

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE
DI TPMB SRI JUMIYATI, S.Tr. Keb.Bdn**

**Di susun oleh
Indah Nur Ratri
202204012**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE
DI TPMB SRI JUMIYATI, S.Tr. Keb.Bdn**

**Diajukan untuk memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

**Di susun oleh
Indah Nur Ratri
202204012**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE
DI TPMB SRI JUMIYATI, S.Tr. Keb.Bdn**

Disusun Oleh:
Indah Nur Ratri
202204012

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing : Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST, MPH

Tanggal :

Tanda Tangan :

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE DI TPMB SRI JUMIYATI, S.Tr. Keb.Bdn

Disusun oleh :

Indah Nur Ratri

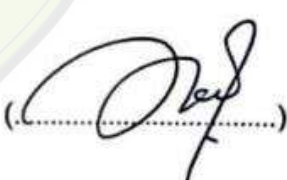
202204012

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal.....

Penguji:

1. Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., MPH (.....)

2. Bdn. Umi Laelatul Qomar, S. ST.,MPH (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga

 
(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H.)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar Diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Januari 2025



(Indah Nur Ratri)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indah Nur Ratri

NIM : 202204012

Program Studi : Diploma III Kebidanan

Jenis Karys : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul

" Penerapan Massage Swedia Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Wanita Menopause"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammdiyah Gombong Berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, Januari 2025



(Indah Nur Ratri)

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *MASSAGE SWEDIA*
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE
DI WILAYAH TPMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn¹

Indah Nur Ratri², Bdn. Umi Laelatul Qomar, S. ST.,MPH³

INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut dan khawatir, terutama terhadap hal-hal yang belum pasti akan terjadi. Kondisi ini dapat dialami oleh siapa saja, namun pada masa menopause, kecemasan sering kali menjadi lebih intens. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal, khususnya penurunan kadar estrogen, yang berdampak pada fungsi neurotransmitter di otak dan menyebabkan gangguan suasana hati serta peningkatan rasa cemas. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan adalah *massage swedia*. Efektivitas terapi ini didukung oleh penelitian Hassan et al.,2023 dan Zadkhosh et al.,2023 yang menunjukkan bahwa terapi pijat mampu menurunkan kecemasan secara signifikan.

Tujuan: Untuk melakukan penerapan *massage swedia* untuk mengurangi kecemasan pada wanita menopause.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 3 responden ibu menopause yang mengalami kecemasan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 10-20 menit. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS. Data yang diperoleh melalui kusioner, observasi, dan dokumentasi.

Hasil: Sebelum diberikan *massage swedia* pada 3 partisipan, 2 responden mengalami kecemasan sedang dan 1 responden mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan *massage swedia* selama 3 hari didapatkan hasil ketiga partisipan (100%) mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang dan kecemasan ringan menjadi tidak cemas.

Kesimpulan: Penerapan *massage swedia* efektif untuk menurunkan kecemasan yang dialami wanita menopause.

Kata Kunci : Kecemasan, *Massage Swedia*
Kepustakaan : 20 sumber (tahun 2019-2024)
Jumlah Halaman : xiii + 47 halaman + 8 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF SWEDISH MASSAGE TO REDUCE ANXIETY OF WOMAN MENOPAUSAL AT TPMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn¹

Indah Nur Ratri², Bdn. Umi Laelatul Qomar, S. ST.,MPH³

ABSTRACT

Background: Anxiety was a psychological condition characterized by feelings of fear and worry, especially about uncertain events. This condition could be experienced by anyone, but during menopause, anxiety often became more intense. This was caused by hormonal changes, particularly a decrease in estrogen levels, which affected neurotransmitter function in the brain, resulting in mood disturbances and increased anxiety. One non-pharmacological method proven effective in reducing anxiety was Swedish massage. The effectiveness of this therapy was supported by studies from Hassan et al. (2023) and Zadkhosh et al. (2023), which showed that massage therapy significantly reduced anxiety levels.

Objective: To apply Swedish massage in reducing anxiety among menopausal women.

Method: This study used a case study approach involving 3 menopausal women who experienced anxiety based on inclusion and exclusion criteria. The intervention was conducted for 3 consecutive days, with a session duration of 10–20 minutes. The instrument used was the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. Data were collected through questionnaires, observation, and documentation.

Results: Before the intervention, 2 participants experienced moderate anxiety and 1 participant experienced mild anxiety. After receiving Swedish massage for 3 days, all three participants (100%) experienced a decrease in anxiety levels, resulting in no anxiety symptoms.

Conclusion: The application of Swedish massage was effective in reducing anxiety among menopausal women.

Keywords : Anxiety, *Swedish Massage*
Bibliography : 20 literature (2019-2024)
Number of Pages : xiii + 47 pages + 8 attachments

¹Title

²Student of Diploma III of Midwifery Study Program

³Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah **"Penerapan Massage Swedia Untuk Mengatasi Kecemasan pada Menopause"** di salah satu bidan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Praktik Klinik Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Ibu Eka Riyanti M.Kep Sp Kep Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
3. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Ibu Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST, MPH selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan
5. Ibu Hastin Ika I, S.SiT., MPH selaku penguji yang telah memberikan bimbingannya sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Sri Jumiyati, S.Tr. Keb.Bdn selaku bidan tempat penelitian yang telah memberikan izin sehingga penerapan karya tulis ilmiah dapat terlaksana
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
8. Partner special Atiyan Abdurrohman yang selalu menemani dan selalu menjadi support system kepada penulis untuk menyelesaikan karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program Diploma III Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong.
10. Teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, Januari 2025

