

## Perancangan Buku Panduan untuk Mencegah *Postpartum Depression* untuk Calon Ibu dan Ayah

**Katryn Ivania Chandra**

Program Studi DKV, Falkutas Seni dan Desain  
Universitas Multimedia Nusantara  
katryn.ivania@student.umn.ac.id

**Lalitya Talitha Pinasthika**

Program Studi DKV, Falkutas Seni dan Desain  
Universitas Multimedia Nusantara  
lalitya.talitha@umn.ac.id

Diterima: Oktober, 2023 | Disetujui: November, 2023 | Dipublikasi: Februari, 2024

### ABSTRAK

*Postpartum depression* atau depresi pasca persalinan merupakan gangguan suasana hati dan emosional yang dialami oleh ibu nifas selama beberapa minggu. Di Indonesia, prevalensi depresi pascapersalinan bervariasi dari rentang 2,5% sampai 22,3%. Sebagai upaya pencegahan dan intervensi, diperlukan sebuah media informasi untuk mengedukasi para ibu tentang depresi tersebut. Penelitian tentang depresi pascapersalinan dilakukan dengan pendekatan *mixed methods* yang melibatkan metode kuantitatif dan kualitatif. Adapun dalam pembuatan media informasi, metodologi perancangan Landa yang meliputi 5 langkah digunakan sebagai panduan. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab utama terjadinya depresi pascapersalinan adalah kurangnya dukungan, terutama dukungan suami. Ibu yang mengalami depresi pascapersalinan kemungkinan besar juga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pendidikan tentang apa yang akan dialami pada masa pascapersalinan, dan kurangnya pengetahuan ini juga berlaku bagi calon ayah. Buku panduan untuk mengedukasi dan memandu calon ibu dan ayah sebagai upaya pencegahan depresi pasca persalinan dibutuhkan untuk mengurangi risiko mengalami depresi pasca persalinan.

**Kata kunci: Depresi, Pascapersalinan, Buku, Panduan**

### PENDAHULUAN

*Postpartum depression* (PPD) atau depresi pascapersalinan adalah kondisi suasana hati atau emosional yang terganggu setelah persalinan yang terjadi selama beberapa minggu. Ketika menjadi seorang ibu untuk pertama kalinya, seorang perempuan membawa peran dan tanggung jawab yang baru ke dalam hidupnya. Besar kemungkinan untuk ibu yang gagal menyesuaikan diri dengan peran barunya untuk mengalami *postpartum depression* (Wahyuni, 2014). Ibu yang mengalami PPD ditandai oleh rasa tertekan, lemas, kehilangan ketertarikan dan kesenangan, merasa tidak berguna atau pantas untuk menjadi seorang ibu, hingga yang paling parah adalah munculnya pikiran untuk bunuh diri (Roswiyani dalam Sari, 2020).

Salah satu tragedi yang menimpa seorang ibu dan bayinya yang berusia empat bulan. Ibu berinisial SP memutuskan untuk melompat bersama dengan bayinya (YP) dari Jembatan Sungai Serayu yang berlokasi di Cilacap, Jawa Tengah pada tanggal 27 April

2019. SP diduga mengalami depresi pascapersalinan tanpa adanya seorang pendamping untuk membantunya (Damanik, 2019). Selain itu, PPD juga dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap bayinya. Karena ibu dengan PPD tidak dapat merawat bayinya dengan maksimal, maka perkembangan kognitif, psikologi, neurologi, dan motorik anaknya nanti dapat terhambat dan berdampak terhadap kesejahteraan hidup anaknya nanti (*American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists*. dalam Sari, 2020).

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

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

## **KAJIAN TEORI**

*Postpartum depression* (PPD) atau depresi pascapersalinan didefinisikan sebagai gangguan *mood* yang mencerminkan ketidakaturan psikologikal yang dialami setelah melahirkan (Kusuma dalam Sari, 2020). Wahyuni (2014) mendefinisikan depresi pascapersalinan sebagai depresi yang dialami oleh perempuan setelah persalinan yang terjadi selama 4 minggu.

PPD dipengaruhi oleh faktor yang sangat beragam secara fisiologis maupun psikososial. Setiap ibu yang mengalami PPD dapat disebabkan oleh faktor yang berbeda-beda. Secara umum, faktor penyebab PPD menurut Indriyani (dalam Isa, 2021, hlm. 15–25) adalah perubahan hormon yang menyebabkan ketidakstabilan emosional, latar belakang pendidikan rendah, usia prenatal yang kurang ideal, pengalaman buruk terkait kehamilan atau persalinan sebelumnya, disharmoni perkawinan, kurangnya dukungan suami, peristiwa persalinan yang traumatis, gangguan stres pascatraumatik setelah melahirkan, paritas, hubungan emosional yang kurang memuaskan, kedekatan dan komunikasi yang kurang efektif, struktur keluarga yang berkaitan dengan pengambil keputusan, perbedaan budaya dengan informasi yang diterima, demografi, stresor psikososial yang menghambat kemampuan adaptasi ibu, lingkungan yang kurang kondusif, dan gejala depresi pascapersalinan.

