

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS
DI PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn**

Disusun oleh :

Iftah Isnaeni

202204011

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS
DI PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

Disusun oleh :

Iftah Isnaeni

202204011

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS
DI PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn

Disusun oleh :

Iftah Isnaeni

202204011

Telah memenuhi persyaratan dan Disetujui Untuk
Mengikuti Ujian Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing : Bdn. Kusumastuti, S.SiT.,M.Kes

Tanggal : 17 Mei 2025

Tanda Tangan : 

Mengentahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII



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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS
DI PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Iftah Isnaeni

202204011

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 Mei 2025

Penguji :

1. Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes ()
2. Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes ()

Mengentahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII



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

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulis laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan 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, 23 Mei 2025

Tanda Tangan



(Iftah Isnaeni)

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

Sebagai civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iftah Isnaeni
NIM : 202204011
Program Studi : D3 Kebidanan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

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

“PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS DI PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn”

Beserta pangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (batabase), 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, 23 Mei 2025

Yang Menyatakan



(Iftah Isnaeni)

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK
MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS
DI PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn¹

Iftah Isnaeni², Kusumastuti³

INTISARI

Latar Belakang: Sebagian besar kematian ibu sekitar 60% terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% kematian pascapersalinan terjadi dalam 24 jam setelah melahirkan. Kematian ibu pada masa nifas biasanya disebabkan karena adanya masalah masa nifas salah satunya masalah kesehatan mental depresi postpartum. Prevelensi kematian maternal akibat depresi postpartum di Jawa Tengah sebanyak 4,40% dan terbanyak pada usia 20-34 tahun yaitu sebanyak 65,4% dan ≤ 20 tahun sebesar 1,4%. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan depresi pada ibu nifas dengan penerapan totok wajah dan aromaterapi lavender.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender untuk mencegah depresi pada ibu nifas

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan study kasus, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Proses pengumpulan data menggunakan Teknik wawancara dan observasi.

Hasil: Penerapan totok wajah dan aromaterapi lavender dilakukan 3 kali selama 2 minggu, durasi setiap tindakan selama 15 menit. Setelah dilakukan Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender selama 3 kali dalam waktu 2 minggu terjadi penurunan skor intervensi totok wajah dan aromaterapi lavender memiliki nilai rata-rata 5. Dengan 3 responden sebelum dilakukan intervensi mengalami 100% depresi ringan, dan hasil setelah dilakukan intervensi kepada 3 responden menjadi 100% normal.

Kesimpulan: Penerapan Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender berpengaruh untuk mencegah depresi pada ibu nifas

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Depresi, Nifas, Totok Wajah

Kepustakaan: 41 Pustaka (2019-2025)

Jumlah Halaman: xiii, 81 halaman, 39 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTINIFIC PAPER
THE IMPLEMENTATION OF FACIAL ACUPRESURE AND LAVENDER
AROMATHERAPY TO PREVENT DEPRESSION IN POSTPARTUM MOTHERS AT
PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn¹

Iftah Isnaeni², Kusumastuti³

ABSTRACT

Background: Most maternal deaths, around 60%, occur after giving birth and almost 50% of postpartum deaths occur within 24 hours after giving birth. Maternal death during the postpartum period is usually caused by problems during the postpartum period, one of which is the mental health problem of postpartum depression. The prevalence of maternal deaths due to postpartum depression in Central Java is 4.40% and the highest is at the age of 20-34 years, namely 65.4% and ≤20 years is 1.4%. Management that can be done to help reduce depression in postpartum mothers is by applying facial acupressure and lavender aromatherapy.

Objective: To determine the effect of giving Facial Acupressure and Lavender Aromatherapy to prevent depression in postpartum mothers.

Methods: This study used a case study design. The researcher examined problems through an event at a specific time. Data collection techniques included interviews and observations.

Result: Application of Facial Acupressure and Lavender Aromatherapy is carried out 3 times for 2 weeks, the duration of each action is 15 minutes. After doing Facial Acupressure and Lavender Aromatherapy 3 times within 2 weeks, there was a decrease in the score for the Facial Acupressure and Lavender Aromatherapy intervention with an average value of 5. 3 respondents before the intervention experienced 100% mild depression, and the results after the intervention for 3 respondents were 100% normal.

Conclusion: The application of Facial Acupressure and Lavender Aromatherapy has an effect on preventing depression in postpartum mothers

Keywords: Depression, Facial Acupressure, Lavender Aromatherapy, Postpartum

Literature: 41 references (2019-2024)

Number of page : xiii, 81 pages, 39 appendices

¹ Title

² Student of Midwifery Study Program of Diploma III

³ Lecturer at 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 TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS DI PMB SRI JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn” sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Praktik Klinik Kebidanan III 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 terima kasih kepada :

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat, selaku Rektorat Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
 2. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
 3. Siti Muhtoharoh, S.SiT., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
 4. Bdn. Kusumastuti, S.SiT. M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
 5. Lutfia Uli Na'mah, S.ST.,M.Kes selaku penguji yang memberikan bimbingannya sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
 6. Sri Jumiyati, S.Tr.Keb.Bdn selaku pembimbing lapangan yang sudah membimbing penelitian dalam melakukan penerapan.
 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. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program Diploma III Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong.
 9. 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 penulis Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, 23 Mei 2025

