

SURAT TUGAS

Nomor: 5-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : ?Mother Empowerment Through Baby Blues Using Interactive Pop-up Book as a Media?
Mitra : Fakultas Psikologi
Periode : Genap/2024/19 Juni
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

05 Agustus 2024

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 382d9fc9bf6954e931e36f62ea0dfaf6

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

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

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.



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

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*.



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

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.



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

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.



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

HASIL

↳ Gambar Produk Buku Pop-up



Cover depan pop-up book



Cover belakang pop-up book



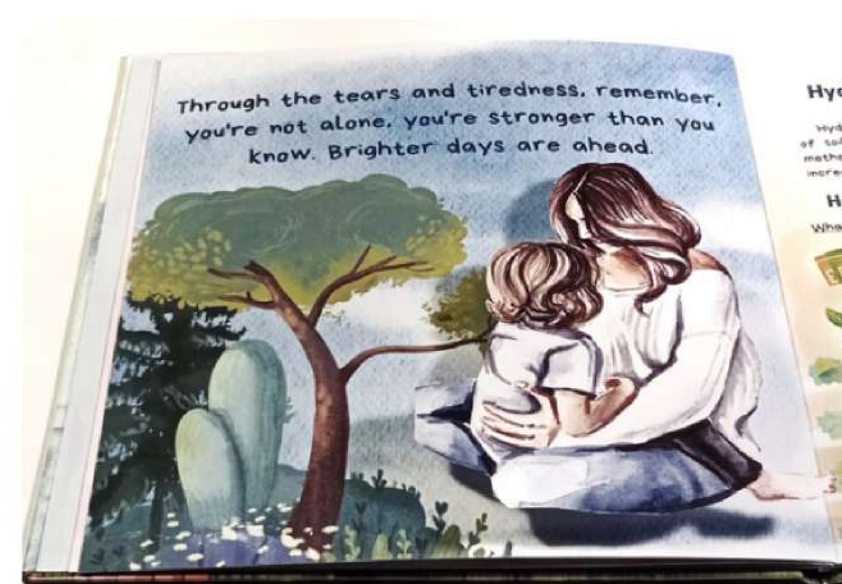
Scan barcode music therapy



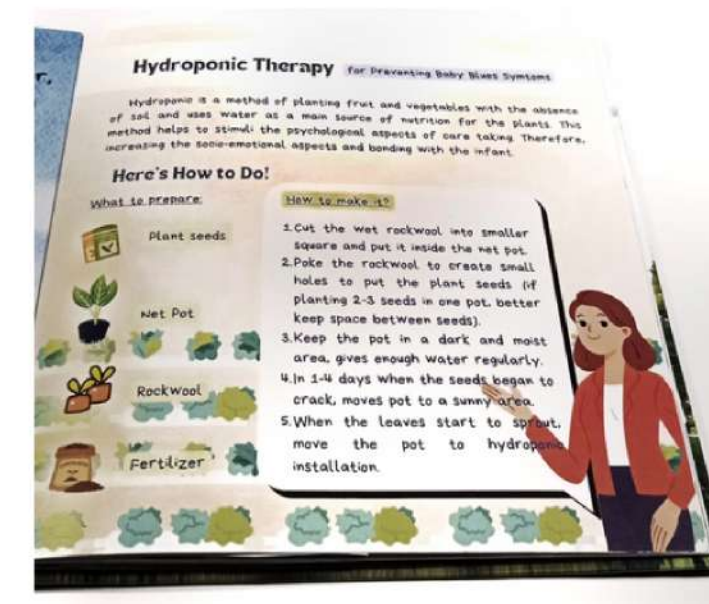
Kalimat afirmasi positif



Tips relaksasi (yoga)



Kalimat afirmasi positif



Tips relaksasi (terapi hidroponik)



Kalimat afirmasi positif



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara

UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

HASIL

↳ Gambar Produk Buku Pop-up



Challenge (kegiatan) 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



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

DISKUSI & KESIMPULAN



Karya inovatif PKM ini menghasilkan pop-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.



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelhakim, A. M., Eldesouky, E., Elmagd, I. A., Mohammed, A., Farag, E. A., Mohammed, A. E., Hamam, K. M., Hussein, A. S., Ali, A. S., Keshta, N. H. A., Hamza, M., Samy, A., & Abdel-Latif, A. A. (2020). Antenatal perineal massage benefits in reducing perineal trauma and postpartum morbidities: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Urogynecology Journal*, 31(9), 1735-1745
- Adilla, D. R., Saputri, D., & Niriyah, S. (2019). Pengalaman postpartum blues pada ibu primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 156-162. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.156-162>
- Ariesca, R., Helina, S., & Vitriani, O. (2019). Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian postpartum blues di klinik pratama wilayah kerja puskesmas payung sekaki kota pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(1), 15-23. <https://doi.org/10.36929/jpk.v7i1.125>
- Ariesya, T. M. (2018). Perancangan media informasi bagi calon ibu dan ayah tentang pentingnya baby blues syndrome. *E-Proceeding of Art & Design*, 5(2), 735-803
- Balaram, K., & Marwaha, R. (2023, March 6). *Postpartum blues*. StatPearls – NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554546/>
- Djohan. (2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*, Galang Press, Yogyakarta.
- Eka, Erwin. (2009). *Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang Otak*, Indonesia.
- Fajrian. (2024, February). *BKKBN: 57 persen ibu di indonesia alami baby blues, tertinggi se-asia*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/2024020111700-255-1057084/bkkbn-57-persen-ibu-di-indonesia-alami-baby-blues-tertinggi-se-asia>
- Glasser, S., Levinson, D., Gordon, E. S., Braun, T., Haklai, Z., & Goldberger, N. (2018). The tip of the iceberg: Postpartum suicidality in Israel. *Israel journal of health policy research*, 7(1), 1-12



