

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT
ESSENTIAL OIL DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU
POSTPARTUM DI WILAYAH IBI
RANTING PEJAGOAN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Diajukan oleh

Helmys Aisyah

NIM : 2021060005

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2025

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT
ESSENTIAL OIL DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU
POSTPARTUM DI WILAYAH IBI
RANTING PEJAGOAN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Diajukan oleh

Helmys Aisyah

NIM : 2021060005

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2025

Halaman Persetujuan

Halaman Persetujuan

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT ESSENTIAL OIL DAN MUROTAL
AL-QUR'AN TERHADAP PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU
POSTPARTUM DI WILAYAH IBI
RANTING PEJAGOAN

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada 02 Juni 2025

Pembimbing,



Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.P.H

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti.,S.,SiT.,M.P.H

Halaman Pengesahan Skripsi

Halaman Pengesahan Skripsi

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT *ESSENTIAL OIL* DAN MUROTTAL
AL-QUR'AN TERHADAP PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU
POSTPARTUM DI WILAYAH IBI
RANTING PEJAGOAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Helmys Aisyah

NIM : 2021060005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada 16 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Bdn. Kusumastuti.,S.SiT.,M.Kes

2. Eka Novyriana.,S.ST.,M.P.H

3. Eni Indrayani.,S.SiT.,M.P.H

Mengetahui
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puj Astuti.,S.,SiT.,M.P.H

v Universitas Muhammadiyah Gombong

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pertanyaan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 13 Januari 2025

METERAI
TEMPEL
EBJAMX287763447
Helmys Aasyah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Helmys Aisyah
NIM : 2021060005
Program studi : Sarjana Kebidanan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT *ESSENTIAL OIL* DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH IBI RANTING PEJAGOAN

Beserta perangkat yang ada (jika ada). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, 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.

Dibuat di: Gombong,
Pada Tanggal : 13 Januari 2025

Yang menyatakan

Helmys Aisyah

Bachelor of Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, June 2025
Helmys Aisyah¹, Eni Indrayani²
helmysaisyah888@gmail.com

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF BERGAMOT ESSENTIAL OIL AROMATHERAPY COMBINED WITH QUR'ANIC MUROTTAL ON THE PREVENTION OF POSTPARTUM BLUES IN POSTPARTUM MOTHERS AT THE PEJAGOAN BRANCH OF THE INDONESIAN MIDWIVES ASSOCIATION (IBI)

The background of this study is the high prevalence of postpartum blues, a common emotional disturbance experienced by postpartum mothers, characterized by anxiety, mood swings, sadness, and sleep disturbances. If not properly managed, this condition may escalate into postpartum depression, negatively impacting maternal mental health and infant care. The objective of this study is to evaluate the effectiveness of combining bergamot essential oil aromatherapy and Qur'anic murottal in preventing postpartum blues. The method used in this study was a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design involving 44 postpartum mothers selected through purposive sampling at the Pejagoan Branch of the Indonesian Midwives Association (IBI). The intervention consisted of daily bergamot oil inhalation and listening to Qur'anic murottal. Psychological conditions were assessed using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) before and after the intervention, and data were analyzed using a paired t-test. The results of this study showed that the mean EPDS score significantly decreased from 5.20 to 3.14 after the intervention ($p < 0.001$), indicating a meaningful reduction in postpartum blues symptoms. The conclusion of this study is that the combination of bergamot aromatherapy and Qur'anic murottal is a safe and effective non-pharmacological intervention for reducing postpartum blues. The recommendation for future research is to apply this intervention in broader populations and compare its effectiveness with other non-pharmacological therapies.

Keywords: aromatherapy, murottal, postpartum blues

¹ Student, Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer, Universitas Muhammadiyah Gombong

Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Juni 2025
Helmys Aisyah¹, Eni Indrayani²
helmysaisyah888@gmail.com

INTISARI

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT *ESSENTIAL OIL* DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH IBI RANTING PEJAGOAN

Latar belakang dari penelitian ini adalah tingginya angka kejadian *postpartum blues*, yaitu gangguan emosional ringan yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan cemas, perubahan suasana hati, kesedihan, dan gangguan tidur. Jika tidak ditangani dengan baik, *postpartum blues* dapat berkembang menjadi depresi *postpartum* yang berdampak pada kesehatan mental ibu serta perawatan bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi aromaterapi bergamot *essential oil* dan murottal Al-Qur'an dalam mencegah *postpartum blues*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain kuantitatif *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*, melibatkan 44 ibu *postpartum* yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di wilayah IBI Ranting Pejagoan. Intervensi dilakukan melalui pemberian aromaterapi bergamot secara inhalasi dan mendengarkan murottal Al-Qur'an setiap hari. Kondisi psikologis diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*, dan data dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rerata skor *EPDS* menurun signifikan dari 5,20 menjadi 3,14 setelah intervensi ($p < 0,001$), yang mengindikasikan adanya penurunan gejala *postpartum blues*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kombinasi aromaterapi bergamot dan murottal Al-Qur'an merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam mencegah *postpartum blues*. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah agar intervensi ini diterapkan pada populasi yang lebih luas serta dibandingkan efektivitasnya dengan terapi nonfarmakologis lainnya.