(Penulis)

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	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Medis	8
B. Asuhan Kebidanan dalam Mencegah Depresi pada Ibu Nifas.....	19
C. Konsep Terapi Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender	21
D. Kerangka Teori.....	30
BAB III METODE STUDI KASUS.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Subyek Penelitian.....	32
C. Lokasi dan Waktu.....	34
D. Definisi Operasional.....	34
E. Instrument Studi Kasus	35
F. Metode Pengumpulan Data	36
G. Etika Studi Kasus	40

BAB IV	42
A. Manajemen Kasus	42
B. Hasil.....	61
C. Pembahasan	69
D. Keterbatasan Penelitian	77
BAB V.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	24
-------------------------------------	----



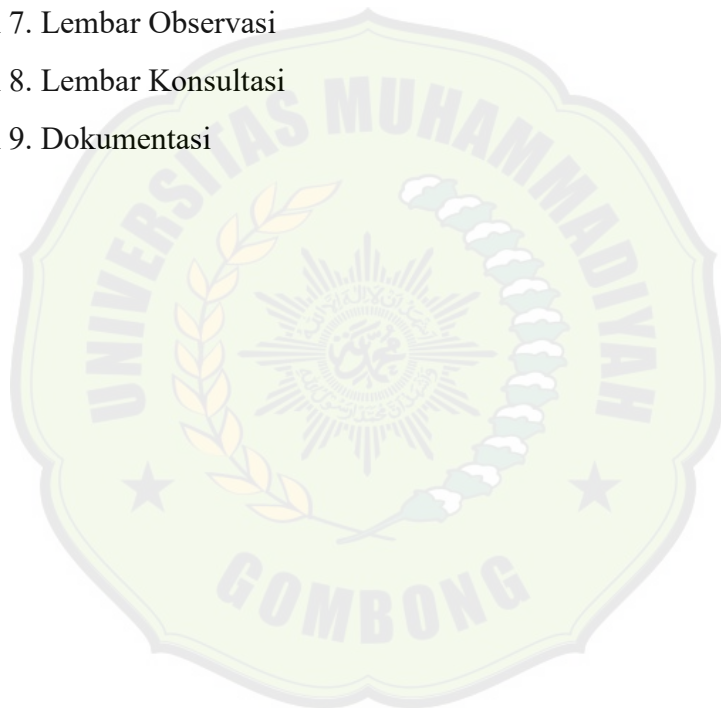
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Totok Wajah.....	16
Gambar 2.2 Aromaterapi Lavender.....	20
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal karya tulis ilmiah
- Lampiran 2. Informed consent
- Lampiran 3. Hasil uji plagiarisme
- Lampiran 4. SOP Totok wajah
- Lampiran 5. SOP Pemberian aromaterapi lavender
- Lampiran 6. Lembar EPDS
- Lampiran 7. Lembar Observasi
- Lampiran 8. Lembar Konsultasi
- Lampiran 9. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas merupakan masa untuk pemantauan, sebab sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa nifas. Sekitar 60% kematian ibu di Indonesia terjadi setelah melahirkan, dan hampir 50% kematian pascapersalinan terjadi dalam 24 jam setelah melahirkan setelah lahir (Rejeki & Fajri, 2024). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2016 sebesar 81% disebabkan oleh masalah selama kehamilan, 99% disebabkan oleh masalah saat melahirkan, dan 25% disebabkan oleh komplikasi pascapersalinan.

Menurut Masruroh et al. (2024) kematian ibu pada masa nifas biasanya disebabkan karena adanya masalah masa nifas salah satunya yaitu masalah kesehatan mental depresi postpartum. Sekitar 85% ibu nifas bisa mengalami gangguan psikologi dengan gejala ringan dan tidak berlangsung lama, sekitar 10-15% ibu nifas biasanya akan menunjukkan gejala yang lebih serius, yaitu kecemasan hingga depresi pascapersalinan. Menurut WHO (2018), di Indonesia sendiri prevelensi kejadian depresi postpartum sebanyak 50%. Angka kematian maternal akibat depresi postpartum di Jawa Tengah sebanyak 4,40% dan terbanyak pada usia 20-34 tahun yaitu sebanyak 65,4% dan ≤ 20 tahun sebesar 1,4% (Dinkes Jateng, 2021). Di

Kabupaten Kebumen didapatkan hasil prevelensi kejadian postpartum blues yaitu 15,4% (Dinkes Kebumen, 2021). Hasil penelitian menyatakan bahwa di RSUD Kebumen kejadian kemungkinan depresi rendah yaitu 75,8%, kemungkinan depresi postpartum 2,2% dan depresi postpartum 6,6% (Kusumastuti 2013). Menurut penelitian (Kusumawati 2015) yang telah dilakukan di Kabupaten Kebumen didapatkan hasil bahwa angka kejadian depresi postpartum yaitu 15,4% (Engel, 2018). Berdasarkan penelitian (Desti 2022) menyebutkan bahwa angka kejadian postpartum blues di RS PKU Petanahan mencapai 47.8% .

