

PENDEKATAN ALAM PADA PERANCANGAN FASILITAS EDUKASI DAN PERAWATAN PASCA MELAHIRKAN TERHADAP PENCEGAHAN *POSTPARTUM DEPRESSION*

Jocelyn Elsa Angelia¹⁾, Rudy Surya^{2)*}

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, jocelynelsaa@gmail.com

^{2)*} Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, rudys@ft.untar.ac.id

*Penulis Korespondensi: rudys@ft.untar.ac.id

Masuk: 15-06-2023, revisi: 23-09-2023, diterima untuk diterbitkan: 28-10-2023

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

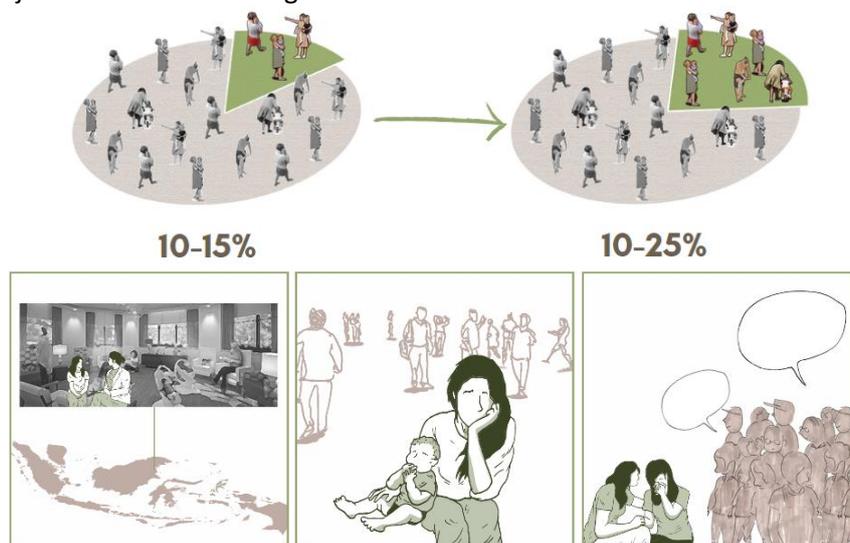
Postpartum depression is a complication that commonly occurs in mothers after giving birth. It affects approximately 10-15% of women in the postpartum period and increases to 10-25% over the course of several years. Several factors contribute to the occurrence of *postpartum depression*, including lack 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

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Postpartum depression atau depresi pasca persalinan merupakan satu dari beberapa masalah komplikasi seorang ibu pasca dirinya melahirkan. Menurut Bodnar et al. (2021) dalam Sari (2021), wanita pasca bersalin memiliki berbagai permasalahan, salah satunya adalah permasalahan emosi dan jiwa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dalfen (2019) dan Bodnar (2021) dalam Sari (2021) diperoleh data bahwa *postpartum depression* merupakan masalah yang paling umum terjadi pada ibu pasca bersalin pada angka 10-15% dari populasi wanita, dan meningkat menjadi 10-25% dalam kurun waktu beberapa tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Edwards et al. (2014) yang dikutip oleh *The Conversation* (Mei, 2019) tercatat sebanyak 22,4% ibu mengalami depresi setelah melahirkan (depresi *postpartum*) di Indonesia. Menurut data *World Health Organization (WHO)* 1 dari 10 wanita di negara maju, dan 1 dari 5 wanita di negara berkembang mengalami depresi dalam masa perinatal. Padahal menurut Beck et al. (2013), dalam Kusuma dan Fatmawati. (2019,) depresi *postpartum* harus ditekan menjadi 1% bahkan dihilangkan.



