

PENGEMBANGAN *BOOKLET* SEBAGAI MEDIA LAYANAN INFORMASI TENTANG SENAM YOGA DALAM PENURUNAN DEPRESI PASCA PERSALINAN

Gabrina Lucky Rio Fanny, Maryatun, Ida Nur Imamah

gabrinalucky123@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: *Postpartum depression* yaitu depresi setelah melahirkan yang berlangsung sampai berminggu–minggu atau bulan. Depresi *postpartum* tidak dialami oleh semua wanita tetapi sekitar 10%-15% ibu pasca melahirkan mengalami depresi pasca melahirkan. Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi. Perilaku yang positif dapat dibentuk dari pengetahuan yang baik, sehingga perlu media sebagai pendidikan kesehatan. *Booklet* adalah alat bantu untuk menyampaikan pesan. Oleh karena itu penulis membuat *booklet*. **Tujuan:** memberikan informasi terkait depresi pasca persalinan dan senam yoga serta membuat ibu untuk melakukan senam yoga dalam penurunan depresi pasca persalinan. **Metode:** menggunakan media *booklet* dengan judul “Senam Yoga Dalam Penurunan Depresi Pasca Persalinan”. **Hasil:** pemberian informasi yang jelas merupakan salah satu upaya untuk merubah perilaku seseorang dalam memberikan sikap yang positif, dan *booklet* adalah alat bantu, sarana, dan sumber daya pendukung untuk menyampaikan pesan. **Kesimpulan:** dari permasalahan yang ada, maka penulis memberikan informasi dengan media *booklet* yang berjudul “Senam Yoga Dalam Penurunan Depresi Pasca Persalinan” yang nantinya diharapkan dengan hadirnya *booklet* ini akan menambah informasi dan dapat dijadikan sebagai panduan bagi ibu depresi pasca persalinan dalam melakukan senam yoga untuk penurunan depresi pasca persalinan. **Kata Kunci:** senam yoga, depresi pasca persalinan, *booklet*.