Dampak yang akan ditimbulkan pada ibu nifas yang mengalami depresi postpartum yaitu seperti terganggunya aktivitas, terganggunya hubungan dengan orang lain, kurang merawat diri, susah tidur, terganggunya produksi ASI, bahkan dapat menyebabkan dampak yang fatal yaitu keinginan untuk bunuh diri atau membunuh bayinya. Depresi pascapersalinan juga dapat berdampak negative pada keluarga karena ibu cenderung menarik diri dan menolak merawat bayinya, sehingga bayi mengalami kekurangan kasih sayang dari ibu (Ammah & Arifiyanto, 2021).

Upaya pemerintah dalam menangani kejadian depresi pada ibu nifas yaitu dengan menyediakan pelayanan kesehatan ibu nifas salah satunya yaitu dengan pemeriksaan status mental ibu nifas yang harus dilakukan minimal 4 (empat) kali dengan waktu kunjungan ibu dan bayi baru lahir (Kemenkes RI, 2022). Untuk mengurangi depresi pada masa nifas dapat melalui secara farmakologis dan non farmakologis. Perawatan non

farmakologis mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya dan tidak memiliki efek samping. Salah satu pengobatan non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi depresi pada ibu setelah melahirkan adalah totok wajah dan inhalasi aromaterapi lavender (Munanadia & Mujahadatuljannah, 2024)

Terapi totok wajah merupakan salah satu jenis terapi pijat dengan menekan titik titik saluran energi pada wajah dengan tujuan untuk membantu melancarkan aliran energi tubuh, mengatur aliran darah, meningkatkan system kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih rileks, pikiran jernih, dapat mengurangi kecemasan hingga depresi, dan dapat melembutkan kulit (Pardede, 2022). Intervensi totok wajah ini dalam mengurangi rasa cemas, stress, hingga depresi yaitu dengan cara menekan atau memijat pada titik akupresur pada wajah yang bertujuan untuk mengirim sinyal yang dapat menyeimbangkan system saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorphin sehingga menyebabkan elastisitas otot-otot dan mengaktifkan kerja saraf parasimpatis untuk menciptakan tubuh menjadi rileks. Dalam keadaan rileks, tubuh akan menurunkan aktivitas amigdala, mengendurkan otot, serta melatih tubuh mengaktifkan kerja saraf parasimpatis guna sebagai counter aktivitas system saraf simpatis (Sulistyorini, 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Munanadia & Mujahadatuljannah (2024) ditemukan bahwa skor depresi ibu pasca melahirkan mengalami penurunan, sehingga akupresur wajah dapat menjadi salah satu metode alternatif untuk meredakan depresi pasca melahirkan,

Hasil penelitian lain dari (Wahyuni et al., 2022), menyatakan bahwa hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang menunjukkan bahwa Asuhan Keperawatan Rutin (AKR) dengan *facial touch* atau totok wajah lebih efektif dalam mencegah terjadinya depresi postpartum dibandingkan AKR saja.

Selain teknik terapi totok wajah, salah satu terapi untuk menurunkan tingkat depresi pada ibu nifas yaitu terapi inhalasi aromaterapi lavender. Aromaterapi ini terkenal sebagai intervensi manajemen stress yang dapat memberikan rasa tenang karena memiliki kandungan utama *linalool asetat* yang mampu melemaskan atau mengendorkan system kerja syaraf tubuh dan otot-otot yang tegang akibat cemas, stress, atau depresi (Mirazanah et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirazanah, dkk. (2021), menyimpulkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat depresi pada ibu pasca bersalin sesudah diberikan aromaterapi lavender. Terdapat pengaruh aromaterapi lavender guna mencegah depresi pada ibu pasca bersalin di RSUD Kota Tangerang Selatan Tahun 2021. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sulistyorini, dkk pada tahun 2020 menyatakan bahwa inhalasi lavender dapat meningkatkan gelombang *alpha* pada otak sehingga menyebabkan perasaan rileks dan mengurangi kecemasan hingga depresi pada ibu postpartum (Sulistyorini, 2020). Penelitian lain milik Dewi, Puspita, dkk pada tahun 2022 didapatkan hasil bahwa pemberian intervensi

aromaterapi lavender memiliki efek dapat mencegah terjadinya depresi postpartum (Dewi et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk menyusun serta menganalisis intervensi dalam mengatasi depresi pada pasien ibu nifas dengan membuat karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender untuk Mencegah Depresi pada Ibu Nifas".

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka didapatkan rumusan masalah karya tulis ilmiah ini yaitu "bagaimana penerapan totok wajah dan aromaterapi lavender dalam mencegah depresi pada ibu nifas?".

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam laporan ini yaitu untuk mengetahui hasil penerapan totok wajah dan aromaterapi lavender dalam mencegah depresi pada ibu nifas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (umur, paritas, pendidikan) ibu nifas yang dilakukan terapi totok wajah dan aromaterapi lavender.
- b. Mengetahui skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) sebelum dilakukan terapi totok wajah dan aromaterapi lavender pada pasien ibu nifas.

- c. Mengetahui skor *Edinbrugh Posnatal Depression Scale* (EPDS) sesudah dilakukan terapi totok wajah dan aromaterapi lavender pada pasien ibu nifas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Metode Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas.

b. Bagi Institusi

Metode Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka bagi Universitas Muhammadiyah Gombong khususnya program studi Diploma III Kebidanan untuk mengetahui Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Metode Penelitian ini dapat digunakan untuk Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas.