Sebuah penelitian sejenis telah dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab apa

saja yang memiliki signifikansi tinggi terhadap PPD. Penelitian tersebut menggunakan teori Beck tentang prediktor PPD sebagai *framework*. Teori Beck menyatakan bahwa ada 13 prediktor dari PPD, yaitu depresi prenatal, stres pengasuhan anak, tekanan hidup, dukungan sosial, kecemasan prenatal, kepuasan pernikahan, riwayat depresi, temperamen bayi, gangguan emosi maternal, kepercayaan diri, status sosioekonomi, status pernikahan, dan apakah kehamilan yang dialami diinginkan atau tidak. Penelitian yang dilakukan Nurbaeti tahun 2018 terhadap ibu-ibu nifas di Provinsi Banten dan DKI Jakarta membuktikan bahwa dari seluruh prediktor, faktor-faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap PPD adalah *childcare stress* (stres pengasuhan anak), *life stress* (tekanan hidup), *marital satisfaction* (kepuasan pernikahan), dan *self-esteem* (harga diri). Penelitian tersebut dilakukan selama 3 bulan dengan melakukan pemeriksaan PPD yang dinilai dengan EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) pada bulan pertama, kedua, dan ketiga setelah melahirkan. Ibu-ibu dengan faktor *childcare stress*, *life stress*, *marital satisfaction*, dan *self-esteem* yang bernilai tinggi cenderung memiliki nilai EPDS yang tinggi pada ketiga bulan *postpartum*.

Gejala *postpartum depression* memiliki kemiripan dengan gejala depresi lainnya yang tidak berhubungan dengan persalinan. PPD dapat ditandai dengan beberapa gejala mayor menurut *American Psychiatric Association* (dalam Kleiman, 2023, hlm. 51). Ketika seorang ibu gejala-gejala selama 2 minggu setelah persalinan, itu tandanya apa yang ibu tersebut rasakan kemungkinan besar telah merujuk ke PPD (Kleiman, 2023, hlm. 51). Gejala-gejala tersebut antara lain adalah merasa depresif hampir sepanjang hari, kehilangan ketertarikan dalam aktivitas yang biasanya disenangi atau hampir seluruh aktivitas, perubahan berat badan yang drastis ditandai oleh nafsu makan yang kurang maupun berlebihan, gangguan tidur seperti sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam, atau tidur berlebihan, agitasi fisik atau mengalami kesulitan untuk tetap diam, seperti berjalan mondar mandir, meremas-remas tangan, menarik-narik baju, dan lainnya, kelelahan atau kehilangan tenaga, merasa tidak berguna atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, sulit berkonsentrasi dan membuat keputusan hampir setiap saat, serta berpikir tentang bunuh diri atau menyakiti diri sendiri secara berulang.

Seorang ibu yang mengalami lima atau lebih dari gejala-gejala yang disebutkan di atas mengalami pengalaman yang serupa dengan penyintas PPD. Ibu akan merasa kesulitan untuk bangun dari tempat tidur, bersiap-siap untuk memulai harinya, dan bahkan tidak bisa memikirkan hal lain selain apa yang dirasakan dirinya. Kondisi seorang ibu yang seperti demikian mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengurus dirinya dengan baik, apalagi mengasuh bayinya. (Kleiman, 2023, hlm. 51)

Sebuah studi pustaka oleh Werner (2015) dilakukan pada 45 artikel jurnal tentang pencegahan dan intervensi *postpartum depression*. Hasil studi tersebut menyatakan 3 kategori intervensi, yaitu intervensi dari segi biologis, psikologis, dan psikososial. Berikut adalah penjabaran jenis-jenis intervensi tersebut:

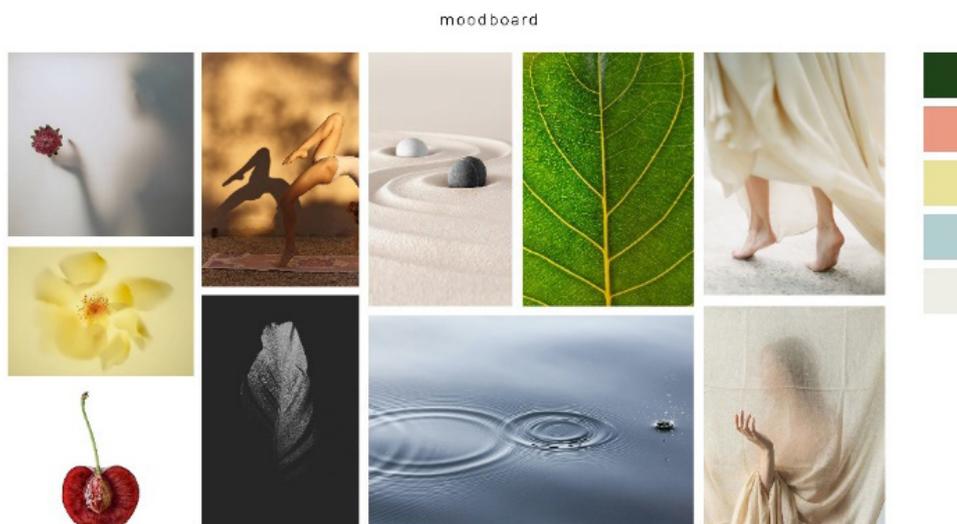
1. Intervensi Biologis: pengobatan dengan pemberian obat psikotropika seperti antidepresan, pemberian dosis hormon, mikronutrien asam lemak omega-3, kalsium, tiroksin, dan selenium.
2. Intervensi Psikologis: *interpersonal therapy* (IPT), *cognitive behavioral therapy* (CBT), *postnatal psychological debriefing*.
3. Intervensi Psikososial: kelas antenatal dan pascanatal, dukungan pascanatal.