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

DAFTAR PUSTAKA

- Joy, Y. S., Lee, A. Y., & Park, S. A. (2020). A horticultural therapy program focused on succulent cultivation for the vocational rehabilitation training of individuals with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1303. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041303>
- Kemper, K. J., & Danhauer, S. C. (2005). Music as therapy. *Complementary and Alternative Medicine*, 282-287
- Komari, M., Widiyaningrum, P., & Partaya, P. (2022). Development of pop up book to increase interest and learning outcomes. *Journal of Innovative Science Education*, 11(1):22-29. 10.15294/JISE.V10I1.46881
- Kurniati, D. (2021). 70,72% penduduk berusia produktif, ini hasil sensus terbaru BPS. DDTC News - Berita Pajak Terbaru, Peraturan dan Analisis Pajak. <https://news.ddtc.co.id/7072-penduduk-berusia-produktif-ini-hasil-sensus-terbaru-bps-27160>
- Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 32, 163-168. doi: 10.1007/s10484-007-9043-9.
- Laitupa, S. A. K., Purwanti, E., & Hidayati, L. N. (2023). Pengalaman baby blues syndrome pada ibu postpartum di kabupaten merauke. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 117-121. 10.47065/jharma.v4i1.2786
- Maharani, S.N.A., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas expressive writing therapy dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. *Personal Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1) 48-60.
- Manurung, S. (2021). Maternal health education (pregnant, childbirth and postpartum Periods) during the covid-19 pandemic: Literature review. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 1(1), 23-42. Abdelhakim, A. M., Eldesouky, E., Elmagd, I. A., Mohammed, A., Farag, E. A.,



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

DAFTAR PUSTAKA

- Melia et al. (2017). Development of pop up book to increase interest and learning outcomes. *Journal of Innovative Science Education*, 11(1):22-29. 10.15294/JISE.V10I1.46881
- Nayak, S. B., Jaggernauth, S., Jaggernauth, A., Jadoo, P., Jagmohansingh, N., Jaggernauth, V., Hosein, R., Issarie, B., & Jaikaran, J. (2021). An assessment of the risk factors and concerns of postpartum depression among mothers seeking health care in north central trinidad. *PubMed*, 46(2), 263-267. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_628_20
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103-111. <https://doi.org/10.1037/xap0000013>
- Park, S. A., Song, C., Oh, Y. A., Miyazaki, Y., & Son, K. C. (2017). Comparison of physiological and psychological relaxation using measurements of heart rate variability, prefrontal cortex activity, and subjective indexes after completing tasks with and without foliage plants. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(9), 1087. Doi: 10.3390/ijerph14091087.
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103-111. <https://doi.org/10.1037/xap0000013>
- Park, S. A., Song, C., Oh, Y. A., Miyazaki, Y., & Son, K. C. (2017). Comparison of physiological and psychological relaxation using measurements of heart rate variability, prefrontal cortex activity, and subjective indexes after completing tasks with and without foliage plants. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(9), 1087. Doi: 10.3390/ijerph14091087.



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

DAFTAR PUSTAKA

- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.95.3.274>
- Perry, N., & Perry, E. (2006). Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: Clinical and neuropharmacological perspectives. *CNS drugs*, 20(4), 257-280. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620040-00001>
- Risnah, R., Syisnawati, S., & Nurfadilah, S. N. (2023). Baby blues syndrome in postpartum mothers and islamic perspective: A qualitative study in gowa, indonesia. *Diversity*, 17-29. <https://doi.org/10.24252/diversity.v4i1.40634>
- Rohmah, L. F., & Praktikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self disclosure) pada pasien skizofrenia hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20-28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12il.1584>.
- Roswiyani. (2010). Post-partum depression. *In Pharmaceutical and Biological Evaluations*, 3, 450-455
- Rubin, R. (1977). The mermaid and the minotaur: Sexual arrangements and human malaise. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 2(4), 217
- Runiari, N., Ruspawan, D. M., & Suratiah, S. (2023). Analysis need education for postpartum mothers. *JKG (Jurnal Keperawatan Global)*, 45-61. <https://doi.org/10.37341/jkg.v8i2.824>
- Sari, R. A. (2020). Literature review: Depresi postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>
- Sambas, E. K., Novia, R., & Hersoni, S. (2022). Faktor-faktor determinan baby blues pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 22(1). https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/936/709



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

DAFTAR PUSTAKA

Tinarbuko, S. (2015). *Dekave: Desain komunikasi visual: penanda zaman masyarakat global*.

Wahyuni, S. M. S. (2014). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi depresi postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 131-137.

Wulandari, R., Suwandono, A., I. Kartasurya, M., & Sri A., N. (2020). Development of m-health promotion in postpartum care. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(1), 3834-3843



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

THANK YOU!



SERINA VIII
UNTAR 2024



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA & DUNIA

SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA

Ninawati

SEBAGAI
PEMAKALAH
DENGAN JUDUL

Pop-up book as a media through mother empowerment

Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara VIII 2024

**Peluang dan Tantangan *Artificial Intelligence* dalam Pembangunan
Sumber Daya Manusia Unggul**

Rabu, 19 Juni 2024



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
Ketua LPPM Universitas Tarumanagara



Dr. Ade Adhari, S.H., M.H.
Ketua Panitia Serina VIII Untar 2024