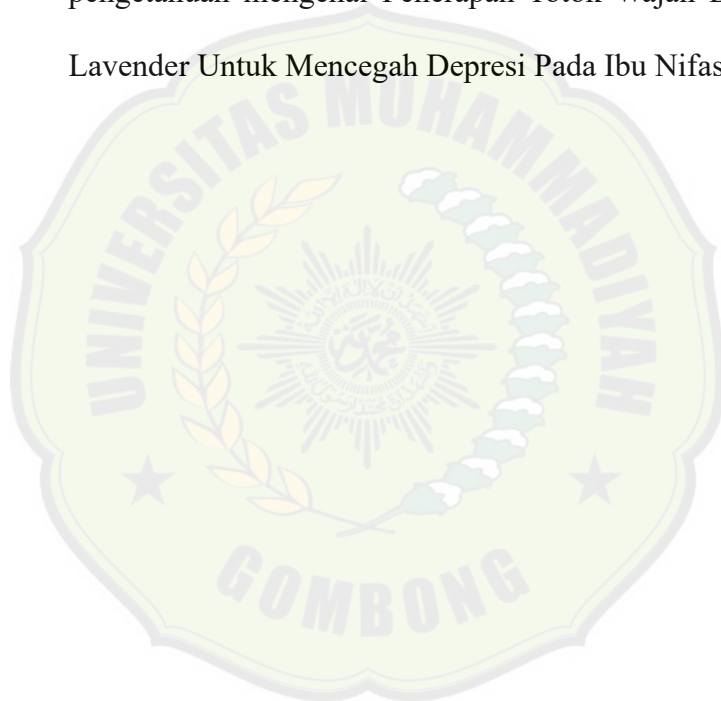
2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Asuhan ini dapat menambah pengetahuan dan bisa diterapkan oleh klien mengenai Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas.

b. Bagi Bidan

Metode Penelitian ini dapat membantu petugas kesehatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dan memberikan edukasi atau pengetahuan mengenai Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas.



DAFTAR PUSTAKA

- Ammah, N. and Arifiyanto, D. (2021) 'Gambaran Depresi Pada Ibu Postpartum : Literature Review'.
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*, 150, 782–786.
- Dewi, P., Rahmawati, D. and Handayani, L. (2022) 'Efektivitas Aromaterapi Minyak Lavender Dalam Mengurangi Gejala Depresi Postpartum', 4(01), pp. 51–59.
- Dinkes Jateng (2018) *PROFIL KESEHATAN PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2018*. Semarang.
- Dinkes Kebumen (2021) 'LKJIP Dinas Kesehatan Kebumen Tahun 2021'.
- Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 17(2), 280–283.
- Indrayanti, E., Kusumastuti, & Anggoro, Y. D. (2017). Penerapan Pijat Rolling Massage Menggunakan Minyak Lavender Untuk Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Postpartum. *Jurnal MOTORIK Kesehatan*, 5–16.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1519>
- Isa, W. La (2022) 'Literature Review : Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap

Pengendalian Depresi Post Partum', 2, pp. 433–439.

Kasmiati *et al.* (2023) *Asuhan Kehamilan, Sustainability (Switzerland)*.

Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.*

Kusnaningsih, A. (2017) 'Paket Pendidikan Kesehatan dan Teknik Relaksasi Menurunkan Postpartum Blues Ibu Pasca Bedah Sesar', *Journal Forum Kesehatan*, VII(32), pp. 1–7.

Kusumastuti, Astuti, D.P. and Dewi, A.P.S. (2019) 'Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas Abstrak', XII(I), pp. 451–457.

Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), pp. 785–792. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>

Lestari, A.D. *et al.* (2024) 'Deteksi Dini Depresi dan Efikasi Diri Menyusui pada Ibu Nifas di Kota Bandung Anastasya Deby Lestari , Sri Wisnu Wardani , Ida Widiawati , Desmaniarti Z Poltekkes Kemenkes Bandung , Indonesia', 1(11), pp. 1–6.

Marwiyah, N. *et al.* (2022) 'Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas Determinant Factors Influencing the Incidents of Postpartum Blues in Puerperium Mothers', 9(1), pp. 89–99.

Maryani, D. and Himalaya, D. (2020) 'EFEK AROMA TERAPI LAVENDER MENGURANGI NYERI NIFAS', 8(1), pp. 11–16.

Masruroh, Dian Cahya Putri, Renny Anjelina, Bunga Asmara Nugra, Alifia

Jumeisya Setyawan, & Adeya Ilma Permana. (2024). Ibu Edukasi Kesehatan Totok Wajah Dalam Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Nifas di RS X. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 6(1), 47–52.
<https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3142>

Masruroh *et al.* (2024) 'Ibu Edukasi Kesehatan Totok Wajah Dalam Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Nifas di RS X', *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 6(1), pp. 47–52. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3142>.

Miqiawati, A. (2022) 'Efektivitas pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia kelompok Esti Nastiti di desa kauman kecamatan karangrejo kabupaten magentan'.

Mirazanah, I., Carolin, B.T. and Dinengsih, S. (2021) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), pp. 785–792. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>.

Mughal, S. *et al.* (2024) 'Postpartum Depression'.

Munanadia and Mujahadatuljannah (2024) 'Totok Wajah Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Masa Post Partum', *Prosiding Seminar Nasional ...*, 3(1), pp. 310–315.