3. *Reasons to believe: beginner-friendly*
4. *Competitive environment: Buku “Depresi Postpartum Disorder: Memahami Lebih Jauh” dan “After the Stork”*
5. *Discriminator: strategic*
6. *Target audience: perempuan (calon ibu) sebagai target primer dan laki-laki (calon ayah) sebagai target sekunder, berusia 19–25 tahun, berdomisili di Jabodetabek, memiliki status perkawinan menikah, dan memiliki keinginan untuk mempunyai anak, memiliki ketertarikan dengan hal-hal yang terorganisir, serta memiliki minat dalam membuat perencanaan atau *planning*.*
7. *Insight*
  - a. *Current insight: Overwhelmed caused by cluelessness*
  - b. *Desired insight: Prepared and knowing what to do towards events to come*

Dari *proposition* yang telah ditentukan, penulis menemukan *big idea* yaitu “*Improving confidence for first-time mothers and fathers*”. *Big idea* tersebut memiliki arti merubah pasangan yang tidak yakin harus berbuat apa ketika dihadapi dengan hal-hal yang tidak diharapkan, menjadi pasangan percaya diri yang tahu cara menanggapi hal-hal tersebut.

Pada tahap *conception*, penulis menentukan *look and feel* dari perancangan yang dilakukan dari penentuan *tone of voice* dan penyusunan *moodboard*. Dari *big idea* yang telah ditentukan, dihasilkanlah *tone of voice* yaitu *delicate, clear, dan structured*. *Delicate* merepresentasikan masa pascapersalinan, yaitu masa pemulihan di mana kondisi seorang ibu setelah melahirkan menjadi rentan dan memerlukan perlakuan yang lemah lembut. *Clear* yang berarti jelas dan tegas menggambarkan perubahan dari yang tidak yakin atau samar-samar menjadi jelas. *Structured* memiliki arti tersusun dan rapi atau kebalikan dari suatu hal yang kacau, berantakan, dan acak. Keteraturan dan kenyamanan untuk dilihat akan membuat informasi lebih mudah diserap khususnya untuk ibu dan ayah pemula. Kemudian penulis Menyusun sebuah *moodboard* yang menggambarkan ketiga kata sifat dari *tone of voice* sebagai berikut:



**Gambar 2 Moodboard untuk *Tone of Voice*.**

Setelah menentukan *look and feel* visual untuk perancangan ini, penulis memasuki tahap *design*, yaitu tahap perancangan. Penulis merancang *key visual* berupa penentuan *color palette, typeface, elemen visual pendukung, dan gaya ilustrasi*. Penulis menggunakan 6 warna untuk perancangan ini.



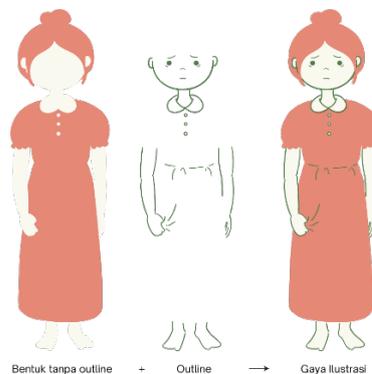
**Gambar 3 Color Palette.**

Warna *mughal green*, *fern green*, dan *middle red* digunakan untuk elemen visual pada *foreground* seperti teks dan ilustrasi, sedangkan *blached almond*, *platinum*, dan *floral white* digunakan untuk elemen visual pendukung dan *background*. Warna-warna tersebut diambil dari *moodboard* yang kemudian disesuaikan lagi agar *tone* warna menjadi lebih harmonis. Untuk *typeface*, penulis menggunakan *typeface* “Gotu” untuk judul atau *headline*, *typeface* “Averia Serif Libre” untuk subjudul dan *pull quotes*, dan *typeface* “Open Sauce Sans” untuk *body text*. Penulis juga merancang elemen visual pendukung yang akan diaplikasikan pada *background* seperti berikut:



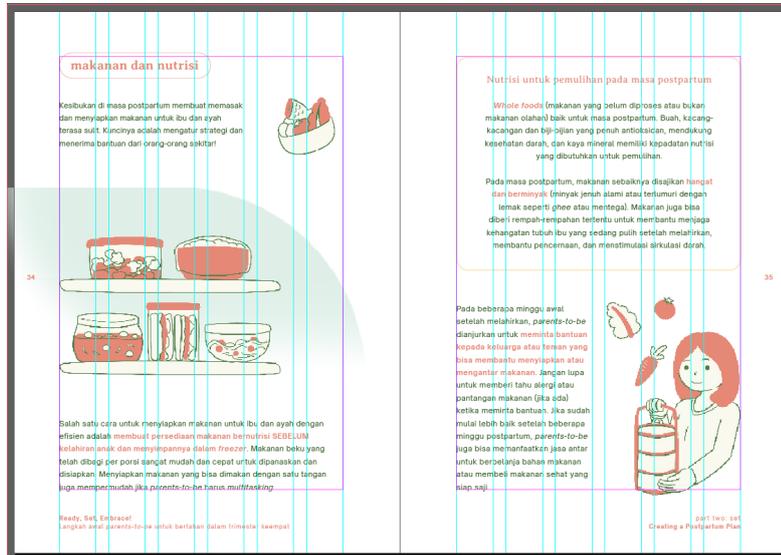
**Gambar 4 Bentuk Elemen-Elemen Visual Pendukung .**

Gaya ilustrasi karakter yang mengkombinasikan bentuk *solid shape* dengan *outline* pada beberapa bagian tertentu.



