



PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU
KEPERAWATAN
DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO

BOOKLET **MENCEGAH DEPRESI DENGAN TERAPI KOGNITIF PRILAKU**



Wandria Robi Ardi
Dian Nur Kumalasari

A. Diskripsi booklet

Booklet yang berjudul pencegahan depresi dengan terapi kognitif perilaku digunakan oleh perawat untuk membantu memberikan edukasi dan latihan pada pasien dengan resiko depresi

B. Tujuan

1. Pedoman perawat untuk memahami kondisi klien secara holistik
2. Pedoman perawat tentang terapi kognitif perilaku untuk mencegah terjadinya depresi pada pasien dengan resiko depresi
3. Pedoman perawat mengevaluasi tindakan keperawatan mandiri pada pasien dengan resiko depresi
4. Memberikan inovasi keperawatan tentang intervensi keperawatan holistik





Depresi adalah gangguan suasana hati (*mood*) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan rasa tidak peduli



Gangguan Pola Tidur



Menurunnya Tingkat Aktivitas



Kehilangan Rasa Percaya Diri



Mudah Merasa Letih Dan Sakit



Menarik Diri



Merasa Diri Tidak Berguna



Perasaan Bersalah



Perubahan Nafsu Makan

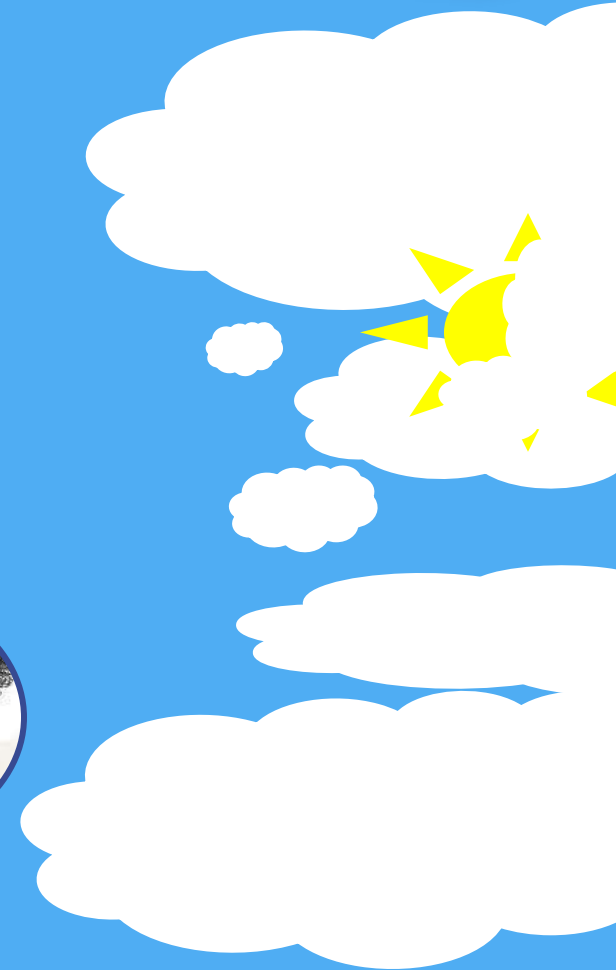


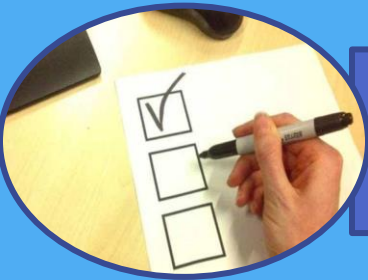
Cognitive Therapy (CT) adalah latihan yang mengutamakan pemusatan perhatian dari waktu ke waktu untuk setiap pengalaman yang dialami saat ini sehingga dapat menyadari setiap pengalaman tersebut

Sesi 1: Analisis masalah, Identifikasi pikiran otomatis



Sesi 2 : evaluasi kemampuan pasien (Akar masalah dan cara mengatasi)

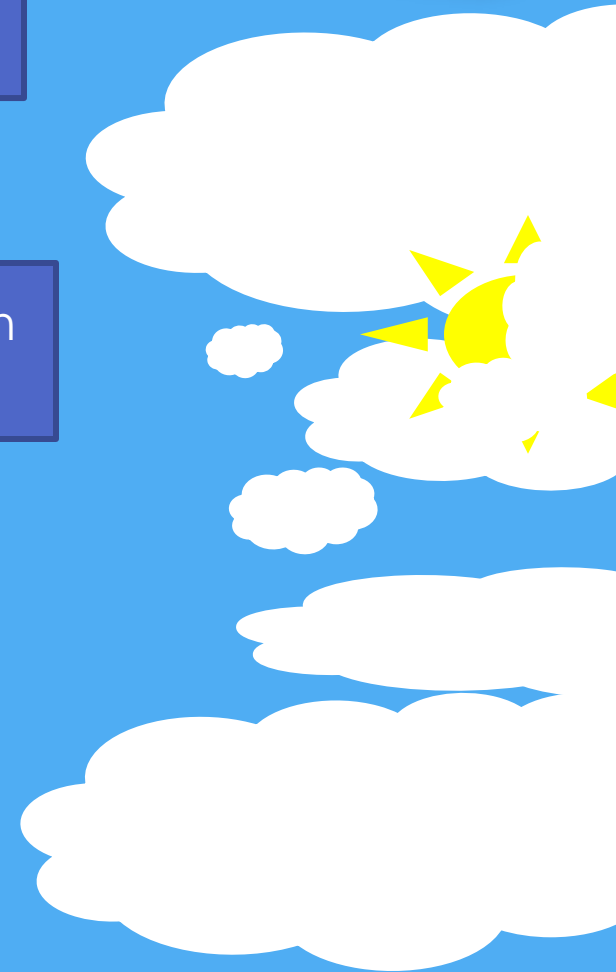




Sesi 3 : Manfaat tanggapan rasional
(membuat catatan kegiatan mandiri,
evaluasi kesulitan yang dihadapi)



Sesi 4 : Support sistem, yaitu melibatkan
keluarga





MONITORING KEMANDIRIAN PASIEN DALAM MENCEGAH DEPRESI

	Anda yakin bahwa terapi kognitif itu penting (1)	Anda memiliki pengetahuan tentang terapi kognitif (2)	Anda membutuhkan tuntunan untuk melakukan terapi kognitif (3)	Anda dapat melakukan terapi kognitif dengan didampingi (4)	Anda melakukan terapi kognitif secara mandiri dan mempertahankannya (5)
Kemampuan mencegah depresi dengan terapi kognitif perilaku					