<https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1289>
<https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/download/1289/481>

Murdayah, Lilis, D. N., & E, L. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin*. 115–125.

Nie, S.W.S., Presty, M.R. and Wijayati, T. (2024) 'GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG AROMA IBU NIFAS', 4(1).

Pardede, D.W. (2022) 'Face Accupressure Treatment in Reduce the Level of Anxiety for Postpartum Mothers', *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 2(2), pp. 249–253. Available at: <https://doi.org/10.35451/jpk.v2i2.1472>.

Rejeki, I.S. and Fajri, F. (2024) 'Edukasi Pendidikan Tanda Bahaya Dan Komplikasi Masa Nifas', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(1), pp. 17–22.

Sari, R.A., Kedokteran, F. and Lampung, U. (2020) 'Literature Review : Depresi Postpartum Literature Review : Postpartum Depression', 11, pp. 167–174.

Sudaryana, B. (2018). *METODE PENELITIAN TEORI DAN PRAKTEK KUANTITATIF DAN KUALITATIF* (1st ed.). Yogyakarta : Deepublish Publisher.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.

Solama, W. *et al.* (2023) 'ANALISIS KARAKTERISTIK IBU NIFAS TENTANG DEPRESI POST PARTUM', 8.

Sulistyaningsih and Wijayanti (2020) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Postpartum Di Rsud I . A Moeis Samarinda.', 1(3), 1641.

Sulistyorini, C. (2020) 'Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi', *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1). Available at:

<https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.116>.

Sumarni *et al.* (2013) 'MODUL PRAKTIKUM ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER', in. Kebumen: Universitas Muhammadiyah Gombong, p. 39.

Syahrianti, Fitriyanti Wa Ode, Askrening, & Yanthi Dwi. (2020). aaskrening,+214-223_HIJP_Vol+12(2)+2020_235_Syahrianti+dkk. *Ubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Nifas Dalam Merawat Bayi Baru Lahir*, 12, 214–223.

Wahyuni, S., Rosalinna and Mardiyanti, R. (2022) 'PENGARUH ASUHAN KEBIDANAN RUTIN PLUS FACIAL TOUCH TERHADAP SINDROME DEPRESI POST PARTUM', pp. 1087–1098.

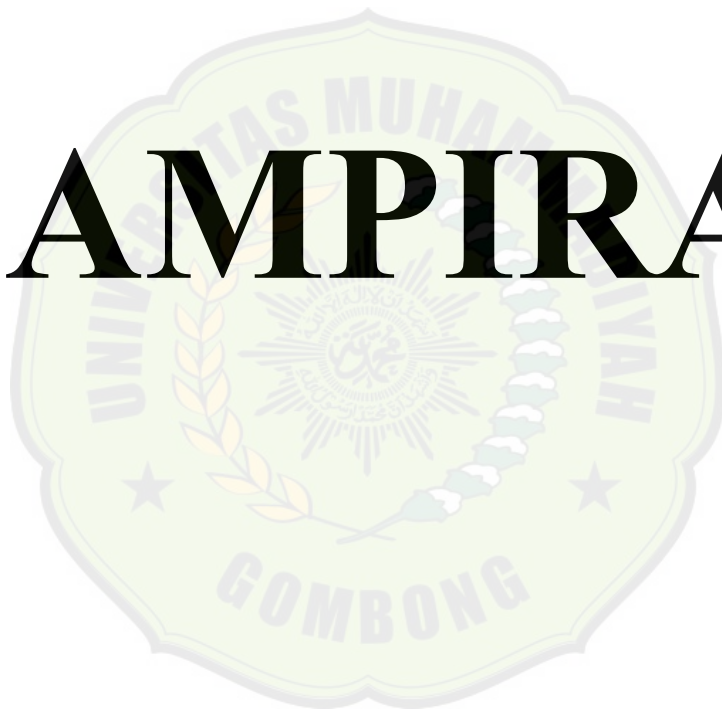
Wahyuningsih (2018) 'bahan ajar kebidanan; asuhankebidanan nifas dan menyusui', p. 88.

Yao, L.. (2016) 'Akupresur Mandiri Estetika Wajah dan Tubuh. Jakarta: PT Legacy Utama Kreasindo. Retrieved from'.

Yowana (2021) 'Efektifitas Aroma Terapi lavender dan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi Di Rsup Dr. Kariadi Semarang'.

Zakiyya, A. and Handrika, R. (2022) 'PENYULUHAN PENCEGAHAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN DI KABUPATEN KUBU RAYA , KALIMANTAN BARAT POSTPARTUM DEPRESSION PREVENTION CONSOULING IN KUBU RAYA REGENCY , WEST KALIMANTAN'.

