



# DUKA CITA



RSJ Prof. HB Saanin Padang  
Jl. Raya Ulu Gadut, Telp (0751) 72001  
Email : [rsjhbsaanin@yahoo.co.id](mailto:rsjhbsaanin@yahoo.co.id)  
Website : [rsjhbsaanin.sumbarprov.go.id](http://rsjhbsaanin.sumbarprov.go.id)

---

# DEFENISI

suatu kondisi dimana seseorang mengalami kehilangan sesuatu yang sebelumnya dimiliki (orang tercinta, organ tubuh, harta, binatang peliharaan kesukaan)



---

# TANDA DAN GEJALA

## *Duka Cita*

- MENGUNGKAPAN KALIMAT KEHILANGAN
- MENANGIS
- MENGALAMI GANGGUAN TIDUR
- PENURUNAN NAFSU MAKAN
- SULIT BERKONSENTRASI, TERLIHAT MURUNG, SEDIH
- PENURUNAN AKTIFITAS, TIDAK MAU MELAKUKAN KEGIATAN





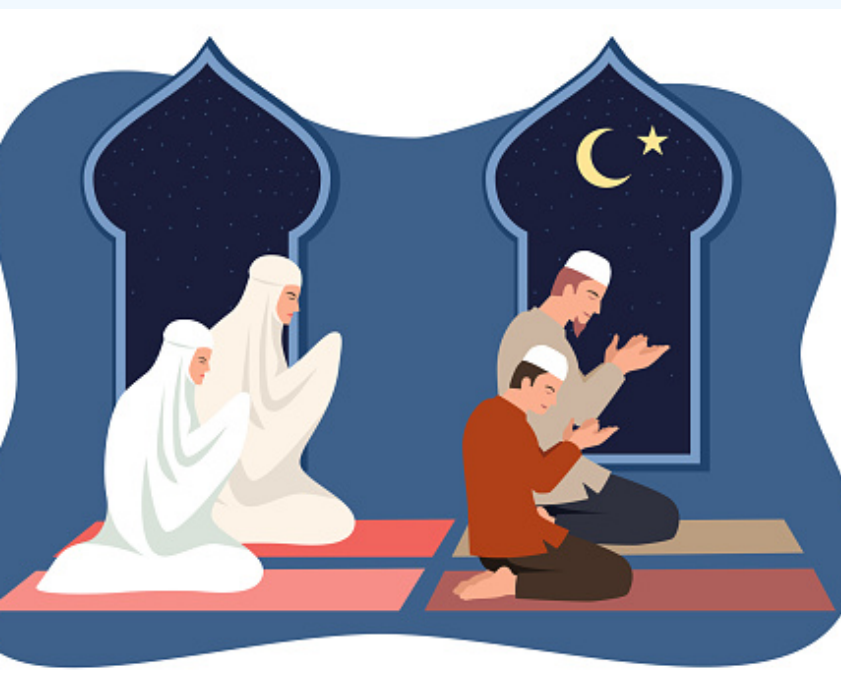
# PERAWATAN DIRUMAH

- Saat individu menolak kenyataan : beri kesempatan bagi individu untuk mengungkapkan perasaannya, temani dan duduk bersamanya
  - Saat individu marah : beri kesempatan individu mengungkapkan kemarahannya, jangan melawan atau menggunakan kekerasan, bicara lembut dengannya
  - Saat individu mulai berpikir menyadari kenyataan : ajak bicara untuk mengurangi perasaan bersalah dan ketakutan yang tidak rasional
  - Saat individu merasa sedih : berikan kesempatan untuk mengungkapkan kesedihannya, berikan dukungan non verbal, duduk disampingnya, pegang lembut tangannya atau mengusap punggungnya, ajak bicara hal-hal positif yang masih mampu dilakukannya.
  - Saat individu telah menerima kenyataan : bantu membuat rencana kegiatan atau aktifitas yang akan dilakukannya, berikan kalimat penguatan yang bisa menambah kekuatan dan kesebarannya, bila perlu melihat foto kenangan atau menemaninya berziarah.
-

---

# HAL YANG BISA DILAKUKAN BERSAMA

- Membicarakan hal-hal positif dari orang yang telah meninggal
- Melakukan aktifitas secara fisik yang berguna sebagai relaksasi dari keadaan sedih
- Bicara dengan teman yang 'senasib' atau memiliki pengalaman yang sama



- Memperbanyak kegiatan spiritual : berdo'a, berserah diri, beribadah lebih banyak, menjalin hubungan sosial dengan orang lain lebih baik