Gambar 1. Ilustrasi Perkembangan Angka *Postpartum Depression*

Sumber: Pribadi, 2023

Timbulnya *postpartum depression* pada ibu pasca bersalin dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya perubahan kadar hormon pada tubuh dalam waktu yang singkat sehingga mempengaruhi fluktuasi emosi. Thurgood (dalam Dewi, 2018), menyatakan bahwa perubahan emosi yang tidak stabil mengakibatkan pada perasaan mudah menangis, insomnia, kelelahan, mudah marah, sering merasa sedih, dan kesal. Apabila keadaan ini dibiarkan terus berlanjut tanpa diberi penanganan, perubahan emosi yang tidak stabil akan berkembang menjadi depresi. Kesehatan mental pasca bersalin yang kian memburuk dapat mempengaruhi kesehatan jasmani ibu itu sendiri, bahkan bayi maupun keluarga.

Selain penanganan medis, faktor lingkungan dan psikologi mengambil peranan penting dalam proses pasca melahirkan (Dewi, 2018). Namun, pelayanan yang berfokus pada mental ibu pasca melahirkan masih belum banyak ditemukan di Indonesia, bahkan di fasilitas kesehatan sekalipun. Berdasarkan data pada Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar oleh Kemenkes RI, pelayanan kesehatan rumah sakit bagi ibu pasca melahirkan hanya berfokus pada gangguan atau komplikasi fisik seperti pendarahan, bengkak pada bagian tubuh, kejang, sakit kepala, demam, hipertensi, dan lainnya. Sedangkan menurut Dewi (2018), untuk mendukung kondisi psikologis ibu pasca melahirkan perlu diciptakan lingkungan yang nyaman, dalam arti secara psikologis lingkungan memberikan dukungan positif pada ibu.

Rumusan Permasalahan

Permasalahan yang diangkat pada penelitian ini membahas tentang *postpartum depression* yang semakin umum terjadi ditandai dengan terjadinya peningkatan angka *postpartum depression* pada wanita pasca melahirkan. Masalah ini timbul akibat dari beberapa faktor, diantaranya 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. Berdasarkan permasalahan tersebut diangkat sebuah rumusan perancangan fasilitas edukasi dan perawatan pasca melahirkan dengan pendekatan alam guna mencegah *postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan.

Tujuan

Penelitian bertujuan untuk mencegah terjadinya depresi pasca melahirkan yang dialami ibu dengan menggunakan pendekatan alam pada fasilitas edukasi dan perawatan pasca melahirkan. Melalui pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan psikologis ibu sekaligus mempercepat pemulihan ibu secara fisik.

2. KAJIAN LITERATUR

Studi Pengguna: Masyarakat, Ibu Hamil, Ibu Pasca Bersalin

Pengguna yang akan difokuskan pada penelitian ini adalah masyarakat umum, ibu hamil, dan khususnya ibu yang baru melahirkan. Ibu pasca bersalin akan mengalami penurunan hormon progesteron dan estrogen secara drastis, sehingga mempengaruhi keseimbangan zat kimia dalam otak. Hal ini mempengaruhi munculnya gejala gangguan pada kejiwaan yang jika tidak dicegah akan bertambah parah dan berkembang menjadi depresi pasca melahirkan. Robertson et al. (dalam Sari, 2021), berpendapat bahwa masa setelah persalinan merupakan masa-masa yang sangat sensitif bagi wanita yang mengalaminya dan tinggi risiko terjadinya gangguan suasana hati (*mood*) bahkan jika gangguannya terbilang parah, maka akan mengganggu kejiwaannya. Ibu yang baru saja melahirkan berada pada masa adaptasi akan peran barunya sebagai ibu. Agar ibu tidak bingung dalam memahami peran barunya sekaligus merawat bayinya, dukungan suami dalam menghadapi masa adaptasi sangat diperlukan. Menurut Sari (2020), dukungan suami yang kurang berpotensi menimbulkan depresi pada ibu yang baru melahirkan. Hal ini berarti bahwa diperlukan kebutuhan pengetahuan untuk memberikan dukungan sosial bagi ibu yang baru melahirkan. Edukasi umum dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat guna memberikan dukungan sosial bagi perempuan yang mengalami gejala depresi pasca melahirkan (Sealy et al., 2009).