**Gambar 5 Gaya Ilustrasi.**

Setelah menentukan seluruh *key visual*, penulis menyusun muatan buku dengan bantuan seorang psikolog, yaitu Anisa Cahya Ningrum. Dengan *key visual* dan konten buku yang telah ditetapkan, kemudian disusun ke dalam *layout* buku menggunakan jenis *grid* yaitu *multi-column grid* seperti berikut:



Gambar 6 *Layout* Teks, Ilustrasi, dan Elemen Visual Pendukung dengan Grid.

Untuk sampul buku, awalnya dirancang empat alternatif desain. Setelah melalui beberapa pertimbangan, alternatif desain dan judul buku yang terpilih untuk sampul buku adalah sebagai berikut:



Gambar 7 Sampul Buku.

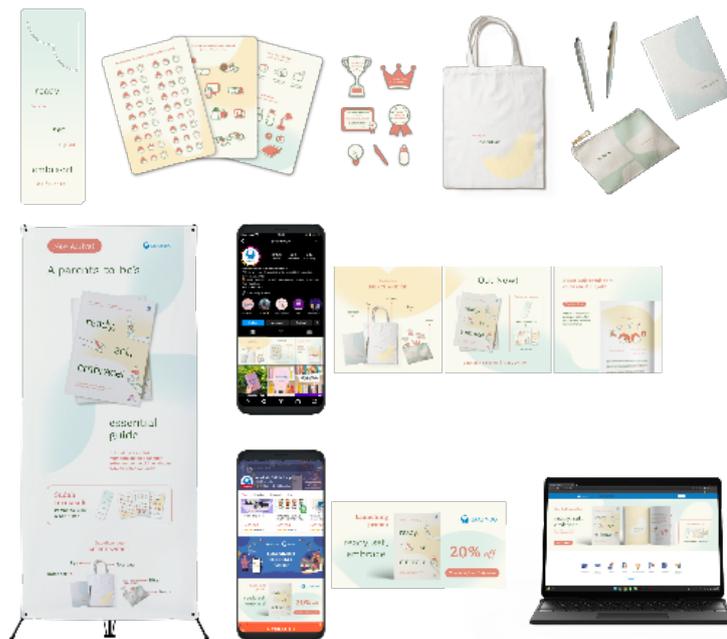
Alternatif sampul buku tersebut terpilih karena secara desain memiliki tampilan yang paling sederhana, mudah dicerna, dan nyaman dilihat, sedangkan secara judul lebih singkat dari alternatif yang lain namun tetap representatif dari isi buku.

Pada tahap *implementation*, penulis mengaplikasikan desain pada media-media yang telah ditentukan. Hasil akhir dari perancangan ini merupakan buku panduan sebagai media utamanya.



Gambar 8 Mockup Buku Panduan.

Ada pula media sekunder berupa *gimmick*, *merchandise*, dan media promosi. *Gimmick* terdiri dari set stiker dan pembatas buku yang sudah termasuk dalam pembelian buku. *Merchandise* meliputi stiker, pen, *notebook*, *pouch*, dan *totebag*. Media promosi yang digunakan adalah *x-banner*, *Instagram feeds* dan *story*, *web banner*, dan *Shopee banner*.



Gambar 9 Mockup Media Sekunder.

## PEMBAHASAN

Analisis dilakukan dari segi penerapan warna, tipografi, elemen visual pendukung, ilustrasi, *layout*, serta media-media lainnya seperti *gimmick*, *merchandise*, dan media promosi:

### 1. Penerapan warna

Sesuai dengan *color palette* yang dirancang, warna hijau dan merah digunakan untuk elemen utama yaitu teks dan ilustrasi, sedangkan warna kuning, biru, dan putih digunakan

pada latar belakang. Hal ini dilakukan sesuai dengan *tone of voice clear* dengan menunjukkan kontras warna antara hijau pekat dan merah dengan kuning, biru, dan putih yang halus. Warna halus pada latar belakang bertujuan untuk memberikan kesan *delicate* sesuai dengan *tone of voice*. Untuk warna pada elemen visual pendukung pada latar belakang, menggunakan kombinasi warna kuning pada latar belakang putih dan sebaliknya, atau warna biru pada latar belakang putih dan sebaliknya. Latar belakang yang berwarna diaplikasikan pada halaman-halaman seperti halaman pemisah (*divider page*), halaman subjudul, dan halaman aktivitas. Semua halaman tersebut diberi latar belakang berwarna supaya menjadi pembeda dengan halaman isi buku lainnya. Memberikan warna pada latar belakang lebih memberikan daya tarik visual yang berbeda. Untuk halaman pemisah, menerapkan latar belakang berwarna kuning atau biru dengan elemen visual pendukung yang berwarna putih.