(Indah Nur Ratri)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Menopause	7
B. Kecemasan Menopause.....	12
C. Massage Swedia	19
D. Kerangka Konsep	24
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	25
A. Desain Karya Tulis.....	25
B. Partisipan.....	25
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus.....	26
D. Definisi Operasional	27
E. Instrumen	27
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Etika Penelitian	31
BAB IV PEMBAHASAN.....	33
A. Manajemen Kasus	23
B. Hasil	45
C. Pembahasan.....	47
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	53
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Penelitian.....	22
Tabel 2. Data Perkembangan Responden 1	29
Tabel 3. Data Perkembangan Responden 2	33
Tabel 4. Data Perkembangan Responden 3	37
Tabel 5. Tanggal Penerapan Tahapan Ketiga Responden.....	39
Tabel 6. Pengaruh Sebelum Pemberian Massage Swedia pada Ibu Menopause... 39	
Tabel 7. Presentase tingkat kecemasan sebelum dilakukan massage swedia.....	40
Tabel 8. Pengaruh Sesudah Pemberian Massage Swedia pada Ibu Menopause ... 40	
Tabel 9. Presentase tingkat kecemasan sesudah dilakukan massage swedia	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Eflurase	17
Gambar 2 Gerakan Petrisase	17
Gambar 3 Garakan Friction.....	18
Gambar 4 Gerakan Fibration.....	18
Gambar 5 Gerakan Tapotement.....	19



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Informed consent/Lembar Persetujuan
- Lampiran 3. Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 4. SOP Massage Swedish
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Kuisisioner
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan
- Lampiran 8. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah suatu fase alami dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dan berakhirnya masa subur. Seperti halnya kehamilan, menopause adalah episode penting yang memiliki makna mendalam bagi setiap wanita.

Sebelum memasuki menopause, seorang wanita akan mengalami fase pramenopause, yang juga dikenal sebagai masa klimakterium. Masa ini merupakan periode transisi antara fase reproduksi dan masa senium. Klimakterium mirip dengan menopause, yaitu saat berakhirnya kemampuan reproduksi. Wanita yang mengalami menopause lebih awal cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami menopause di usia yang lebih lanjut. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi secara tiba-tiba dan lebih dini, sementara secara psikologis banyak wanita belum siap menghadapi perubahan tersebut, baik dari sisi fisik, mental. Beberapa gejala yang umum muncul meliputi berkeringat berlebih, kedinginan, sakit kepala, gejolak panas, serta suara bising di telinga. Selain itu, perubahan psikologis juga sering terjadi, dengan ciri-ciri seperti perubahan suasana hati, sensitivitas berlebih, mudah tersinggung, depresi, serta perasaan lelah dan kehilangan semangat.

Berhentinya menstruasi secara permanen dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan, baik fisik maupun psikis, jika tidak ditangani dengan baik. Penurunan fungsi reproduksi sering kali membawa ketidaknyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Bagi sebagian wanita, masa menopause dapat memicu rasa cemas dan kekhawatiran. (Nababan, 2022).

Kecemasan yaitu keadaan yang tidak menyenangkan, ditandai dengan sensasi atau perasaan yang mengingatkan seseorang akan potensi bahaya yang mungkin akan segera datang. Situasi yang memicu kecemasan sering kali kompleks dan sulit untuk dipahami, namun perasaan cemas itu sendiri senantiasa dapat dirasakan (Asniah & Masyita, 2023).

Saat ini, penggunaan metode non-farmakologi dalam penanganan masalah kesehatan mental pada menopause semakin mendapatkan perhatian. Hal ini dikarenakan banyak wanita menopause yang menjalani pengobatan dengan berbagai obat untuk mengatasi penyakit yang mungkin ada, yang bisa mengakibatkan risiko efek samping yang lebih besar. Salah satu pendekatan baru adalah terapi massage, yang telah terbukti sebagai pengobatan efektif untuk mengatasi kecemasan. Para peneliti menganjurkan cara ini sebagai pilihan yang efektif dan bisa dipakai sebagai tambahan bersama teknik lainnya.

Terapi massage telah banyak dilaporkan dapat mengurangi kecemasan oleh berbagai peneliti. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hassan et al. , meneliti dampak terapi massage terhadap perubahan mood. Sementara itu, Zadkhosh et al. Meneliti pengaruh terapi massage terhadap kecemasan dan

stres. Hasil dari kedua penelitian ini membuktikan bahwa terapi massage secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan menilai efek terapi massage pada faktor psikologis dan imunologis dari dua belas responden, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa massage dapat meningkatkan baik efek psikologis maupun fisiologis dan telah mengakibatkan lebih banyak perbaikan pada wanita menopause yang mengalami kecemasan (Piri et al., 2023).

Terapi massage sering dipandang sebagai cara alternatif untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan yang bebas dari risiko. Terdapat beberapa macam cara terapi massage yang biasa diterapkan dalam praktik klinis, seperti massage Cina, massage Jepang, massage Thailand, massage Swedia, dan massage refleksi. Teknik-teknik massage ini memengaruhi pengelolaan otot dan penggosokan jaringan lunak tubuh, yang berfungsi untuk memodulasi fungsi tubuh dan menciptakan rasa relaksasi. Studi penelitian mengungkapkan bahwa terapi massage dapat meningkatkan variabilitas denyut jantung, memperbaiki emosi, meningkatkan kualitas hidup, serta menghilangkan rasa lelah dan ketidaknyamanan fisik (Wang et al., 2021). Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak penelitian klinis yang berfokus pada efektivitas terapi massage dalam mengatasi rasa lelah. Salah satunya adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Weekly et al. (2019), yang melakukan terapi massage pada para asisten perawatan pribadi untuk meringankan gejala kecemasan, sedih, dan rasa lelah. Para asisten perawatan pribadi tersebut menerima terapi massage dengan metode Swedia

konvensional selama tiga puluh hingga enam puluh menit. Selain itu, penelitian yang dilaksanakan oleh Alizadeh et al. (2021) menambahkan bukti tambahan tentang masalah ini (Beno et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah di coba di Desa Kemiri Kidul Rt 2/rw 2, Kecamatan Kemiri, Kabupaten Purworejo, pada tanggal 23 Januari 2025. Dari pengambilan data terhadap 10 wanita menopause terdapat 70% mengalami kecemasan. Gejala yang sering dialami oleh ibu-ibu tersebut seperti sering mengalami cemas, mudah tersinggung, mudah menangis, gelisah, mudah terkejut, daya ingatnya buruk, rasa sakit dan nyeri pada otot tubuh, menurunnya tingkat penglihatan, jantung sering berdebar, pusing sakit kepala, berkurangnya kesenangan pada hobi, sukar konsentrasi, dan penurunan berat badan.

Maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan tentang “Penerapan Massage Swedia Untuk mengurangi Kecemasan Pada Wanita Menopause”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA MENOPAUSE”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan asuhan kebidanan pada wanita menopause dengan penerapan massage swedia untuk mengurangi kecemasan pada menopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skala kecemasan pada wanita menopause sebelum diberikan massage swedia.
- b. Untuk mengetahui skala kecemasan pada wanita menopause setelah diberikan massage swedia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Asuhan kebidanan melalui Penerapan massage Swedia untuk Mengurangi Kecemasan Pada Wanita Menopause ini bermanfaat untuk mengasah keterampilan penulis selama membuat proposal karya tulis ilmiah. Secara teoritis penulis mempelajari asuhan kebidanan kesehatan reproduksi dan diharapkan dapat diaplikasikan bagi masyarakat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pasien dan keluarga

Membantu wanita menopause merasa lebih nyaman dan mengurangi kecemasan dengan dilakukan penerapan massage swedia.

b. Bagi Penulis

Meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan dan bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan. Penulis dapat mengetahui tentang penerapan massage swedia dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada wanita menopause.

c. Bagi Bidan

Sebagai masukan alternatif bagi bidan dalam penerapan massage swedia untuk mengurangi kecemasan pada wanita menopause.

d. Bagi Institusi

Karya tulis ilmiah ini diharapkan bisa memberikan kontribusi dalam memperkaya koleksi pustaka di Universitas Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DII Kebidanan terkait dengan hasil penerapan mahasiswa. Selain itu, karya ini juga akan menjadi tambahan yang berharga untuk bahan dokumentasi institusi dan berfungsi sebagai sumber belajar di perpustakaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Suami Dengan Gangguan Morning Sickness Ibu Hamil Primigravida Trimester I Di Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2021. Karya Tulis Ilmiah.
- Asikin, B., Lestari, I. M. T., & Bahrum, S. W. (2024). Pengetahuan dan Sikap dengan Kecemasan pada Wanita Menopause. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 168–175. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.838>
- Asniah, K., & Masyita, G. (2023). Multidisciplinary Science Gambaran Kecemasan Wanita Premenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di RT 35. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(3), 478–486.
- Asrianti. (2019). Tetap Sehat Menjelang. 13.
- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Tidak Ada Analisis Struktur Kovarians pada Indeks Terkait Kesehatan pada Orang Tua yang Tinggal di Rumah dengan Fokus pada Persepsi Kesehatan SubjektifJudul. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Ghita, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dan Tingkat Ekonomi Tentang Kejadian Stunting, 3(2), 14–15.
- Idayati, & Sarah Fahjrianti. (2024). Knowledge With Anxiety Level Of Pre-Menopausal Women In Facing Menopause. *HealthCare Nursing Journal*, 6(1), 93–100. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v6i1.4174>
- Intarti, W. D., Parmila, N., & Savitri, H. (2021). Intarti , Manfaat Relaksasi Yoga Dan Swedish Manfaat Relaksasi Yoga dan Swedish Massage Terhadap Stress Lansia Saat Pandemi COVID-19 Pendahuluan COVID-19 (Corona virus Disease-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh evere acute respiratory. *Jurnal Bina Cipta Husada*, xvii(1), 96–112.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). Tidak Ada Analisis Struktur Kovarians pada Indeks Terkait Kesehatan pada Orang Tua yang Tinggal di Rumah dengan Fokus pada Persepsi Kesehatan SubjektifJudul. 6(8), 6.
- Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. *Jurnal Paud Agapedia*, 6(1), 99–106. <https://doi.org/10.17509/jpa.v6i1.51341>
- Nababan, P. R. P. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause Di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *MIRACLE Journal*, 2(1), 74–87. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.174>
- Nurul Amna et al. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Cahaya Ilmu Bangsa Medic Nutricia Jurnal Kesehatan*, 1(5), 21–30. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v3i3.3841>
- Payung, D. T., Widiastuti, T., & Marfu'ah, S. (2024). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Menopause Pada Perempuan Premenopause Di Pkm Bintuni Teluk Bintuni Papua Barat. ., *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, 2(01), 9–16.

- Piri, E., Shahrekord, U., & Syafizadeh, A. (2023). Jurnal Baltik tentang Kesehatan dan Aktivitas Fisik Perbandingan pengaruh tiga metode pijat , latihan yoga terpilih dan kombinasi pijat-yoga terhadap depresi pada wanita lanjut usia Machine Translated by Google Perbandingan pengaruh tiga metode pijat , la. 15(4).
- Purba, M., Kebidanan, A., & Binjai, K. H. (2024). Penyuluhan Menopause Untuk Kesiapan Diri Menghadapi Menopause Di Puskesmas Binjai Estate Tahun 2024. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi Displin Ilmu, 215–219.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(3), 27876–27881.
- Ranti, G. (2022). Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Mahasiswa Institut Teknologi Indonesia). Jurnal IPTEK, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.31543/jii.v6i1.179>
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Sukitide, F., Prilhi, S., Nadapdap, T. P., & Panjaitan, I. M. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Wanita perimenopause Di Kelurahan Karang Berombak Kecamatan Medan Barat Kota Medan Tahun 2020. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 7(1), 2615–109. <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1414>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu pelaksanaan
1	Pengajuan Judul/ Tema	11 November – 18 November 2024
2	Studi pendahuluan	
3	Konsultasi proposal (Bab 1,2 dan 3)	6 Desember 2024 – 26 Februari 2025
4	Uji Turnitin proposal	10 Februari 2025
5	Acc Proposal	10 Februari 2025
6	Ujian Proposal	13 Februari 2025
7	Revisi Proposal	14 Februari – 24 Februari 2025
8	Acc proposal	25 Februari 2025
9	Penerapan	26 Maret – 26 April 2025
10	Penyusunan KTI bab IV – V	27 April – 2 Mei 2025
11	Konsultasi Hasil dan Lampiran	6 Mei – 12 Mei 2025
12	Uji Turnitin Laporan hasil	13 Mei 2025
13	Sidang	15 Mei 2025

Lampiran 2. Informed consent/Lembar Persetujuan

Responden 1

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Isrowiyati

Umur : 50 th

Alamat : Watu 46

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya dengan segala hal yang berkaitan dengan berpartisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk bersedia menjadi responden dari :

Nama : Indah Nur Ratri

NIM : 202204012

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi responden Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

08... April... 2025

Responden

Mahasiswa

(.....)