Perawatan Pasca Melahirkan (*Postpartum Care*)

Perawatan pasca melahirkan merupakan fasilitas yang ditempati setelah melalui proses melahirkan yang berfokus pada psikologi. *Postpartum care* adalah tempat yang menawarkan layanan pasca melahirkan yang memastikan kesejahteraan ibu dan bayi terjaga sepenuhnya. Perawatan pasca melahirkan merupakan proses bagi ibu pasca melahirkan untuk memulihkan kondisi setelah terjadinya perubahan pada tubuh. WHO menganjurkan agar pelayanan kesehatan diberikan kepada ibu nifas (*postnatal care*) dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan, dimanapun tempat ibu melahirkan (*World Health Organization, 2014*). Ibu nifas serta bayi juga dianjurkan untuk tinggal pada fasilitas kesehatan minimal 24 jam, dan tidak dianjurkan untuk meninggalkan fasilitas kesehatan di bawah kurun waktu tersebut (*World Health Organization, 2014*). *Postpartum care* atau perawatan pasca melahirkan bagi ibu nifas tidak hanya didapatkan dari segi medis, tetapi juga dari lingkungan di sekitar ibu nifas.

Pendekatan Alam Dalam Ruang (*Nature in the Space*)

Menurut Browning et al. (2014), pendekatan alam dalam ruang (*nature in the space*) merupakan aspek yang dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kemampuan berpikir dan kreativitas, dan meningkatkan kebahagiaan. Pendekatan alam dalam ruang membahas tentang kehadiran fisik langsung dengan alam di dalam ruang atau tempat. Interaksi dengan alam ini mencakup pemandangan alam yang merangsang, juga mencakup kehidupan tumbuhan, fitur air, aliran udara atau angin alami, suara dan aroma. Contoh umumnya termasuk tumbuhan dalam pot, fitur air seperti air pancur dan akuarium, kebun halaman, serta dinding hijau atau atap yang ditumbuhi tanaman. Pengalaman maksimal dari pola ini dicapai melalui penciptaan koneksi langsung yang bermakna dengan elemen-elemen alam ini, terutama melalui keragaman, pergerakan, dan interaksi multi-indra/sensori. Pola-pola berdasarkan pendekatan alam yang dapat diterapkan dalam perancangan meliputi (Browning et al., 2014):

Visual connection with nature (koneksi visual dengan alam)

Perancangan yang menimbulkan kesadaran terhadap alam melalui indra penglihatan. Pengalaman ruang yang dihadirkan melalui perancangan ini adalah memberi kesan tenang dan menarik perhatian pengguna ruang.

Non-visual connection with nature (koneksi non-visual dengan alam)

Perancangan membangun koneksi dengan alam melalui indra pendengaran, penciuman, peraba, maupun perasa. Pengalaman ruang didapat dari perancangan yang menghadirkan suara, aroma, dan tekstur seperti alam yang terasa segar dan seimbang.

Non-rhythmic sensory stimuli (stimuli sensor tak berirama)

Perancangan mencakup stimulus sensori alam yang berisikan gerakan konsisten sehingga dapat dianalisis secara statistik, namun tidak dapat diprediksi secara tepat. Sehingga pengalaman ruang yang dapat dirasakan oleh pengguna ruang adalah dapat menimbulkan distraksi sementara dan memberi suatu perasaan baru.

Thermal & airflow variability (variabilitas termal dan aliran udara)

Perancangan dengan aspek ini memanfaatkan perubahan pada suhu udara, kelembaban relatif dan aliran udara sesuai dengan alam. Pengalaman ruang yang menyegarkan, nyaman, dan fleksibel dapat dirasakan oleh pengguna ruang.

Presence of water (kehadiran fitur air)

Perancangan melalui fitur air yang dapat dirasakan melalui indra penglihatan, pendengaran, atau peraba dapat meningkatkan pengalaman suatu ruang atau tempat. Pengalaman ruang tersebut dapat mengontrol emosi dan mengurangi rasa stres, serta meningkatkan konsentrasi.