**Gambar 10 Penerapan Warna pada *Divider Page*.**

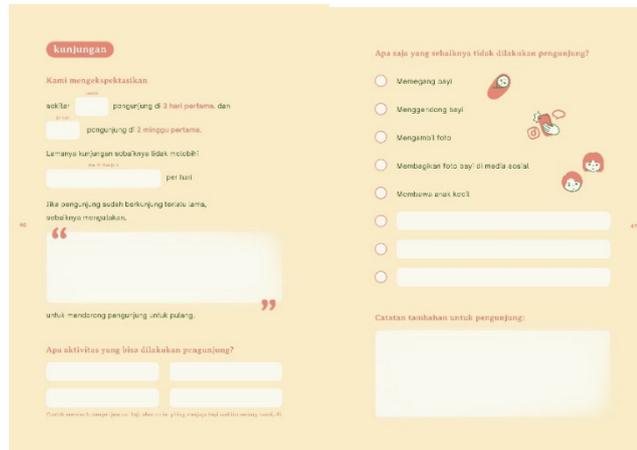
Untuk halaman subjudul, penulis menggunakan warna latar belakang yang sesuai dengan halaman pemisah pada bagian tersebut (jika halaman pemisah berwarna kuning, maka halaman subjudul juga berwarna kuning). Penggunaan elemen visual pendukung untuk halaman subjudul tidak sebesar pada halaman pemisah, supaya tidak menjadi terlalu berlebihan.



**Gambar 11 Penerapan Warna pada Halaman Subjudul.**

Ada juga penerapan *background* berwarna pada halaman aktivitas yang memiliki isian.

Bagian tempat yang disediakan untuk menulis diberi warna putih agar tulisan bisa tetap terbaca dan tidak bertabrakan dengan warna latar belakang.



Gambar 12 Penerapan Warna pada Halaman Aktivitas.

Untuk halaman isi konten, penulis menggunakan *background* yang tidak berwarna atau hanya putih kertas dengan pertimbangan biaya cetak buku yang akan menjadi lebih ekonomis. Pada beberapa halaman juga menggunakan elemen biru atau kuning pada latar belakang putih. Aturan penggunaan warna hijau dan merah sebagai objek latar depan (*foreground*) dan kombinasi warna pada latar belakang ini selalu diterapkan secara konsisten sebagai cerminan dari *tone of voice structured*.



Gambar 13 Penerapan Warna pada Halaman Isi Buku.

Untuk warna pada teks, digunakan warna hijau *mughal green* untuk teks judul dan *headline*. Oleh karena *typeface* yang digunakan untuk judul dan *headline* hanya memiliki 1 ketebalan saja, maka kontras antara teks judul atau *headline* dengan teks lainnya ditunjukkan melalui warna dan juga ukuran.

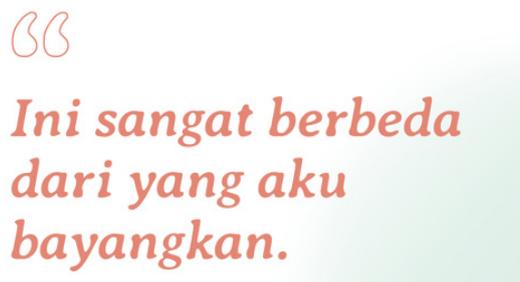


**Gambar 14 Penerapan Warna pada Teks Judul atau *Headline*.**

Untuk teks subjudul dan kalimat penting (*pull quotes*), penulis menggunakan warna merah. *Typeface* yang digunakan pada subjudul cukup tebal, dan penggunaan ukuran untuk *pull quotes* juga cukup besar. Untuk menjaga keseimbangan (*balance*), menggunakan warna merah yang tidak sepekat warna hijau pada teks judul atau *headline*.



**Gambar 15 Penerapan Warna pada Teks Subjudul.**



**Gambar 16 Penerapan Warna pada Teks *Pull Quotes*.**

Warna hijau pekat digunakan untuk *body text* pada umumnya, namun ada beberapa teks pada paragraf yang diberi *highlight* berwarna merah sebagai penegas bahwa kata atau kalimat tersebut penting.

Keluarga dan teman tentunya tidak sabar untuk melihat si kecil yang baru lahir! Namun, ada saja pengunjung yang terkadang membuat ketidaknyamanan tanpa disadari. Tidak semua ibu nyaman dengan pengunjung yang mengambil foto atau menggendong bayi tanpa izin. Inilah yang bisa dilakukan untuk menjaga kenyamanan ketika sesi kunjungan.

*Parents-to-be* bisa menentukan kondisi kunjungan yang diinginkan, seperti kapan menerima kunjungan, durasi kunjungan, serta *dos and dont's* untuk pengunjung. Kemudian, *parents-to-be* bisa mengkomunikasikan kondisi itu kepada para pengunjung. Pasangan atau keluarga bisa membantu ibu untuk memberitahukan pengunjung jika seandainya ada hal yang membuat ibu atau si kecil tidak nyaman.