(Indah Nur Ratri)

Responden 2

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sarmiatun

Umur : 47

Alamat : Waluyo 15

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya dengan segala hal yang berkaitan dengan berpartisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk bersedia menjadi responden dari :

Nama : Indah Nur Ratri

NIM : 202204012

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi responden Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

08 April 2025

Responden

Mahasiswa


(Sarmiatun)


(Indah Nur Ratri)

Responden 3

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MURJANNAH

Umur : 49 th

Alamat : Waluyo

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya dengan segala hal yang berkaitan dengan berpartisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk bersedia menjadi responden dari :

Nama : Indah Nur Ratri

NIM : 202204012

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi responden Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

08 April 2025

Responden

Mahasiswa



(Indah Nur Ratri)

Lampiran 3. Hasil Uji Plagiarism

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Massage Swedia Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Wanita
Menopause diwilayah PMB Sri Jumiyati, S. Tr.Keb.Bdn
Nama : Indah Nur Ratri
NIM : 202204012
Program Studi : DIII kebidanan
Hasil Cek : 16 %

Gombong, 10 Juni 2025

Pustakawan



(Aulia Rahmawati u. LIP)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 4. SOP Massage Swedish

SOP MESSAGE SWEDISH

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)	MESSAGE SWEDISH
1. Pra Interaksi	1. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir 2. Siapkan alat dan bahan
2. Orientasi	1. Sampaikan salam dan lakukan pengenalan 2. Jelaskan maksud pertemuan dan tujuan terapi 3. Sepakati kontrak waktu 4. Berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya/ menyampaikan sesuatu 5. Tanyakan kesiapan klien untuk terapi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)	MESSAGE SWEDISH
3. Kerja	1. Minta klien untuk membuka pakaian bagian atas 2. Posisikan klien pronasi (tengkurap) dengan tangan dilipat membentuk siku-siku 3. Tutupi area yang tidak dilakukan massage dengan kain 4. Pastikan klien dalam posisi rileks dan tidak tegang 5. Tuangkan minyak atau lotion ke telapak tangan dan balurkan pada area punggung 6. Lakukan gerakan “<i>Effleurage</i>” Pertama, gunakan seluruh telapak tangan untuk melekat pada area punggung yang akan digosok. Pastikan untuk memberikan tekanan yang sangat lembut saat menggerakkan tangan dari bagian lumbal menuju bahu tanpa terputus. Gerakkan tangan ke atas, mengarah menuju batang tubuh bagian atas, lalu pisahkan tangan dan lakukan gerakan meluncur kembali ke sisi batang atau anggota badan. Gerakan ini hendaknya dilakukan di massage permulaan dan massage terakhir, serta sebagai penghubung antara

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)	MASSAGE SWEDISH
	setiap gerakan massage. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 hingga 6 kali dengan tekanan yang lembut.  7. Lakukan gerakan “<i>Petrissage</i>” Gunakan empat jari yang rapat dan sejajar dengan ibu jari yang selalu dalam posisi lurus. Massage area yang terletak di dalam lengkungan telapak tangan, tepatnya di antara ibu jari dan jari-jari lainnya. Lakukan gerakan massage dan meremas otot dengan sedikit  tarikan ke atas, seolah-olah memisahkan otot dari

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)	MASSAGE SWEDISH
	tulang selaputnya. Lakukan massage secara merata pada setiap kelompok otot dan ulangi berulang-ulang untuk hasil yang optimal 8. Lakukan gerakan “<i>Friction</i>” Lakukan penekanan yang lembut namun mendalam pada jaringan tubuh memakai ibu jari atau empat jari lainnya. Anda juga dapat menggunakan bagian dasar ruas ketiga jari-jari tangan untuk melakukan penekanan tersebut  9. Lakukan gerakan “<i>Vibration</i>” Gunakan telapak tangan Anda untuk memberikan sentuhan yang bergetar pada area

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)	MASSAGE SWEDISH
	punggung. Caranya, lebarkan jari-jari Anda dan goyangkan permukaan kulit dengan lembut.  10. Lakukan gerakan “<i>Tapotement</i>” Gunakan telapak tangan dengan cara yang ditangkupkan, pegang jari-jari dan ibu jari agar saling mendekat, sehingga membentuk lekukan pada telapak tangan. Hal ini bertujuan agar tangan dapat menciptakan bentuk yang menyerupai 'cangkir' yang rendah. Saat tangan menyentuh permukaan kulit, hanya tepi dari 'cangkir' tersebut yang bersentuhan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)	MASSAGE SWEDISH
	

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)	MESSAGE SWEDISH
4. Terminasi	1. Anjurkan klien untuk memakai pakaiannya kembali 2. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir 3. Anjurkan klien untuk minum air putih 1 gelas 4. Anjurkan klien untuk tidak mandi setelah terapi setidaknya menunggu 1-2 jam 5. Evaluasikan hasil terapi kepada klien dan dokumentasikan 6. Berikan kesimpulan terhadap hasil evaluasi 7. Berikan kesempatan klien untuk bertanya 8. Ucapkan salam