Dynamic & diffuse light (cahaya dinamis dan menyebar)

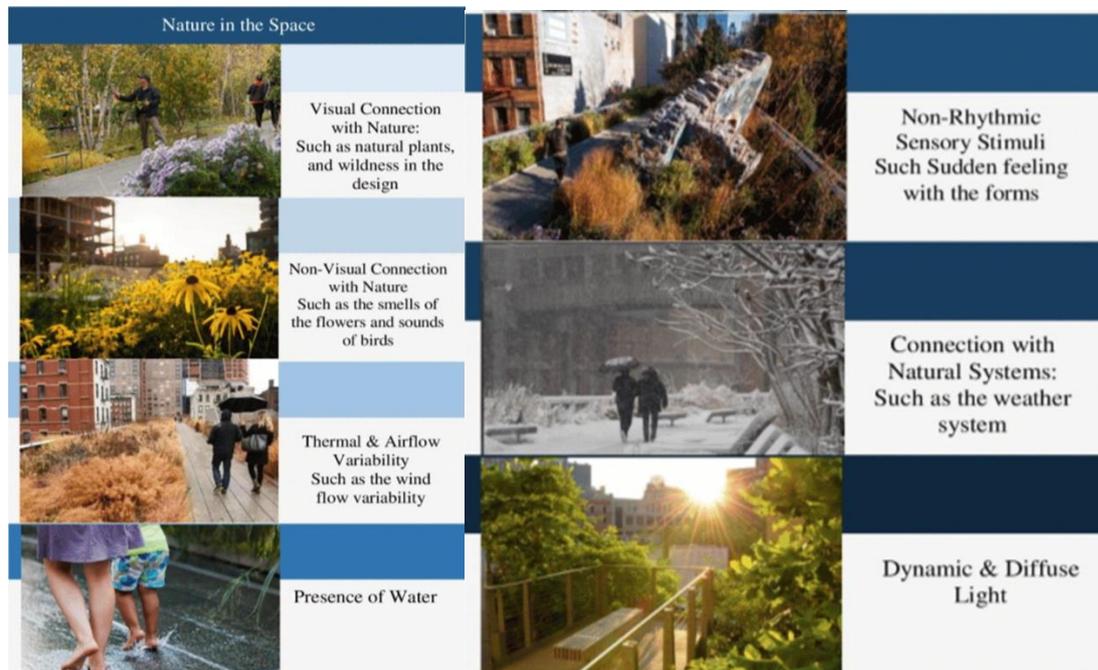
Perancangan yang mengendalikan intensitas cahaya dan bayangan yang berubah seiring waktu untuk meniru kondisi di alam, sehingga menimbulkan pengalaman ruang yang menunjukkan perubahan waktu, memberikan kenyamanan dalam penglihatan, serta menimbulkan suatu pengalaman suasana yang berbeda di tiap ruang.

Connection with natural systems (koneksi dengan sistem alam)

Perancangan berfokus untuk memberi kesadaran akan proses alam, memberi kesadaran akan adanya perubahan musim dan siklus kehidupan serta perasaan nostalgia.

Material connection with nature (koneksi dengan material alami)

Perancangan menggunakan material dan elemen dari alam yang mencerminkan ekologi dan geologi lokal, sehingga memberikan pengalaman ruang dengan kesan yang hangat dan otentik, serta memberi efek relaksasi.