LAMPIRAN



Lampiran 1 Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah

JADWAL PELAKSANAAN KARYA TULIS ILMIAH

NO	KEGIATAN	TANGGAL	WAKTU
1	Pengajuan Judul/Tema	1 – 11 November 2024	1 minggu
2	Studi Pendahuluan	13 – 25 November 2024	2 minggu
3	Konsultasi Proposal (Bab I, II, III)	27 November – 6 Januari 2025	6 minggu
4	Uji Turnitin Proposal	8 – 13 Januari 2025	1 minggu
5	Ujian Proposal	15 – 20 Januari 2025	1 mnggu
6	Revisi Proposal	17 – 22 Februari 2025	1minggu
7	Uji Etik		
8	Penerapan	24 Februari – 26 April 2025	8 minggu
9	Konsultasi hasil dan lampiran	28 April – 10 Mei 2025	4 minggu
10	Uji Turnitin Laporan Hasil	6 – 11 Mei 2025	1 minggu
11	Sidang hasil	12 – 17 Mei 2025	1 minggu
12	Revisi post siding hasil	17 – 25 Mei 2025	1 minggu
13	Pengumpulan laporan	27 Mei – 1 Juni 2025	1 minggu

Lampiran 2 Informed Consent

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama ibu : Mopi Saputri Mingsih

Umur : 22 tahun

Alamat : estate ambal Rt 02 Rw 04

Setelah mendapatkan penjelasan penelitian tentang "PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS" saya menyatakan (Bersedia/Tidak Bersedia) menjadi partisipan pada penelitian Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas, saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan tidak merugikan.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 7.3.2025

Peneliti

Partisipan



(Ifrah Isnaeni)

(Mopi) Saputri Mingsih

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama ibu : Siti Salamah

Umur : 28 thn

Alamat : Tambakrejo RT 01 / RW 02 Rante Kidul

Setelah mendapatkan penjelasan penelitian tentang "PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS" saya menyatakan (Bersedia/Tidak Bersedia) menjadi partisipan pada penelitian Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas, saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan tidak merugikan.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 13.3.2025

Peneliti



(Ifah Isnaeni)

Partisipan



(.....)

Siti Salamah

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama ibu : DIAH DUSPITASARI

Umur : 23 Tahun

Alamat : Waluyo juru tengah

Setelah mendapatkan penjelasan penelitian tentang "PENERAPAN TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS" saya menyatakan (Bersedia/Tidak Bersedia) menjadi partisipan pada penelitian Penerapan Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mencegah Depresi Pada Ibu Nifas, saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan tidak merugikan.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

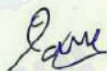
Kebumen, 7-3-2025

Peneliti



(Ifiah Isnaeni)

Partisipan



(DIAH DUSPITASARI)

Lampiran 3 Hasil Uji Plagiarisme



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 TOTOK WAJAH DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA IBU NIFAS DI PMB SRI
JUMIYATI, S.Tr.Keb.Bdn"
Nama : Ifah Isnaeni
NIM : 202204011
Program Studi : D3 Kebidanan
Hasil Cek : 21%

Gombong, 19 Mei 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Desy Setijawati.....)



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Totok Wajah

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
TOTOK WAJAH	
PENGERTIAN	Totok wajah adalah jenis pijat dengan cara menekan titik akupunktur pada wajah, dikenal juga sebagai akupresure.
TUJUAN	1. Kecantikan : mengurangi keriput, mengencangkan kulit wajah, mengangkat sel kulit mati, wajah lebih berseri, inner beauty. 2. Kesehatan : melancarkan sirkulasi darah dan energi, memperbaiki metabolisme, mengurangi migren, vertigo, insomnia, sinusitis, dan minus mata. 3. Mencegah depresi
PETUGAS	Iftah Isnaeni
PERALATAN	1. Handuk 2. Waslap 3. Kom berisi air 4. Minyak zaitun 5. Pembersih wajah 6. Kapas
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. SIKAP DAN PERILAKU

1. Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri
2. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan
3. Memepersilahkan klien untuk bertanya
4. Mempersiapkan klien, klien melepas semua accesoris di kepala
5. Mempersiapkan alat
6. Mengawali dengan tazmiah
7. Mengakhiri dengan tahmid

B. CONTENT/ ISI

1. Membersihkan wajah klien dengan pembersih wajah/scrub wajah
2. Hangatkan kulit wajah



Gosok keedua tangan dan tempelkan di kedua pipi selama 5 detik. Gosok tangan dan tempelkan di dahi dan dagu selama 5 detik dan tempelkan di muka bagian depan (pipi depan dan mata) selama 5 detik

3. Tekan wajah dengan ibu jari secara bersamaan pada 3 titik di Tengan dahi (vertical)



4. Tekan wajah dengan ibu jari secara bersamaan pada 3 titik di alis (horizontal)



5. Gerakan memutar dengan jari secara bersamaan di pelipis sebanyak 10x



6. Tekan wajah dengan jari-jari pada 3 titik dibawah tulang pipi



7. Tekan wajah menggunakan ibu jari secara bersamaan pada 2 titik di sekitar mulut

	 8. Tekan wajah menggunakan ibu jari secara bersamaan di rahang  9. Tekan wajah menggunakan ibu jari secara bersamaan pada 3 titik di Tengan kepala 10. Tekan bagian kepala dengan Gerakan memutar meggunakan jari-jari secara bersamaan di kepala 11. Bersihkan wajah menggunakan waslap 12. Merapikan Kembali klien 13. Mengevaluasi tindakan dan perasaan klien
--	---

Sumber : Sumarni *et al.* (2013) 'MODUL PRAKTIKUM ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER', in. Kebumen: Universitas Muhammadiyah Gombong, p. 39

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Pemberian Aromaterapi Lavender

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER	
PENGERTIAN	Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial lavender dengan cara dihirup/ inhalasi uap.
TUJUAN	Untuk mengurangi depresi postpartum
PERALATAN	- Aromaterapi minyak lavender - Difuser - Air mineral
PROSEDUR PELAKSANAAN	1. Perkenalkan diri kepada pasien dan menjelaskan tujuan dan Tindakan yang akan dilakukan. 2. Cuci tangan. 3. Atur posisi pasien senyaman mungkin. 4. Isi diffuser dengan 30 ml air dan 15 tetes minyak aromaterapi lavender. 5. Letakkan diffuser sejauh 20 cm dari pasien. 6. Anjurkan pasien untuk menghirup aromaterapi tersebut saat dilakukan totok wajah. 7. Observasi pasien selama pemberian aromaterapi. 8. Rapikan alat-alat.

