

Judul : Perancangan Buku Panduan Kesehatan Psikologi Ibu Pasca Melahirkan
Nama : Rizky Seaga Arbiantara
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

ABSTRAK

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO), di negara berkembang, antara 10-50% ibu yang menjalani masa perinatal (saat hamil hingga setahun setelah melahirkan) mengalami depresi. Menurut sebuah tinjauan sistematis, angka kejadian gangguan kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu di negara berkembang tercatat memiliki rata-rata 15,6% saat hamil dan 19,8% saat setelah melahirkan. Di Indonesia, tercatat sebanyak 22,4% ibu mengalami depresi setelah melahirkan (depresi postpartum).

Oleh karena itu, buku ini membuat informasi pemahaman media visual tentang kesehatan psikologi ibu pasca melahirkan menjelaskan sejarah psikologi, penyebab perubahan psikologi ibu, dan bagaimana cara memulihkannya. Membuat motivasi untuk para ibu untuk menabung gizi dan melakukan beberapa kebiasaan baik untuk masa depan anaknya kelak, dan dirinya agar terhindar dari postpartum depresi. Serta mengajak setiap keluarga untuk berpartisipasi dalam membantunya, dengan membaca buku ini.

Kata Kunci : Sehat, Semangat, Hebat, Cermat, Ceria,

Title : *Handbook Design Postpartum Maternal Psychological Health*
Name : Rizky Seaga Arbiantara
Study Program : *Visual Design Communication*

ABSTRACT

According to data from the World Health Organization (WHO), in developing countries, between 10-50% of mothers who struggle for the perinatal period (during pregnancy until approved after childbirth) experience depression. According to a systematic question, the incidence of mental health disorders such as depression and disorders in mothers in developing countries has an average of 15.6% during pregnancy and 19.8% after delivery. In Indonesia, 22.4% of mothers recovered from depression after childbirth (postpartum depression).

Therefore, this book makes information on the understanding of visual media about the psychological health of mothers after bringing explaining the history of psychology, how to change the psychology of mothers, and how to restore it. Making motivation for mothers to save nutrition and do some good habits for future childbirth later, and to avoid postpartum depression. Read each family to argue in the discussion, by reading this book.

Keywords : *Healthy, uplifting, great, meticulous, cheerful,*