Gambar 2. Tabel Nature in the Space

Sumber: Salih et al., 2022

3. METODE

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Bogdan dan Taylor dikutip dalam Moleong, 2006). Menurut Gunawan (2013), metode kualitatif berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri yang bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam. Penelitian deskriptif kualitatif dilakukan dengan mengeksplorasi suatu fenomena dan studi kasus terkait pengaruh faktor lingkungan pada fasilitas kesehatan terhadap proses penyembuhan *postpartum depression* pada ibu pasca melahirkan untuk mendapatkan data-data yang sesuai dengan keadaan nyata. Untuk mempermudah proses memahami ibu pasca melahirkan, dapat menggunakan 3 metode berempati, yaitu *empathy from a distance*, *through connection*, dan *in depth*. Ketiga metode ini dapat membantu peneliti untuk lebih memahami baik emosi dan perilaku ibu pasca melahirkan, yang kadang sulit untuk dimengerti oleh orang yang belum pernah melahirkan. Selain mencoba menyimulasikan diri dalam posisi wanita pasca melahirkan, peneliti juga melakukan pendekatan dengan pengguna, mengikutsertakan ibu pasca melahirkan sebagai narasumber dan sumber informasi/data, sehingga pemahaman melalui empati yang didapat lebih maksimal.

Metode Desain

Metode desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode keseharian, yang mana pendekatan ini dilakukan berdasarkan kepercayaan bahwa arsitektur perlu dapat memberikan

solusi serta kontribusi terhadap masalah yang dialami masyarakat, dalam konteks penelitian ini yaitu depresi pada ibu pasca melahirkan. Rancangan arsitektur yang disajikan diharapkan akan memenuhi keinginan dan kebutuhan ibu pasca melahirkan, khususnya dalam mencegah *postpartum depression*. Penggunaan metode desain ini diawali dengan mengamati fenomena dan masalah yang terjadi pada kondisi psikis ibu pasca melahirkan, dilanjutkan dengan melakukan wawancara dengan narasumber untuk mengetahui lebih dalam mengenai kondisi-kondisi keseharian dan kebutuhan ibu pasca melahirkan, serta menciptakan ruang untuk membentuk keseharian baru yang memiliki sifat positif sehingga berpengaruh baik terhadap pemulihan *postpartum depression* pada ibu.

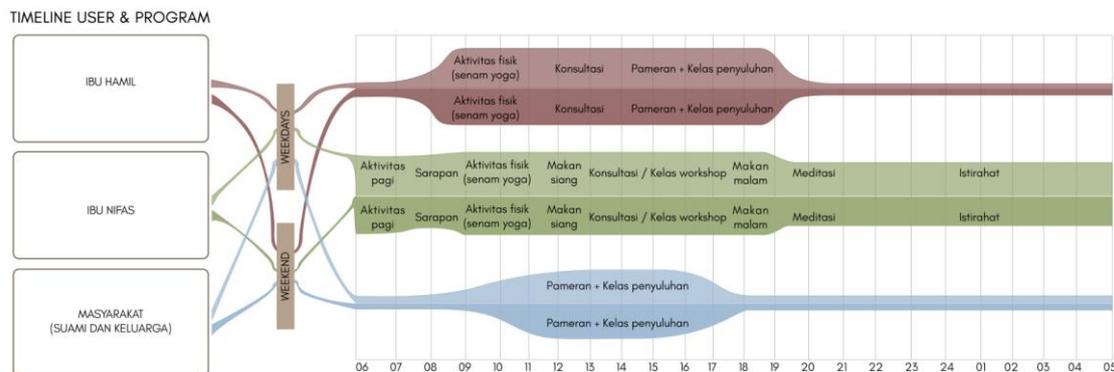
4. DISKUSI DAN HASIL

Sasaran Pengguna

Sasaran pengguna yang dituju dalam proyek ini adalah masyarakat umum, ibu hamil, dan khususnya ibu yang baru saja melahirkan. Berdasarkan wawancara yang diperoleh dengan subjek utama, diperoleh beberapa kebutuhan yang perlu ada bagi kestabilan psikologis ibu pasca melahirkan, diantaranya dukungan emosional dari suami dan keluarga; bantuan dari perawat, suami, dan keluarga dalam mengurus dirinya sendiri maupun bayi; interaksi dengan orang lain, menemani untuk mengobrol agar tidak merasa sendirian; pelayanan setelah melahirkan untuk psikologis ibu; dan konsultasi psikologi setelah melahirkan, bukan hanya kontrol fisik. Berdasarkan hasil wawancara, didapat bahwa selain perawatan pada ibu yang baru melahirkan, perlu adanya fasilitas yang mewadahi suami dan keluarga dalam memperoleh pengetahuan tentang masa pasca melahirkan. Pengetahuan tersebut didapat melalui edukasi terhadap masyarakat tentang depresi pasca melahirkan dan persiapan menjadi orang tua, sehingga semakin awam masyarakat dengan pengetahuan tersebut, potensi munculnya depresi pasca melahirkan juga menjadi semakin kecil karena calon orang tua sudah memahami bagaimana menghadapi masa-masa rentan setelah melahirkan.