**Gambar 17 Penerapan Warna pada *Body Text*.**

## **2. Penerapan Tipografi**

Penulis menggunakan tiga jenis *typeface* pada perancangan buku. Pertama adalah

*typeface* Gotu digunakan untuk teks judul dan *headline* memiliki ukuran *font* yang paling besar, yaitu 40 poin tanpa *treatment* tertentu agar tidak menghilangkan karakter dari *typeface* Gotu. Kedua adalah *typeface* Averia Serif Libre digunakan untuk subjudul dan *pull quotes* dengan ukuran *font* subjudul sebesar 16 poin dan 12 poin. Ukuran 16 poin digunakan untuk subjudul yang umum, dan ukuran 12 digunakan untuk judul kecil atau teks keterangan ilustrasi yang berada di dalam bagian subjudul.



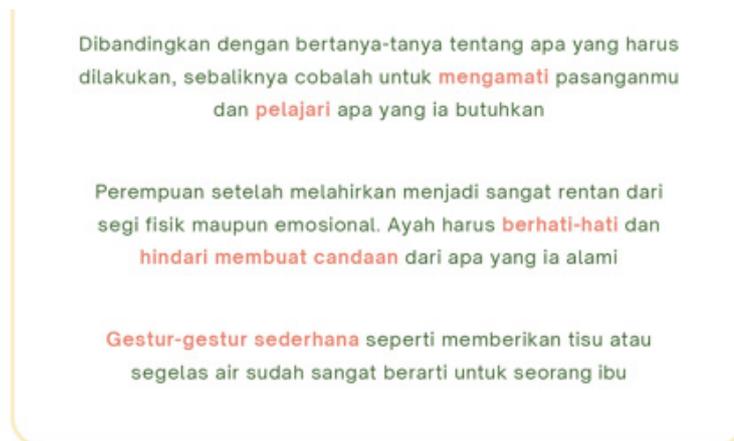
Gambar 18 Penerapan Tipografi pada Teks Subjudul.

Untuk teks *pull quotes*, digunakan *font family regular italic* atau *bold italic* dari Averia Serif Libre. Variasi huruf miring (*italic*) dari *typeface* ini memiliki karakteristik yang lebih dinamis dan ekspresif, sehingga cocok untuk *pull quotes* yang merupakan kutipan berupa kalimat ekspresi perasaan. Ukuran *font* yang digunakan untuk *pull quotes* adalah 36 poin.



Gambar 19 Penerapan Tipografi pada Teks Pull Quotes.

Ketiga adalah pada *body text*, penulis menggunakan *typeface* Open Sauce Sans, umumnya *font family regular* berukuran *font* 9 poin dengan  *Kerning* 30 poin untuk membuat keterbacaan *body text* lebih tinggi. *Leading* ditentukan sebesar 16 poin agar jarak antara baris teks tidak terlalu dekat sehingga lebih nyaman untuk dilihat. Untuk beberapa teks yang di-*highlight* dengan warna merah menggunakan *font family bold*.



Gambar 20 Penerapan Tipografi pada Body Text.

### 3. Penerapan Elemen Visual Pendukung

Penggunaan elemen visual pendukung pada *background* berfungsi untuk memberikan suasana (*ambience*) sesuai dengan *tone of voice* bagian dari sistem visual perancangan. Aturan penggunaan elemen pada *background* disesuaikan peletakkannya agar sisi elemen yang tajam dan jelas tidak bertabrakan dengan teks. Jika elemen akan menabrak teks, sisi yang bersentuhan dengan teks adalah sisi yang kabur (*blur*) pada bentuk elemen. Hal ini dilakukan agar keterbacaan teks tetap terjaga.



Gambar 21 Penerapan Elemen Visual Pendukung yang Bertabrakan dengan Teks.

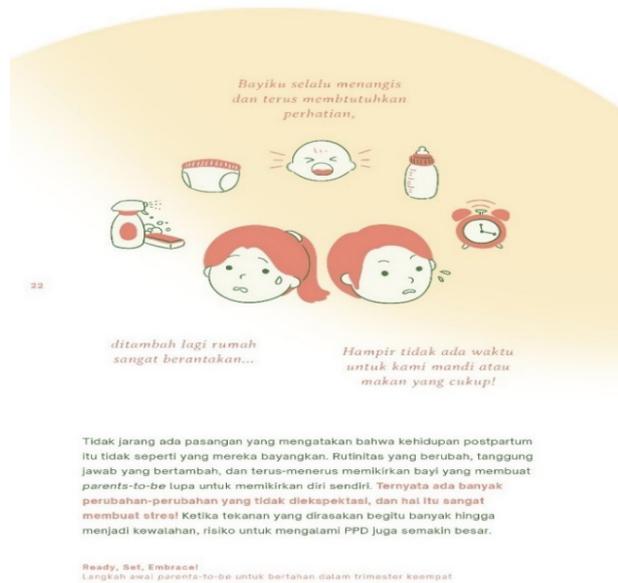
Elemen visual pendukung juga bisa diterapkan di bagian belakang ilustrasi untuk mendukung karakter atau objek ilustrasi yang digambarkan dan sisi bentuk elemen yang jelas bisa tumpang tindih dengan ilustrasi karena tidak akan mengganggu gambar ilustrasi.



Gambar 22 Penerapan Elemen Visual Pendukung yang Bertabrakan dengan Ilustrasi.

