

Febrina Fatma Komanti
NIM.C2016059
Sarjana Keperawatan

Dosen Pembimbing
1. Indarwati, M.Kes
2. Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep

EDUKASI DAMPAK DAN TIPS MENGATASI STRES PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA POSTER

RANGKUMAN

Latar Belakang: Stres sering terjadi pada ibu hamil selama masa kehamilannya, tetapi stres juga dapat menimbulkan banyak dampak negatif jika tidak dicegah atau ditangani dengan cara yang tepat dan efektif. Ada banyak sekali cara atau tips yang dapat dilakukan ibu untuk mengatasi stres selama masa kehamilan, menurut buku dan berbagai penelitian menyebutkan bahwa relaksasi dan meditasi merupakan latihan yang efektif untuk menurunkan ataupun mencegah terjadinya stres selama masa kehamilan. Poster dipilih untuk memberikan informasi kesehatan yang dinilai efektif, mudah diterima masyarakat, dan menarik karena tersaji secara ringkas dan langsung pada inti dari informasi yang akan disampaikan dan juga dilengkapi dengan gambar. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat maupun ibu hamil tentang dampak negatif jika terjadi stres selama masa kehamilan, dan juga mengetahui tips atau cara apa saja yang dapat dilakukan untuk menurunkan ataupun mencegah stres selama masa kehamilan. **Metode:** Poster berjudul “Dampak dan Tips Mengatasi Stres Pada Ibu Hamil” dipilih sebagai media informasi kesehatan kepada masyarakat dan ibu hamil. **Kesimpulan:** Poster “Dampak dan Tips Mengatasi Stres Pada Ibu Hamil” berisikan informasi penting yang disertai dengan gambar ilustrasi yang dapat memudahkan pembaca untuk memahami informasi yang tersaji pada poster tersebut. Diharapkan poster ini bermanfaat sebagai media edukasi ibu hamil dan masyarakat agar terhindar dari stres selama masa kehamilan yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi ibu maupun janin yang dikandung.

Kata kunci: kehamilan, stres, poster