Lampiran 5. Lembar Observasi

Responden 1

LEMBAR OBSERVASI PADA PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

Nama : Siti Isrowiyati

Umur : 50 th

No HP : -

Alamat : Waluyo 1/r

Hari/tanggal : Dimulai tgl 09-04-25

No	Hari/ Tanggal	Jam Mulai	Jam Selesai	Kendala	Keterangan	
					Dilakukan Sesuai Jadwal	Dilakukan Tidak Sesuai jadwal
1.	Rabu / 09/04 25	11.00 wib	11.30 wib	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
2.	Kamis / 10/04 25	11.00 wib	11.20 wib	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
3.	Jumat 11/04 25	11.00 wib	11.20 wib	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
4.	Rabu 16/04 25 Evaluasi	11.00 wib	11.15 wib	-	Dilakukan sesuai jadwal	-

Responden 2

LEMBAR OBSERVASI PADA PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK
MENGATASI KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

Nama : Sarmiatun

Umur : 47 th

No HP : -

Alamat : Wauyo 1/5

Hari/Tanggal : (Rabu. Jumat) / 09-11)

No	Hari/ Tanggal	Jam Mulai	Jam Selesai	Kendala	Keterangan	
					Dilakukan Sesuai Jadwal	Dilakukan Tidak Sesuai jadwal
1	Rabu/ 09/04 15	13.00 WIB	13.30 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
2.	Kami/ 10/04 15	13.00 WIB	13.20 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
3	Jumat/ 11/04 15	13.00 WIB	13.20 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
4.	Rabu 16/04 15 Evaluasi	13.00 WIB	13.15 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-

Universitas Muhammadiyah Gombong

Responden 3

LEMBAR OBSERVASI PADA PENERAPAN MASSAGE SWEDIA UNTUK
MENGATASI KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

Nama : Nurgandh

Umur : 49 th

No HP : -

Alamat : Waluyo

Hari/Tanggal : (Rabu - Jumat) / 09. 11)

No	Hari/ Tanggal	Jam Mulai	Jam Selesai	Kendala	Keterangan	
					Dilakukan Sesuai Jadwal	Dilakukan Tidak Sesuai jadwal
1.	Rabu/ 09/04 15	14.00 WIB	14.30 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
2	Kamis/ 10/04 15	14.00 WIB	14.30 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
3	Jumat/ 11/04 15	14.00 WIB	14.30 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-
4.	Rabu/ 16/04 Evaluasi	14.00 WIB	14.30 WIB	-	Dilakukan sesuai jadwal	-

Lampiran 6. Kuisisioner

Kuisisioner Sebelum Dilakukan Massage Swedia

Responden 1

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Nama : Siti Isrowiyati
Umur : 50 th
Alamat : Waluyo
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Petani
No. Hp : -

NO.	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas					
	- Cemas			✓		
	- Firasat buruk					
	- Takut akan pikiran sendiri			✓		
	- Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan					
	- Merasa tegang		✓			
	- Lesu		✓			

	- Tidak bisa istirahat tenang					
	- Mudah terkejut	✓				
	- Mudah menangis					
	- Gemetar					
	- Gelisah					
3.	Ketakutan					
	- Pada gelap					
	- Pada orang asing					
	- Ditinggal sendiri					
	- Pada Binatang besar					
	- Pada keramaian lalu lintas					
	- Pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan Tidur					
	- Sukar masuk tidur				✓	
	- Terbangun malam hari				✓	
	- Tidak nyenyak			✓		
	- Bangun dengan lesu			✓		
	- Banyak mimpi-mimpi					
	- Mimpi buruk					
	- Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan Kecerdasan					
	- Sukar konsentrasi					

	- Daya ingat buruk					✓	
6.	Perasaan Depresi						
	- Hilangnya minat						
	- Berkurangnya kesenangan pada hobi						
	- Sedih						
	- Bangun dini hari						
	- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari						
7.	Gejala Somatik (Otot)						
	- Sakit dan nyeri pada otot-otot						
	- Kaku						
	- Kedutan						
	- Gigi gemerutuk						
	- Suara tidak stabil						
8.	Gejala Somatik (Sensorik)						
	- Tinnitus						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah atau pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
9.	Gejala Kardiovaskuler						
	- Takikardia						
	- Berdebar						

	- Nyeri di dada						
	- Denyut nadi mengeras						
	- Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan						
	- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)						
10.	Gejala Respiratori						
	- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada						
	- Perasaan Tercekik						
	- Sering Menarik Napas						
	- Napas Pendek/Sesak						
11.	Gejala Gastrointestinal						
	- Selit menelan						
	- Perut melilit						
	- Gangguan pencernaan						
	- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan						
	- Perasaan Terbakar di Perut						
	- Rasa Penuh atau Kembung						
	- Mual						
	- Muntah						
	- Buang Air Besar Lembek						
	- Kehilangan Berat Badan					✓	

	- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)					
12.	Gejala Urogenital					
	- Sering Buang Air Kecil			✓		
	- Tidak Dapat Menahan Air Seni				-	
	- Amenorrhoe					
	- Menorrhagia					
	- Menjadi Dingin (Frigid)					
	- Ejakulasi Praecoaks					
	- Ereksi Hilang					
	- Impotensiv					
13.	Gejala Otonom					
	- Mulut kering					
	- Muka merah					
	- Mudah berkeringat				✓	
	- Pusing sakit kepala					
	- Bulu-bulu berdiri					
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara					
	- Gelisah					
	- Tidak tenang					
	- Jari gemetar					
	- Kening kerut					
	- Muka tegang					

- Tonus otot meningkat					
- Nafas pendek dan cepat					
- Muka merah					
Skor Total	22				

Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor : < 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan berat sekali

Responden 2

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Nama : SAPMIATUN

Umur : 47 TH

Alamat : WALUYO

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : PEDAGANG

No. Hp : -

NO.	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas					
	- Cemas				✓	
	- Firasat buruk					
	- Takut akan pikiran sendiri					
	- Mudah tersinggung				✓	
2.	Ketegangan					
	- Merasa tegang					
	- Lesu			✓		