Program

Tujuan utama proyek adalah mencegah terjadinya *postpartum depression* yang diakibatkan oleh kurangnya wawasan masyarakat mengenai depresi pasca melahirkan dan kurangnya fasilitas perawatan pasca melahirkan di Indonesia. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan perancangan fasilitas edukasi pencegahan depresi dan perawatan pasca melahirkan yang mencakup program dengan pendekatan alam. Program yang dimaksud berupa program utama yaitu pelayanan pasca melahirkan dengan fungsi penginapan untuk melayani segala kebutuhan ibu agar subjek dapat fokus dengan ketenangan batinnya sendiri tanpa distraksi psikologis dari luar.



Gambar 3. *Timeline User dan Program*

Sumber: Pribadi, 2023

Fasilitas Edukasi

Sebelum menjadi orang tua, diperlukan pengetahuan yang cukup tentang peran barunya sebagai orang tua. Fasilitas edukasi mencakup *role-play area* berupa ruang kelas yang memfasilitasi kelas-kelas persiapan kelahiran dan menjadi orang tua dengan konsep permainan simulasi. Kelas tersebut mencakup kelas *newborn care*, *breastfeeding class*, meditasi *hypnobirthing*, *nutrition and diet*, dan *prenatal yoga*. Melalui kelas ini calon orang tua dapat belajar tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga melakukan praktik simulasi, contohnya praktik latihan memandikan bayi yang baik dan benar dengan menggunakan boneka, praktik posisi perletakan menyusui yang benar, dan lainnya. Selain itu fasilitas juga dilengkapi dengan konsultasi yang secara rutin dapat memeriksa perkembangan kehamilan.

Perawatan Pasca Melahirkan

Fasilitas penginapan bagi ibu yang baru melahirkan untuk memperoleh kesenangan dan ketenangan batin setelah melahirkan. Pada fasilitas ini ibu yang menginap dapat melakukan aktivitas yang menyenangkan yang meningkatkan *mood*, seperti melukis, memasak, *craft*, dan memainkan musik/bernyanyi. Sepanjang masa penginapan, *nutrition intake* ibu juga diperhatikan sesuai dengan ketentuan nutrisi yang diperlukan ibu pasca melahirkan dengan menyediakan *homemade meals* yang diantar 3 kali sehari menuju setiap kamar. Ibu tidak perlu khawatir akan bayinya, karena terdapat perawat yang mengurus bayi sehingga ibu dapat fokus pada kondisi mental dirinya sendiri, diluar dari kebutuhan memberi ASI dan waktu *skin-to-skin* dengan bayi yang dijadwalkan khusus. Fasilitas juga dilengkapi dengan *bath house* dan *spa* bagi ibu pasca melahirkan merasakan relaksasi.

Interactive Garden

Taman pada bagian tengah perancangan berperan sebagai poin utama yang mengikat program utama dan program pendukung. *Interactive garden* merupakan aplikasi dari pendekatan alam yang bersifat *outdoor* dimana ibu pasca melahirkan dapat berinteraksi satu sama lain. Taman memberi pengaruh positif pada psikologis ibu pasca melahirkan dengan menghadirkan elemen-elemen alam yang berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan. Pada taman ini, dihadirkan gazebo tempat ibu dapat melakukan senam yoga secara *outdoor*.