Sumber: (Reza, 20

Lampiran 6 Lembar Observasi SKOR EPDS

SKOR *Edinburgh Postnatal Depression Scale*

(EPDS)

Nama pasien :

Umur :

Tanggal pemeriksaan :

Alamat :

Skor 0-6 = Normal

Skor 7-13 = Depresi ringan

Skor 14-19 = Depresi sedang

Skor 20-30 = Depresi berat

Berilah tanda centang (√) pada pernyataan yang sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

1. Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari ha-hal tertentu		
a. Seperti biasanya	0	
b. Sekarang tidak terlalu sering	1	
c. Sekarang agak jarang	2	
d. Tidak sama sekali	3	
2. Saya menanti-nanti untuk meakukan sesuatu dengan penuh harapan		
a. Sebanyak sebelumnya	0	
b. Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya	1	
c. Kurang dibandingkan dengan sebelumnya	2	
d. Tidak pernah sama sekali	3	
3. Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik		
a. Ya, hampir selalu	3	
b. Ya, kadang-kadang	2	
c. Ya, terlalu sering	1	
d. Tidak, tidak pernah	0	
4. Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas		
a. Tidak, pernah sama sekali	0	
b. Hampir tidak pernah	1	
c. Ya, kadang-kadang	2	

d. Ya, sangat sering	3	
5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas		
a. Ya, sering sekali	3	
b. Ya, kadang-kadang	2	
c. Tidak tidak terlalu sering	1	
d. Tidak pernah sama sekali	0	
6. Banyak hal yang menjadi beban untuk saya		
a. Ya, seringkali saya sama sekali tidak dapat mengatasinya	3	
b. Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya	2	
c. Tidak, biasanya saya dapat mengatasinya dengan baik	1	
d. Tidak, saya dapat mengatasinya dengan baik	0	
7. Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur		
a. Ya, hampir selalu	3	
b. Ya, kadang-kadang	2	
c. Tidak, tidak sering	1	
d. Tidak, tidak pernah	0	
8. Saya pernah merasa sedih atau sengsara		
a. Ya, hampir selalu	3	
b. Ya, sering	2	
c. Hanya sekali-kali	1	

d. Tidak, tidak sama sekali	0	
9. Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis		
a. Ya, hampir selalu	3	
b. Ya, seing	2	
c. Hanya sekali-kali	1	
d. Tidak, tidak pernah sama sekali	0	
10. Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul		
a. Ya, agak sering	3	
b. Kadang-kadang	2	
c. Hampir tidak pernah	1	
d. Tidak pernah	0	

Sumber : Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*, 150, 782–786.

Lampiran 7 Lembar Observasi

Lembar Observasi

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Ny. N

Usia : 22 tahun

Keterangan Skor :

0 – 6 = Normal

7 – 13 = Depresi ringan

14-19 = Depresi berat

Penerapan ke -1 10/03/2025		Penerapan ke- 2 18/03/2025		Penerapan ke-3 24/03/2025	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
10	9	8	6	6	5

Pertemuan ke 1

Pertanyaan EPDS	Skor	
	10/03/2025	11/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	2	2
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	3	2
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	0	0
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	1	1
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	0	0
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	2	2
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	1	1
Jumlah	10 (Depresi ringan)	9 (Depresi ringan)

Pertemuan ke 2

Pertanyaan EPDS	Skor	
	17/03/2025	18/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	2	1
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	2	1
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	0	0
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	0	0
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	0	1
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	2	1
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	1	1
Jumlah	8 (Depresi ringan)	6 (Normal)

Pertemuan ke 3

Pertanyaan EPDS	Skor	
	23/03/2025	24/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	1	0
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	1	0
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	0	0
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	1	1
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	0	1
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	1	2
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	1	2
Jumlah	6 (Normal)	5 (Normal)

Lembar Observasi

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Ny. S

Usia : 28 tahun

Keterangan Skor :

0 – 6 = Normal

7 – 13 = Depresi ringan

14-19 = Depresi berat

Penerapan ke -1 10/03/2025		Penerapan ke- 2 18/03/2025		Penerapan ke-3 24/03/2025	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
13	12	9	7	6	5

Pertemuan ke 1

Pertanyaan EPDS	Skor	
	10/03/2025	11/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	2	2
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	2	1
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	2	2
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	3	3
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	1	1
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	2	2
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	0	0
Jumlah	13 (Depresi ringan)	12 (Depresi ringan)