### 4. Penerapan Ilustrasi

Penggambaran ilustrasi menggunakan gaya ilustrasi yang mengkombinasikan bentuk tanpa garis batas dengan garis batas (*outline*) pada beberapa gambar objek tertentu. Penggunaan bentuk yang tidak memiliki garis batas, khususnya untuk objek ilustrasi yang berwarna merah, bertujuan untuk menyelaraskan gaya ilustrasi dengan bentuk elemen visual pendukung yang mulus (*seamless*). Sedangkan diadakannya *outline* pada beberapa bagian ilustrasi tertentu yaitu pada objek ilustrasi yang berwarna putih, bertujuan untuk menghadirkan *outline* yang memiliki tebal tipis supaya memberi kesan *delicate* sesuai dengan *tone of voice*.



Gambar 23 Penerapan Ilustrasi.

Pada buku, terdapat beberapa ilustrasi infografis sebagai solusi visual untuk menyederhanakan suatu informasi yang panjang dan rumit menjadi ringkas, mudah dipahami dan diingat. Selain itu, informasi yang disampaikan melalui ilustrasi infografis juga memiliki daya tarik tertentu yang berbeda dengan informasi yang disampaikan dengan teks saja.



Gambar 24 Penerapan Ilustrasi Infografis.

Kemudian, penulis juga menggunakan ilustrasi untuk memperjelas informasi berupa butir atau daftar. Ilustrasi pada setiap butir berupa ilustrasi yang menggambarkan objek sederhana yang berukuran kecil.



Gambar 25 Penerapan Ilustrasi untuk Informasi Poin-Poin.

### 7. Penerapan Tata Letak (Layout)

Tata letak menggunakan jenis *grid multi-column grid* dalam enam kolom. Batas pinggir (*margin*) yang ditetapkan lebih lebar dibandingkan dengan buku referensi yang memiliki margin lebih kecil dari 2 cm. *Margin* yang lebar memberikan *white space* yang cukup luasa pada *layout* buku, sehingga tampilan isi buku tidak terlihat sesak. Tata letak isi buku juga cenderung minimalis agar perhatian pembaca tidak terganggu oleh hal-hal lain selain elemen visual yang esensial.



Gambar 26 Layout Buku yang Menerapkan White Space.

Selain itu, rancangan memperhatikan hirarki yang jelas dari setiap elemen visual. Hirarki visual dapat ditunjukkan dari kontras ukuran maupun warna. Elemen yang menjadi penekanan (*emphasis*) dirancang memiliki ukuran yang paling besar dan warna yang paling kontras dengan *background*.



Gambar 27 Layout Buku yang Menerapkan *Emphasis*.

## 6. Sampul Buku

Sampul buku meliputi judul buku yaitu “*Ready, Set, Embrace!*” dengan penjelasan “Langkah awal calon ibu dan ayah untuk bertahan di masa *postpartum*”, kumpulan ilustrasi yang merepresentasikan setiap bagian dari isi buku, nama perancang dan penulis, serta logo. Judul dan ilustrasi pada sampul buku menandakan isi konten buku secara tersirat atau tidak literal. Pendekatan yang tersirat ini dapat mendorong pembaca untuk berpikir dan memicu keinginan untuk mencari tahu lebih dalam, sehingga pembaca menjadi terlibat secara aktif. Selain itu, pesan yang implisit juga bisa meninggalkan kesan jangka panjang untuk pembaca.



Gambar 28 Desain Sampul Buku.

Tata letak ilustrasi pada sampul buku diselipkan di antara teks judul buku dan diletakkan berdampingan sejajar, agar lebih dinamis dan tidak monoton. Oleh karena judul buku

yang cukup singkat, maka judul buku dirancang berukuran besar dan menjadikan teks judul sebagai *emphasis*.

## **SIMPULAN & REKOMENDASI**

Dari proses penelitian hingga perancangan yang penulis kerjakan, dapat disimpulkan yaitu berdasarkan wawancara dan FGD menunjukkan bahwa *postpartum depression* disebabkan oleh kurangnya pemahaman yang memadai tentang hal-hal yang akan dihadapi pada masa pascapersalinan dan juga kurangnya dukungan dari suami. Dengan kurangnya pemahaman kehidupan pascapersalinan, pasangan dapat merasakan stres dan tekanan yang lebih besar ketika menghadapi hal-hal yang berada di luar ekspektasi nantinya jika tidak melakukan persiapan terlebih dahulu. Tidak hanya istri, suami juga perlu memahami tentang kehidupan pascapersalinan untuk menunjukkan keterlibatan sebagai suatu bentuk dukungan untuk istrinya. Berdasarkan perolehan fakta tersebut maka perlu dirancang sebuah buku panduan untuk membekali pasangan membuat perencanaan sebelum kelahiran anak dan bisa menjadi Langkah awal mempersiapkan diri menjadi orang tua untuk pertama kalinya sebelum memasuki kehidupan setelah kelahiran anak dengan kata lain sebagai upaya pencegahan *postpartum depression*.

