

PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI POSTPARTUM MELALUI “KEPOTEK AIR”

Adawiyatu Syifa, Maryatun, Siti Fatmawati

adawiyatusofa@gmail.com

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN EKSEKUTIF

Tugas akhir ini berupa project dengan target luaran pengembangan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dan diajukan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atas produk media KIE atau karya yang dihasilkan. Subyek project adalah Ibu Nifas.

Project ini bertujuan untuk mencegah terjadinya depresi postpartum, meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang kegiatan positif, memotivasi ibu untuk melakukan terapi perilaku kognitif dan membantu menjaga suasana hati ibu postpartum agar tetap sehat jiwa dan raga.

Depresi postpartum merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi pada ibu nifas. Pravalensi kejadian depresi postpartum yang ada di Indonesia sekitar 18,37%.

Upaya penanganan depresi postpartum dengan pemberian terapi. Salah satu metode yang digunakan adalah terapi perilaku kognitif. Mempraktikkan kebiasaan positif merupakan salah satu cara dalam terapi perilaku kognitif. Kegiatan positif dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti ; memasak, bercocok tanam, merawat diri, berolahraga dan melakukan ibadah.

Jenis luaran yang akan dihasilkan berupa booklet. Booklet berjudul “Kepotek Air” membahas tentang kebiasaan positif melalui kombinasi metode Terapi Perilaku Kognitif dan Doa Dzikir.

Kata kunci : depresi postpartum, terapi perilaku kognitif