong Utara, Tangerang Selatan, Banten, 15224**
 Kawagubernya: **Banten**

Pemegang Hak Cipta
 Nama: **Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Trawasongoro**
 Alamat: **St. Lajene, S. Permas No. 1 Komplek TCTPTAR, Cidolog M, Lajene 5, Girigel Perumahan, Jember Barat, DI Jember 61478**
 Kawagubernya: **Jember**
 Jenis Ciptaan: **AGM Preraga**
 Substansi Ciptaan: **Method Engagement Through Role-Play**
 Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah hukum ini: **20 Juni 2024, di Jakarta Barat**
 Tanggal waktu pelaksanaan: **Bertindak sebagai Pencipta dan tidak bertanggung jawab. Tidak dapat dipertanggungjawabkan secara hukum, sehingga tidak dapat dipertanggungjawabkan secara hukum.**

Nomor pencatatan: **0001479101**

adalah surat pencatatan hak cipta yang diterbitkan oleh Pemerintah.
 Surat Pencatatan Hak Cipta atas produk Hak Cipta ini sesuai dengan Pasal 77 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
 DIREKTUR JENDERAL KEHAKSIAN INTELEKTUAL
 a.s.
 Direktur Hak Cipta dan Desain Industri


RIZKA M. S. SILALAH
 NIP. 19841210198401001



Catatan:
 Untuk hal permohonan pendaftaran hak cipta yang tidak sesuai dengan surat pencatatan, Menteri bertanggung jawab secara hukum atas permohonan pendaftaran.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Natasha Pribadi	Regensi Melati Mas Blok F7/46 RT/RW 001/011, Pondok Jagung, Serpong Utara, Tangerang Selatan
2	Aurora Nurul Khamila	Pura Bojong Gede, Jl. Bandung 3, Blok J6/06, Kecamatan Tajurhalang RT/RW 005/001, Tajurhalang, Bogor
3	Raden Ajeng Astari A. W	Komplek Bintaro Mansion No 12, Jalan Pondok Aren, Kecamatan Pondok Aren RT/RW 005/001, Pondok Aren, Pondok Aren, Tangerang Selatan
4	Ninawati	Puri Gading Villa Tampak Siring B7/7, Kecamatan Pondok Melati RT/RW 003/008, Jati Melati, Pondok Melati, Bekasi