	- Tidak bisa istirahat tenang						
	- Mudah terkejut						
	- Mudah menangis						
	- Gemetar						
	- Gelisah					✓	
3.	Ketakutan						
	- Pada gelap						
	- Pada orang asing						
	- Ditinggal sendiri						
	- Pada Binatang besar						
	- Pada keramaian lalu lintas						
	- Pada kerumunan orang banyak						
4.	Gangguan Tidur						
	- Sukar masuk tidur					✓	
	- Terbangun malam hari						
	- Tidak nyenyak					✓	
	- Bangun dengan lesu						
	- Banyak mimpi-mimpi						
	- Mimpi buruk						
	- Mimpi menakutkan						
5.	Gangguan Kecerdasan						
	- Sukar konsentrasi					✓	

	- Daya ingat buruk						
6.	Perasaan Depresi						
	- Hilangnya minat						
	- Berkurangnya kesenangan pada hobi						
	- Sedih		✓				
	- Bangun dini hari						
	- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari		✓				
7.	Gejala Somatik (Otot)						
	- Sakit dan nyeri pada otot-otot						
	- Kaku						
	- Kedutan						
	- Gigi gemerutuk						
	- Suara tidak stabil						
8.	Gejala Somatik (Sensorik)						
	- Tinnitus						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah atau pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
9.	Gejala Kardiovaskuler						
	- Takhikardia						
	- Berdebar						

	- Nyeri di dada						
	- Denyut nadi mengeras						
	- Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan						
	- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)						
10.	Gejala Respiratori						
	- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada						
	- Perasaan Tercekik						
	- Sering Menarik Napas						
	- Napas Pendek/Sesak						
11.	Gejala Gastrointestinal						
	- Selit menelan						
	- Perut melilit						
	- Gangguan pencernaan						
	- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan						
	- Perasaan Terbakar di Perut						
	- Rasa Penuh atau Kembung						
	- Mual						
	- Muntah						
	- Buang Air Besar Lembek						
	- Kehilangan Berat Badan						

	- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)								
12.	Gejala Urogenital								
	- Sering Buang Air Kecil								
	- Tidak Dapat Menahan Air Seni								
	- Amenorrhoe								
	- Menorrhagia								
	- Menjadi Dingin (Frigid)								
	- Ejakulasi Praecoeks								
	- Ereksi Hilang								
	- Impotensiv								
13.	Gejala Otonom								
	- Mulut kering								
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat								
	- Pusing sakit kepala								
	- Bulu-bulu berdiri								
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara								
	- Gelisah								
	- Tidak tenang								
	- Jari gemetar								
	- Kening kerut								
	- Muka tegang								

Universitas Muhammadiyah Gombong

- Tonus otot meningkat					
- Nafas pendek dan cepat					
- Muka merah					
Skor Total	21				

Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor : < 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan berat sekali

Responden 3

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Nama : Murjanah

Umur : 49 th

Alamat : Waluyo

Pendidikan : SM/2

Pekerjaan : Pedagang

No. Hp : -

NO.	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas					
	- Cemas		✓			
	- Firasat buruk					
	- Takut akan pikiran sendiri				✓	
	- Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan					
	- Merasa tegang					
	- Lesu					

Universitas Muhammadiyah Gombong

	- Tidak bisa istirahat tenang		✓		✓	
	- Mudah terkejut					
	- Mudah menangis					
	- Gemetar					
	- Gelisah		✓		✓	
3.	Ketakutan					
	- Pada gelap					
	- Pada orang asing					
	- Ditinggal sendiri					
	- Pada Binatang besar					
	- Pada keramaian lalu lintas					
	- Pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan Tidur					
	- Sukar masuk tidur			✓		
	- Terbangun malam hari			✓		
	- Tidak nyenyak					
	- Bangun dengan lesu					
	- Banyak mimpi-mimpi					
	- Mimpi buruk					
	- Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan Kecerdasan					
	- Sukar konsentrasi					

	- Daya ingat buruk						
6.	Perasaan Depresi						
	- Hilangnya minat						
	- Berkurangnya kesenangan pada hobi						
	- Sedih						
	- Bangun dini hari		✓				
	- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari						
7.	Gejala Somatik (Otot)						
	- Sakit dan nyeri pada otot-otot						
	- Kaku						
	- Kedutan						
	- Gigi gemerutuk						
	- Suara tidak stabil						
8.	Gejala Somatik (Sensorik)						
	- Tinnitus						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah atau pucat						
	- Merasa lemah		✓				
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
9.	Gejala Kardiovaskuler						
	- Takhikardia						
	- Berdebar						

	- Nyeri di dada		✓	✗		
	- Denyut nadi mengeras					
	- Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan					
	- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)					
10.	Gejala Respiratori					
	- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada					
	- Perasaan Tercekik					
	- Sering Menarik Napas					
	- Napas Pendek/Sesak					
11.	Gejala Gastrointestinal					
	- Selit menelan					
	- Perut melilit					
	- Gangguan pencernaan					
	- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan					
	- Perasaan Terbakar di Perut					
	- Rasa Penuh atau Kembung					
	- Mual					
	- Muntah					
	- Buang Air Besar Lembek					
	- Kehilangan Berat Badan				✓	

	- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)								
12.	Gejala Urogenital								
	- Sering Buang Air Kecil								
	- Tidak Dapat Menahan Air Seni								
	- Amenorrhoe								
	- Menorrhagia								
	- Menjadi Dingin (Frigid)								
	- Ejakulasi Praecocks								
	- Ereksi Hilang								
	- Impotensiv								
13.	Gejala Otonom								
	- Mulut kering								
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat								
	- Pusing sakit kepala								
	- Bulu-bulu berdiri								
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara								
	- Gelisah								
	- Tidak tenang								
	- Jari gemetar								
	- Kening kerut								
	- Muka tegang								

- Tonus otot meningkat						
- Nafas pendek dan cepat						
- Muka merah						
Skor Total	16					

Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor : < 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan berat sekali