Dalam perancangan buku panduan, menggunakan elemen-elemen visual yang bersifat lembut dan tidak agresif, memiliki fokus visual yang jelas sehingga mudah untuk dilihat dan dibaca, serta susunan setiap elemen yang disusun rapi. Teks sebagai elemen penting untuk menyampaikan informasi dirancang menggunakan beberapa jenis *typeface* yang berbeda sesuai fungsi teks tersebut. Kehadiran ilustrasi adalah untuk membantu pembaca lebih cepat dalam memahami informasi yang disampaikan dan memberikan daya tarik visual. Selain itu, terdapat elemen visual pendukung untuk memberikan keunikan terhadap sistem visual perancangan yang konsisten sesuai dengan *tone of voice delicate, clear, dan structured*. Setiap elemen visual diberi warna yang disesuaikan dengan konsep perancangan. Penggunaan warna di setiap elemen visual diatur sesuai peran dan fungsi setiap elemen. Seluruh elemen visual dikemas ke dalam halaman-halaman buku. Penata letakan atau *layouting* diselaraskan dengan *tone of voice* perancangan agar menjaga konsistensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Buku**

- Arntson, A. E. (2011). *Graphic Design Basics* (6th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & David, C. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approach* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Eiseman, L. (2017). *The complete color harmony, pantone edition: expert color information for professional results*. Rockport Publishers.
- Guan, A., & Bienert, R. (2012). *Book Design*. Design Media.
- Haslam, A. (2006). *Book Design*. Laurence King Publishing.
- Isa, W. M. La, Dahrianis, Ernawati, Mato, R., Mutmainna, A., & Nurbaya, S. (2021). *Depresi Postpartum Disorder: Memahami Lebih Jauh* (D. R. Rizqian (Ed.)). Amerta Media.
- Kleiman, K. (2023). *Therapy and the postpartum woman: Notes on healing postpartum depression for clinicians and the women who seek their help* (Classic ed.). Routledge.
- Landa, R. (2013). *Graphic Design Solutions* (5th ed.). Wadsworth Publishing Company.

Lupton, E. (Ed.). (2008). *Indie publishing: How to design and produce your own book*. Princeton Architectural Press.

Male, A. (2017). *Illustration: A theoretical and contextual perspective* (2nd ed.). Bloomsbury Publishing.

Tondreau, B. (2019). *Layout Essentials Revised and Updated: 100 Design Principles for Using Grids*. Rockport Publishers.

#### **Jurnal**

Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *MATHunesa*, 2(6).

Dennis, C. L., Brown, H. K., & Brennenstuhl, S. (2018). Development, Psychometric Assessment, and Predictive Validity of the Postpartum Childcare Stress Checklist. *Nursing Research*, 67(6). <https://doi.org/10.1097/NNR.0000000000000308>

Fairus. (2014). Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Depresi Postpartum pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VII(1).

Kettunen, P., Koistinen, E., & Hintikka, J. (2016). The Connections of Pregnancy-, Delivery-, and Infant-Related Risk Factors and Negative Life Events on Postpartum Depression and Their Role in First and Recurrent Depression. *Depression Research and Treatment*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/2514317>

Kusumawati, C., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Esteem dan Self-Efficacy terhadap Kecenderungan Postpartum Depression pada Ibu Primipara. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28682>

Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsub, P. (2018). Postpartum depression in Indonesian mothers: Its changes and predicting factors. In *Pacific Rim International Journal of Nursing Research* (Vol. 22, Issue 2, pp. 93–105). Thailand Nursing and Midwifery Council.

Pebryatie, E., Paek, S. C., Sherer, P., & Meemon, N. (2022). Associations Between Spousal Relationship, Husband Involvement, and Postpartum Depression Among Postpartum Mothers in West Java, Indonesia. *Journal of Primary Care and Community Health*, 13. <https://doi.org/10.1177/21501319221088355>

Sari, R. A. (2020). Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>

Wahyuni, S., Murwati, & Supiati. (2014). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 106–214. <https://bit.ly/3vpuTCz>

Werner, E., Miller, M., Osborne, L. M., Kuzava, S., & Monk, C. (2015). Preventing postpartum depression: review and recommendations. In *Archives of Women's Mental Health* (Vol. 18, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0475-y>

#### **Website**

Damanik, C. (2019, April 28). *Ibu Bunuh Diri bersama Bayinya Pasca-Melahirkan, Apa Pelajaran Untuk Kita?*. KOMPAS.com. <https://regional.kompas.com/read/2019/04/28/10474651/ibu-bunuh-diri-bersama-bayinya-pasca-melahirkan-apa-pelajaran-untuk-kita?page=all>

*Forkhead Bio - WNW*. (n.d.). Working Not Working. Retrieved June 27, 2023, from <https://workingnotworking.com/projects/249967-forkhead-bio>

*Housatonic Guidebook 2019 | Publication on Behance*. (n.d.). Behance; Behance. Retrieved June 27, 2023, from <https://www.behance.net/gallery/75285883/Housatonic-Guidebook-2019-Publication>

Rizaty, M. A. (2022, September 7). *Ada 1,74 Juta Pernikahan di Indonesia pada 2021*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/ada-174-juta-pernikahan-di-indonesia-pada-2021>

*Studio MPLS — Rishi Tea & Botanicals*. (n.d.). Studio MPLS. Retrieved June 28, 2023, from <https://studiompls.com/project/rishi-tea-botanicals>

### **Undang-Undang**

Republik Indonesia. (2019). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 19 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*. Lembaran Negara RI Tahun 2019 Nomor 186, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 6401. Sekretariat Negara. Jakarta.