Hasil Eksplorasi Rancangan

Untuk memperoleh capaian yang maksimal untuk mencegah terjadinya *postpartum depression*, diperlukan juga aspek penunjang program yang memberi dampak positif pada psikologis pengguna ruang, yaitu pendekatan alam. Program dan pendekatan alam, serta unsur-unsur di dalamnya saling berkaitan membentuk satu lingkungan positif bagi psikologis. Hasil arsitektur yang berpedoman pada pendekatan alam yang berperan sebagai pembentuk desain interior dan eksterior dalam desain rancangan, yaitu:

Homelike environment (suasana seperti rumah): Suasana ruang yang tidak terpaku pada suasana yang menegangkan dan asing, melainkan menciptakan lingkungan familiar yang nyaman dan aman.

Akses menuju alam: Tata ruang yang memberi akses *view* berupa pemandangan baik ke luar maupun di dalam bangunan (*indoor plants*). Bangunan menghubungkan ruang-ruang interior dengan lingkungan alam di luar bangunan.

Pencahayaan alami: Pengaturan jendela menghadap ke arah matahari terbit, meningkatkan *exposure* pada pencahayaan alami untuk mengurangi *anxiety* dan tingkat stres pada ibu.

Kontrol bising: Penggunaan plafon akustik, konfigurasi ruang rawat inap yang dipisahkan dengan area yang menghasilkan suara bising.

Barrier-free environments: Ruang yang mengakomodasi pengguna sesuai dengan kebutuhan ergonomi yang memperhatikan elemen-elemen kenyamanan seperti *handrail*, koridor yang teratur, luas toilet, penggunaan *ramp*, dan lainnya.

Kromoterapi: Pemanfaatan warna pada interior bangunan dengan menggunakan warna kuning/jingga, ungu, dan biru. Warna kuning memberikan efek psikologi berupa ketenangan, warna ungu memberikan efek psikologi kontemplasi, dan warna biru sebagai pemicu keinginan berkomunikasi.

Penerapan pendekatan alam pada rancangan:

Visual connection with nature (koneksi visual dengan alam)

Diaplikasikan pada objek perancangan dengan adanya bukaan yang menampilkan pemandangan terhadap alam di sekitar dan *interactive garden* pada bagian tengah rancangan. Selain itu pada bagian dalam ruangan diadakan sentuhan alam seperti tanaman pot dan *vertical garden* sehingga pengguna secara visual dapat terhubung dengan alam walaupun berada di dalam bangunan.



Gambar 4. *Interactive Garden*

Sumber: Pribadi, 2023

Non-visual connection with nature (koneksi non-visual dengan alam)

Penerapan melalui elemen-elemen alam pada *interactive garden* seperti tanaman-tanaman dan bebatuan pada jalur yang melewati taman yang dapat dirasakan bersentuhan secara langsung.



Gambar 5. Elemen Alam *Grass Conblock* pada Taman

Sumber: Pribadi, 2023

Thermal & airflow variability (variabilitas termal dan aliran udara)

Mempertahankan kelancaran aliran udara dari alam menuju bangunan dengan menghadirkan jendela yang dapat dibuka dan ditutup, *void* di bagian atas lobi sehingga udara dapat secara langsung dialirkan ke lantai atas.



Gambar 6. *Void* pada Bagian Lobi

Sumber: Pribadi, 2023

Presence of water (kehadiran fitur air)

Menghadirkan perancangan fitur air pada tapak berupa kolam dan air pancur pada bagian depan *drop-off*.



Gambar 7. Kolam Air Sebagai Fitur Air

Sumber: Pribadi, 2023

Dynamic & diffuse light (cahaya dinamis dan menyebar)

Pencapaian aspek cahaya dengan menghadirkan banyak bukaan dan penggunaan material kaca transparan pada rancangan, sebagai akses bagi cahaya matahari masuk ke dalam bangunan.



Gambar 8. Panel Kaca Transparan

Sumber: Pribadi, 2023

Connection with natural systems (koneksi dengan sistem alam)

Penerapan melalui *interactive garden* sebagai taman terbuka memberi pengalaman ruang yang menyatukan rancangan dengan alam.