Kusioner Sesudah Dilakukan Massage Swedia

Responden 1

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Nama : Siti Isrowiyati

Umur : 50 th

Alamat : Waluyo

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : Refani

No. Hp : -

NO.	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas					
	- Cemas		✓			
	- Firasat buruk					
	- Takut akan pikiran sendiri		✓			
	- Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan					
	- Merasa tegang					
	- Lesu					

Universitas Muhammadiyah Gombong

	- Tidak bisa istirahat tenang					
	- Mudah terkejut	✓				
	- Mudah menangis					
	- Gemetar					
	- Gelisah					
3.	Ketakutan					
	- Pada gelap					
	- Pada orang asing					
	- Ditinggal sendiri					
	- Pada Binatang besar					
	- Pada keramaian lalu lintas					
	- Pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan Tidur					
	- Sukar masuk tidur	✓				
	- Terbangun malam hari		✓			
	- Tidak nyenyak	✓				
	- Bangun dengan lesu	✓				
	- Banyak mimpi-mimpi					
	- Mimpi buruk					
	- Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan Kecerdasan					
	- Sukar konsentrasi					

	- Daya ingat buruk						✓
6.	Perasaan Depresi						
	- Hilangnya minat						
	- Berkurangnya kesenangan pada hobi						
	- Sedih						
	- Bangun dini hari						
	- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari						
7.	Gejala Somatik (Otot)						
	- Sakit dan nyeri pada otot-otot						
	- Kaku						
	- Kedutan						
	- Gigi gemerutuk						
	- Suara tidak stabil						
8.	Gejala Somatik (Sensorik)						
	- Tinnitus						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah atau pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
9.	Gejala Kardiovaskuler						
	- Takhikardia						
	- Berdebar						

	- Nyeri di dada					
	- Denyut nadi mengeras					
	- Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan					
	- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)					
10.	Gejala Respiratori					
	- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada					
	- Perasaan Tercekik					
	- Sering Menarik Napas					
	- Napas Pendek/Sesak					
11.	Gejala Gastrointestinal					
	- Selit menelan					
	- Perut melilit					
	- Gangguan pencernaan					
	- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan					
	- Perasaan Terbakar di Perut					
	- Rasa Penuh atau Kembung					
	- Mual					
	- Muntah					
	- Buang Air Besar Lembek					
	- Kehilangan Berat Badan		✓			

	- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)						
12.	Gejala Urogenital						
	- Sering Buang Air Kecil						
	- Tidak Dapat Menahan Air Seni						
	- Amenorrhoe						
	- Menorrhagia						
	- Menjadi Dingin (Frigid)						
	- Ejakulasi Praecoaks						
	- Ereksi Hilang						
	- Impotensiv						
13.	Gejala Otonom						
	- Mulut kering						
	- Muka merah						
	- Mudah berkeringat			✓			
	- Pusing sakit kepala						
	- Bulu-bulu berdiri						
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara						
	- Gelisah						
	- Tidak tenang						
	- Jari gemetar						
	- Kening kerut						
	- Muka tegang						

- Tonus otot meningkat					
- Nafas pendek dan cepat					
- Muka merah					
Skor Total	7				

Skor : 0 = tidak ada
 1 = ringan
 2 = sedang
 3 = berat
 4 = berat sekali

Total Skor : < 14 = tidak ada kecemasan
 14 – 20 = kecemasan ringan
 21 – 27 = kecemasan sedang
 28 – 41 = kecemasan berat
 42 – 56 = kecemasan berat sekali

Responden 2

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Nama : SARMIATUN
 Umur : 47 TH
 Alamat : WALOYO
 Pendidikan :
 Pekerjaan : PEDAGANG
 No. Hp : -

NO.	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas					
	- Cemas		✓			
	- Firasat buruk					
	- Takut akan pikiran sendiri					
	- Mudah tersinggung			✓		
2.	Ketegangan					
	- Merasa tegang					
	- Lesu		✓			

	- Tidak bisa istirahat tenang					
	- Mudah terkejut					
	- Mudah menangis					
	- Gemetar					
	- Gelisah		✓			
3.	Ketakutan					
	- Pada gelap					
	- Pada orang asing					
	- Ditinggal sendiri					
	- Pada Binatang besar					
	- Pada keramaian lalu lintas					
	- Pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan Tidur					
	- Sukar masuk tidur		✓			
	- Terbangun malam hari					
	- Tidak nyenyak		✓			
	- Bangun dengan lesu					
	- Banyak mimpi-mimpi					
	- Mimpi buruk					
	- Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan Kecerdasan					
	- Sukar konsentrasi					

	- Daya ingat buruk						
6.	Perasaan Depresi						
	- Hilangnya minat						
	- Berkurangnya kesenangan pada hobi						
	- Sedih						
	- Bangun dini hari						
	- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari						
7.	Gejala Somatik (Otot)						
	- Sakit dan nyeri pada otot-otot						
	- Kaku						
	- Kedutan						
	- Gigi gemerutuk						
	- Suara tidak stabil						
8.	Gejala Somatik (Sensorik)						
	- Tinnitus						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah atau pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
9.	Gejala Kardiovaskuler						
	- Takikardia						
	- Berdebar						

	- Nyeri di dada						
	- Denyut nadi mengeras						
	- Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan						
	- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)						
10.	Gejala Respiratori						
	- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada						
	- Perasaan Tercekik						
	- Sering Menarik Napas						
	- Napas Pendek/Sesak						
11.	Gejala Gastrointestinal						
	- Selit menelan						
	- Perut melilit						
	- Gangguan pencernaan						
	- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan						
	- Perasaan Terbakar di Perut						
	- Rasa Penuh atau Kembung						
	- Mual						
	- Muntah						
	- Buang Air Besar Lembek						
	- Kchilangan Berat Badan						

	- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)						
12.	Gejala Urogenital						
	- Sering Buang Air Kecil						
	- Tidak Dapat Menahan Air Seni						
	- Amenorrhoe						
	- Menorrhagia						
	- Menjadi Dingin (Frigid)						
	- Ejakulasi Praecoaks						
	- Ereksi Hilang						
	- Impotensiv						
13.	Gejala Otonom						
	- Mulut kering						
	- Muka merah						
	- Mudah berkeringat						
	- Pusing sakit kepala						
	- Bulu-bulu berdiri						
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara						
	- Gelisah						
	- Tidak tenang						
	- Jari gemetar						
	- Kening kerut						
	- Muka tegang						

- Tonus otot meningkat						
- Nafas pendek dan cepat						
- Muka merah						
Skor Total	15					

Skor : 0 = tidak ada
 1 = ringan
 2 = sedang
 3 = berat
 4 = berat sekali

Total Skor : < 14 = tidak ada kecemasan
 14 – 20 = kecemasan ringan
 21 – 27 = kecemasan sedang
 28 – 41 = kecemasan berat
 42 – 56 = kecemasan berat sekali

Responden 3

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Nama : Mujiarah

Umur : 49 th

Alamat : Waluyo

Pendidikan : SML

Pekerjaan : Pedagang

No. Hp : -

NO.	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas					
	- Cemas					
	- Firasat buruk					
	- Takut akan pikiran sendiri				✓	
	- Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan					
	- Merasa tegang					
	- Lesu					

	- Tidak bisa istirahat tenang						
	- Mudah terkejut						
	- Mudah menangis						
	- Gemetar						
	- Gelisah						
3.	Ketakutan						
	- Pada gelap						
	- Pada orang asing						
	- Ditinggal sendiri						
	- Pada Binatang besar						
	- Pada keramaian lalu lintas						
	- Pada kerumunan orang banyak						
4.	Gangguan Tidur						
	- Sukar masuk tidur		✓				
	- Terbangun malam hari		✓				
	- Tidak nyenyak						
	- Bangun dengan lesu						
	- Banyak mimpi-mimpi						
	- Mimpi buruk						
	- Mimpi menakutkan						
5.	Gangguan Kecerdasan						
	- Sukar konsentrasi						

	- Daya ingat buruk						
6.	Perasaan Depresi						
	- Hilangnya minat						
	- Berkurangnya kesenangan pada hobi						
	- Sedih						
	- Bangun dini hari		✓				
	- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari						
7.	Gejala Somatik (Otot)						
	- Sakit dan nyeri pada otot-otot						
	- Kaku						
	- Kedutan						
	- Gigi gemerutuk						
	- Suara tidak stabil						
8.	Gejala Somatik (Sensorik)						
	- Tinnitus						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah atau pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
9.	Gejala Kardiovaskuler						
	- Takhikardia						
	- Berdebar						

	- Nyeri di dada					
	- Denyut nadi mengeras					
	- Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan					
	- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)					
10.	Gejala Respiratori					
	- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada					
	- Perasaan Tercekik					
	- Sering Menarik Napas					
	- Napas Pendek/Sesak					
11.	Gejala Gastrointestinal					
	- Selit menelan					
	- Perut melilit					
	- Gangguan pencernaan					
	- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan					
	- Perasaan Terbakar di Perut					
	- Rasa Penuh atau Kembung					
	- Mual					
	- Muntah					
	- Buang Air Besar Lembek					
	- Kehilangan Berat Badan			✓		

	- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)						
12.	Gejala Urogenital						
	- Sering Buang Air Kecil						
	- Tidak Dapat Menahan Air Seni						
	- Amenorrhoe						
	- Menorrhagia						
	- Menjadi Dingin (Frigid)						
	- Ejakulasi Praecoaks						
	- Ereksi Hilang						
	- Impotensiv						
13.	Gejala Otonom						
	- Mulut kering						
	- Muka merah						
	- Mudah berkeringat						
	- Pusing sakit kepala						
	- Bulu-bulu berdiri						
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara						
	- Gelisah						
	- Tidak tenang						
	- Jari gemetar						
	- Kening kerut						
	- Muka tegang						

- Tonus otot meningkat					
- Nafas pendek dan cepat					
- Muka merah					
Skor Total	8				

Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor : < 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan berat sekali

Lampiran 7. Lembar Bimbingan

		PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III		
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH				
Nama Mahasiswa : Indah Nur Fatri NIM/NPM : 202204012 Nama Pembimbing : Bdn. Umi Lailatul Qomar. S.ST., MPTI				
No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Senin. 11. November 2024	Konsul Judul. - Masalah Lanjua		
2.	19. November 2024	1. konsultasi jurnal 2. Metode pengutipan 3. Menyusun bab 1 dan bab 2		
3.	13, Januari 2025	konsul bab 1 dan bab 2 1. Diminta untuk langsung menguliskan keamaron 2. Menguliskan hasil penulisan 3. Diminta gambarnya untuk berwarna 4. revisi kerangka teori		
4.	21. Januari 2025	konsul bab 1, bab 2, bab 3 1. Diminta untuk menambahkan studi Pustaka Pendahuluan 2. krapian 3. semua bab 3		

5.	22 Januari 2020	konsul bab 1, bab 3 studi pendahuluan mencari 10 wanita cimeni		
6	30, Januari 2020	konsul bab 2, bab 3 kuraingta konsep Definisi operasional diapikan		
7.	31, Januari 2020	konsul bab 2		
8.	03 Februari 2020	konsultasi bab 3. Peminata cek kata. dan turki		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Siti Mubandah, S.S.T., MPH)

Lampiran 8. Dokumentasi

DOKUMENTASI

A. Pengisian Kuisisioner dan Pengajuan Inform Consent



Responden 1



Responden 2



Responden 3

B. Penerapan massage swedia pertemuan 1



Responden 1



Responden 2



Responden 3

C. Penerapan massage swedia pertemuan 2



Responden 1



Responden 2



Responden 3

D. Penerapan massage swedia pertemuan 3



Responden 1



Responden 2



Responden 3

E. Evaluasi Pengisian Kuisisioner



Responden 1



Responden 2



Responden 3