

ABSTRAK

Postpartum depression atau depresi pasca persalinan merupakan masalah komplikasi seorang ibu setelah dirinya melahirkan yang umum terjadi pada angka 10-15% dari populasi wanita, dan meningkat menjadi 10-25% dalam kurun waktu beberapa tahun. Faktor-faktor yang memicu terjadinya *postpartum depression* antara lain kurangnya wawasan masyarakat tentang depresi pasca melahirkan, stigma negatif dari masyarakat terhadap ibu depresi, kesehatan mental ibu pasca melahirkan yang belum menjadi prioritas di Indonesia, dan didukung oleh pelayanan mental pasca melahirkan yang belum tersedia banyak di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mencegah terjadinya depresi pasca melahirkan yang dialami ibu dengan menggunakan pendekatan alam pada fasilitas edukasi dan perawatan pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif serta metode desain arsitektur keseharian dengan pendekatan alam. Depresi pasca melahirkan dapat dicegah dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang depresi pasca melahirkan dan mempersiapkan calon orang tua menghadapi adaptasi peran setelah melahirkan, serta melalui perawatan pasca melahirkan. Pendekatan alam pada fasilitas edukasi dan perawatan pasca melahirkan dengan menghadirkan elemen-elemen alam pada objek rancangan dapat meningkatkan kebahagiaan ibu pasca melahirkan guna mencegah terjadinya *postpartum depression*, seperti menghadirkan *interactive garden*, fitur air, memaksimalkan aliran udara dan pencahayaan alami melalui bukaan dan *void* pada ruang, penggunaan material alami seperti kayu, serta rancangan yang memiliki koneksi dengan alam dapat meningkatkan kebahagiaan ibu pasca melahirkan guna mencegah terjadinya *postpartum depression*.

Kata kunci: alam; depresi; pasca melahirkan; pencegahan

ABSTRACT

Postpartum depression is a complication that commonly occurs in mothers after giving birth. It affects approximately 10-15% of women in the postpartum period and increases to 10-25% over the course of several years. Several factors contribute to the occurrence of postpartum depression, including lack of public awareness about postpartum depression, negative societal stigma towards depressed mothers, inadequate prioritization of maternal mental health in Indonesia, and limited availability of postpartum mental healthcare services. This research aims to prevent postpartum depression in mothers by using a nature-based approach in postpartum education and care facilities. The study employs qualitative research methods and an everyday architectural approach with a focus on nature. Postpartum depression can be prevented by increasing public awareness about postpartum depression and preparing future parents to adapt to their roles after giving birth, as well as through postpartum care. Incorporating natural elements into the design of education and postpartum care facilities through interactive gardens, water features, maximizing natural airflow and lighting through openings and voids in the space, using natural materials such as wood, and creating designs that foster a connection with nature can enhance the happiness of postpartum mothers and prevent postpartum depression.

Keywords: *depression; nature; postpartum; prevention*