Gambar 9. Elemen Alam Melalui *Interactive Garden*

Sumber: Pribadi, 2023

Material connection with nature (koneksi dengan material alami)

Penggunaan material yang mencerminkan alam, seperti penggunaan material kayu yang juga berperan sebagai aksesoris pada rancangan, dinding bebatuan, dan lainnya.



Gambar 10. Kehadiran Material Alam Kayu

Sumber: Pribadi, 2023



Gambar 11. *Interactive Garden* pada Bagian Tengah Bangunan

Sumber: Pribadi, 2023

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ibu yang baru melahirkan sedang berada pada masa rentan terhadap gangguan *mood* dan jiwa yang dapat berkembang menjadi *postpartum depression* (depresi pasca melahirkan). 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. Pencegahan *postpartum depression* (depresi pasca melahirkan) dilaksanakan melalui perancangan fasilitas edukasi dan perawatan pasca melahirkan dengan pendekatan alam. Perancangan fasilitas edukasi dan perawatan pasca melahirkan dengan program dan aktivitas yang bertujuan memberi edukasi dan pelayanan pasca melahirkan berfokus pada kenyamanan, ketenangan batin, dan kesenangan ibu pasca melahirkan agar terhindar dari gejala-gejala *postpartum depression*. Aplikasi pendekatan alam pada fasilitas edukasi dan perawatan pasca melahirkan dengan menghadirkan elemen-elemen alam pada objek rancangan 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*.

Saran

Tulisan ini mengakui beberapa kekurangan berupa keterbatasan pembahasan pada beberapa poin. Untuk melengkapi kekurangan-kekurangan dalam tulisan ini diperlukan adanya penelitian lebih lanjut tentang kebutuhan ruang berdasarkan fisik ibu hamil dan pasca melahirkan agar konfigurasi ruang yang dihasilkan pada rancangan lebih tepat dan memberi kenyamanan bagi penggunaannya.

REFERENSI

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Browning, W., Ryan, C., & Clancy, J. (2014). *14 Patterns of Biophilic Design*. New York: Terrapin Bright Green llc.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Kusuma, R., & Yuli Fatmawati, T. Y. (2019). PENERAPAN MODEL PENCEGAHAN DEPRESI POSTPARTUM-RATU DI PUSKESMAS PUTRI AYU KELURAHAN LEGOKKECAMATAN DANAU SIPIN KOTA JAMBI. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 39-45. doi:10.25077/logista.3.2(Jul-Des).39-45.2019
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pratiwi, C. S. (20, Mei 2019). *Seperempat ibu depresi setelah melahirkan, tapi penanganannya belum optimal. Mengapa?* Retrieved from The Conversation: <https://theconversation.com/seperempat-ibu-depresi-setelah-melahirkan-tapi-penanganannya-belum-optimal-mengapa-117205>
- Sari, R. A. (2020). Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167-174. <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>
- Sari, Y., & Nursandi, I. A. (2021). Comfort Space for Depressed Woman after Giving Birth: The Enticing. *International Conference on Engineering, Construction, Renewable Energy, and Advanced Materials* (pp. 1-7). Jakarta: Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/icecream/article/download/11562/6559>

- Sari, Y., & Prasyam, N. A. (2021). Kajian Konsep Arsitektur Gender Pada Rumah Tinggal Wanita Pasca Bersalin. *Seminar Nasional Sains dan Teknologi* (pp. 1-6). Jakarta: Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnastek/article/download/11478/6524>
- Sealy, P. A., Fraser, J., Simpson, J. P., Evans, M., & Hartford, A. (2009). Community Awareness of Postpartum Depression. *JOGNN*, 38(2), 121-133. doi:10.1111/j.1552-6909.2009.01001.x
- WHO. (2013, January 1). *WHO recommendations on Postnatal care of the mother and newborn*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506649>
- WHO. (2022, September 19). *WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142>