

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental ibu pasca melahirkan merupakan aspek penting yang masih sering kurang mendapatkan perhatian. Masa pasca persalinan tidak hanya berkaitan dengan pemulihan fisik, tetapi juga perubahan emosional dan psikologis. Salah satu kondisi yang umum terjadi adalah *baby blues*, yaitu perubahan suasana hati setelah melahirkan yang ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah menangis, lelah berlebihan, sensitif, serta emosi yang tidak stabil.

Fenomena *baby blues* perlu diperhatikan karena cukup banyak dialami oleh ibu pasca melahirkan. Beberapa literatur menyebutkan bahwa postpartum blues dapat terjadi pada sebagian besar ibu setelah persalinan, terutama pada hari-hari awal setelah melahirkan. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini masih sering dianggap sebagai hal yang wajar, kurang dipahami, atau tidak dikenali oleh ibu, pasangan, maupun keluarga. Kurangnya pemahaman tersebut dapat menyebabkan ibu tidak memperoleh dukungan emosional dan informasi yang tepat.

Berdasarkan studi awal melalui wawancara singkat terhadap lima ibu muda generasi Z di Kota Medan yang memiliki anak usia 0-24 bulan, ditemukan bahwa empat dari lima narasumber pernah mengalami perubahan emosi setelah melahirkan, seperti mudah menangis, cemas, kelelahan, dan suasana hati tidak stabil. Tiga dari lima narasumber mengaku belum memahami istilah *baby blues* sebelum mengalaminya. Selain itu, sebagian besar narasumber memperoleh informasi dari media sosial, tetapi merasa informasi tersebut masih tersebar, kurang runtut, dan kurang sesuai dengan kebutuhan mereka. Seluruh narasumber menyatakan membutuhkan media informasi yang sederhana, visual, empatik, dan mudah dipahami.

Mommy Gen Z sebagai kelompok ibu muda memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Mereka cenderung akrab dengan media visual dan digital, terbuka terhadap isu kesehatan mental, tetapi juga rentan terhadap tekanan sosial, ekspektasi menjadi ibu ideal, serta perbandingan kehidupan melalui media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi mengenai *baby blues* perlu disesuaikan dengan cara komunikasi generasi Z yang lebih menyukai informasi ringkas, menarik, visual, dan mudah diakses.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat permasalahan komunikasi visual, yaitu belum optimalnya media informasi tentang *baby blues* yang dikemas secara menarik, terstruktur, dan relevan dengan karakter Mommy Gen Z. Informasi yang ada masih banyak berbentuk artikel kesehatan, penyuluhan umum, atau konten digital yang terpisah-pisah. Kondisi ideal yang diharapkan adalah tersedianya media edukasi yang mampu menjelaskan gejala, penyebab, dampak, dan langkah pencegahan baby blues melalui pendekatan visual yang komunikatif, empatik, dan mudah dipahami.

Pendekatan Desain Komunikasi Visual dipandang relevan sebagai solusi karena mampu mengolah informasi kesehatan menjadi pesan visual yang lebih dekat dengan target audiens. Melalui perancangan buku media informasi, pesan mengenai *baby blues* dapat disampaikan secara lebih terstruktur melalui ilustrasi, warna, tipografi, layout, ikon, dan infografis. Berdasarkan uraian tersebut, Tugas Akhir ini berfokus pada perancangan buku media informasi pencegahan fenomena *baby blues* pada Mommy Gen Z di Kota Medan sebagai media edukatif yang membantu ibu muda mengenali, memahami, dan mencegah *baby blues* sejak dini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang, rumusan masalah dalam laporan akhir perancangan ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman Mommy Gen Z di Kota Medan mengenai fenomena *baby blues* pada ibu pasca persalinan?
2. Bagaimana kebutuhan informasi Mommy Gen Z di Kota Medan terkait gejala, faktor penyebab, dampak, dan pencegahan *baby blues*?
3. Bagaimana merancang buku media informasi pencegahan fenomena *baby blues* yang komunikatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik Mommy Gen Z di Kota Medan?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam pelaksanaan perancangan ini diuraikan sebagai berikut:

1. Target audiens dalam perancangan ini difokuskan pada ibu muda kategori generasi Z atau Mommy Gen Z yang berdomisili di wilayah administrasi Kota Medan.
2. Ruang lingkup materi dibatasi pada pembahasan mengenai pengertian *baby blues*, gejala umum, faktor pemicu, dampak yang mungkin terjadi, serta langkah pencegahan awal dan bentuk dukungan yang dapat dilakukan oleh ibu, pasangan, maupun keluarga.
3. Bentuk luaran media yang dirancang adalah buku media informasi berbasis cetak yang menonjolkan kekuatan visual ilustrasi, infografis, tata letak, dan penyajian bahasa yang sederhana serta mudah dipahami.
4. Fokus elemen desain dalam perancangan ini meliputi gaya ilustrasi, pemilihan warna, tipografi, layout, ikon, infografis, alur narasi konten, serta kemudahan komunikasi visual agar informasi dapat diterima secara empatik dan relevan oleh Mommy Gen Z.

1.4 Tujuan Perancangan

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari perancangan ini adalah:

1. Untuk mengidentifikasi pemahaman Mommy Gen Z di Kota Medan mengenai fenomena *baby blues* pada ibu pasca persalinan.
2. Untuk mengidentifikasi kebutuhan informasi Mommy Gen Z di Kota Medan terkait gejala, faktor penyebab, dampak, dan pencegahan *baby blues*.
3. Untuk merancang buku media informasi pencegahan fenomena *baby blues* yang komunikatif, menarik, empatik, dan sesuai dengan karakteristik Mommy Gen Z di Kota Medan.

1.5 Manfaat Perancangan

Adapun manfaat dari perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. **Bagi Ibu Muda**
Perancangan ini diharapkan dapat membantu Mommy Gen Z memperoleh pemahaman awal mengenai fenomena *baby blues*, mengenali gejala umum yang mungkin dialami setelah melahirkan, serta mengetahui langkah pencegahan awal dan pentingnya mencari dukungan dari pasangan, keluarga, maupun tenaga profesional.
2. **Bagi Masyarakat**
Perancangan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya pasangan dan keluarga terdekat, mengenai pentingnya dukungan emosional bagi ibu pasca melahirkan. Dengan adanya media informasi ini, keluarga diharapkan lebih peka terhadap kondisi emosional ibu dan mampu menciptakan lingkungan yang suportif.
3. **Bagi Bidang Keilmuan Desain Komunikasi Visual**
Perancangan ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan media informasi kesehatan mental berbasis visual, khususnya melalui penerapan ilustrasi, tipografi, warna, layout, dan infografis yang empatik, komunikatif, serta sesuai dengan karakteristik target audiens.