Pertemuan ke 2

Pertanyaan EPDS	Skor	
	17/03/2025	18/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	2	2
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	1	0
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	0	0
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	3	2
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	1	1
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	1	1
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	0	0
Jumlah	9 (Depresi ringan)	7 (Depresi ringan)

Pertemuan ke 3

Pertanyaan EPDS	Skor	
	23/03/2025	24/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	2	2
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	0	0
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	0	0
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	1	0
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	1	1
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	1	1
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	1	0
Jumlah	6	5
	(Normal)	(Normal)

Lembar Observasi

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Ny. D

Usia : 23 tahun

Keterangan Skor :

0 – 6 = Normal

7 – 13 = Depresi ringan

14-19 = Depresi berat

Penerapan ke -1 10/03/2025		Penerapan ke- 2 18/03/2025		Penerapan ke-3 24/03/2025	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
11	10	10	9	7	6

Pertemuan ke 1

Pertanyaan EPDS	Skor	
	10/03/2025	11/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	0	0
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	3	2
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	2	2
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	3	3
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	1	1
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	1	1
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	0	0
Jumlah	11 (Depresi ringan)	10 (Depresi ringan)

Pertemuan ke 2

Pertanyaan EPDS	Skor	
	17/03/2025	18/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	0	0
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	1	1
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	2	2
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	3	2
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	2	2
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	1	1
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	0	0
Jumlah	10 (Depresi ringan)	9 (Depresi ringan)

Pertemuan ke 3

Pertanyaan EPDS	Skor	
	23/03/2025	24/03/2025
	Sebelum	Sesudah
Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan dari hal-hal yang ada	0	0
Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan	0	0
Saya menyalahkan diri saya jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik	0	0
Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas	0	0
Saya merasa takut atau panik alasan yang jelas	1	1
Banyak hal yang menjadi beban untuk saya	2	1
Saya merasa begitu sedih sampai sulit tidur	2	2
Saya pernah merasa sedih atau sengsara	1	1
Saya merasa sangat sedih sehingga saya menangis	1	1
Pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri sering muncul	0	0
Jumlah	7 (Depresi ringan)	6 (Normal)

Lampiran 8 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah

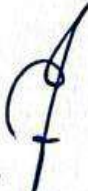
	PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
---	--

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Iftah Isnaeni

NIM : 202204011

Nama Pembimbing : Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Selasa, 19 November 2024	- Acc judul	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
2.	Kamis, 2 Januari 2025	- Sesuaikan dengan judul	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes

3.	Selasa, 14 Januari 2025	- Acc bab 1 - Konsul bab 2 - Lanjut bab 3	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
4.	Jumat, 19 Januari 2025	- Konsul revisi bab 2 - Konsul bab 3	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
5.	Selasa, 21 Januari 2025	- Revisi bab 2 (kerangka Konsep) - Konsul revisi bab 3	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
6.	Jumat, 27 Januari 2025	- Acc bab 2 - Konsul revisi bab 3	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
7.	Jumat, 31 Januari 2025	- Acc bab 1,2,3	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes

8.	Senin, 3 Februari 2025	- Uji Turnitin - Acc	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
9.	Senin, 10 Februari 2025	- Seminar proposal	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
10.	Rabu, 26 Februari 2025	- Konsul bab 1,2,3 (setelah sempro) - Acc bab 1,2,3 - Lanjut penerapan	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
11.	Jumat, 9 Mei 2025	- Konsul bab 4,5	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes
12.	Kamis, 15 Mei 2025	- Konsul revisi bab 4,5 (revisi tabel)	 Iftah Isnaeni	 Bdn. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



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



PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Iftah Isnaeni

NIM : 202204011

Nama Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Rabu, 19 Februari 2025	- Revisi bab 1,2,3	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes
2.	Kamis, 20 Februari 2025	- Revisi bab 3	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes

3.	Jumat, 21 Februari 2025	- Acc - Lanjut penerapan	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes
4.	Selasa, 24 Juni 2025	- Revisi bab 4,5 - Rekap lampiran	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes
5.	Selasa 1, Juli 2025	- Revisi bab 3,4,5	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes
6.	Kamis, 3 Juli 2025	- Revisi bab 3,5	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes
7.	Senin, 14 Juli 2025	- Revisi Daftar Pustaka	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes

8.	Selasa, 15 Juli 2025	- Acc KTI	 Iftah Isnaeni	 Lutfia Uli Na'mah S.ST., M.Kes
----	-------------------------	-----------	---	---

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



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





**PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Iftah Isnaeni

NIM : 202204011

Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Selasa, 27 Juni 2025	-Penulisan abstrak -Penulisan kata kunci/ <i>keywords</i> sesuai ABJAD	 Iftah Isnaeni	 Muhammad As'ad, M.Pd
2.	Selasa, 1 Juli 2025	ACC	 Iftah Isnaeni	 Muhammad As'ad, M.Pd

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III


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

Lampiran 9 Dokumentasi

Hari ke1 penerapan totok wajah dan aromaterapi lavender pada Ny. N, Ny. S, dan Ny. D pada 10 Maret 2025



Hari ke2 penerapan totok wajah dan aromaterapi lavender pada Ny. N, Ny. S, dan Ny. D pada 17 Maret 2025



Hari ke3 penerapan totok wajah dan aromaterapi lavender pada Ny. N, Ny. S, dan Ny. D pada 24 Maret 2025