Kata kunci: aromaterapi, murottal, *postpartum blues*

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Bergamot *Essential oil* dan Murottal Al-Qur’an terhadap Pencegahan *Postpartum blues* pada Ibu *Postpartum* di wilayah IBI ranting Pejagoan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Herniyatun, M.Kep,Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Dyah Puji Astuti,S.SiT.,M.P.H. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Eni Indrayani.,S.SiT.,M.P.H selaku pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dukungan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bdn. Kusumastuti.,S.SiT.,M.Kes selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
6. Eka Novyriana.,S.ST.,M.P.H selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
7. N Lusi Sumartini.,S.ST.,Bdn selaku ketua IBI Kabupaten Kebumen sekaligus mentor yang telah membantu dan mendampingi penulis dari awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh dosen dan staf akademik Universitas Muhammadiyah Gombong yang turut berkontribusi membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada Hendri Maryani, S.H dan Hendra Husein, S.H selaku orang tua, kakak Mutiara Azizah, S.Ar, serta adik penulis Nayla Ramadina, dan Assyfa Humaira penulis berterima kasih atas cinta, doa, dukungan moral, dan material yang tak pernah berhenti mengalir. Tanpa kasih sayang keluarga, penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Azhar Hamid, Noventina Ramadhani, Putri Britdiana, dan Galih Nururrahman Latif selaku sahabat dari penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat sepanjang penyusunan skripsi ini.
11. *Thank you for always being a source of support, motivation, and for always believing that the writer could do it, while consistently being by the writer's side through both the highs and lows of this writing process.*
12. Teman-teman S1 Kebidanan angkatan 2021 yang selalu memberikan dukungan dan berbagi semangat sepanjang perjalanan penyusunan skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis ucapkan terima kasih.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Besar harapan penulis agar skripsi ini bermanfaat bagi pembacanya. Semoga setiap tetesan keringat dan usaha kita selalu di ridhai Tuhan yang Maha Esa.

Gombong, 13 Januari 2025

Helmys Aisyah

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan Skripsi	iv
PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT	vii
INTISARI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori.....	19
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesa.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Desain atau Rancangan Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional	24
F. Instrumen Penelitian	26
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	27
H. Etika Penelitian.....	28
I. Teknik Pengumpulan Data	29
J. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan Penelitian	42
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Definisi Operasional	25
Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan fase nifas.....	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu <i>Postpartum</i>	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu <i>Postpartum</i>	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu <i>Postpartum</i>	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendapatan Keluarga.....	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Keluarga.....	38
Tabel 9. Skor <i>postpartum blues</i> sebelum diberikan Intervensi	39
Tabel 10. Skor <i>postpartum blues</i> sesudah diberikan Intervensi.....	39
Tabel 11. Hasil Deskriptif Skor Nilai Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
Tabel 12. Hasil Uji <i>paired t-test</i>	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Proposal Penelitian.....	62
Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan	63
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	64
Lampiran 4. Balasan Surat Studi Pendahuluan dan penelitian	65
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran 6. Informed Consent	67
Lampiran 7. Lembar Sosiodemografi	68
Lampiran 8. Lembar Obsevasi fase <i>taking in</i>	69
Lampiran 9. Lembar Observasi fase <i>taking hold</i>	70
Lampiran 10. Lembar Kuesioner <i>EPDS</i>	71
Lampiran 11. Panduan Perhitungan Skor <i>EPDS</i>	72
Lampiran 12. Rekapitulasi Kuesioner <i>EPDS</i>	73
Lampiran 13. SOP Pemberian Aromaterapi Bergamot <i>Essential oil</i>	74
Lampiran 14. SOP Pemberian Murottal Al-Qur'an	75
Lampiran 15. Hasil Uji Turnitin	76
Lampiran 16. Hasil Uji Etik	77
Lampiran 17. Tabulasi Data Responden.....	37
Lampiran 18. Hasil Data SPSS	37
Lampiran 19. Dokumentasi Kegiatan	39
Lampiran 20. Lembar Bimbingan.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas adalah tahap yang dimulai tepat setelah ari-ari keluar dan berlanjut hingga rahim pulih seperti semula, yang umumnya berlangsung selama enam minggu, meskipun pemulihan organ reproduksi secara menyeluruh dapat memerlukan waktu hingga tiga bulan. Periode ini, yang berlangsung sekitar 6–8 minggu, merupakan masa transisi bagi ibu dalam melakukan penyesuaian baik secara fisiologis maupun psikososial terhadap peran barunya. Pada fase ini, ibu sering mengalami peningkatan sensitivitas emosional, mudah tersinggung, serta menunjukkan ketidakstabilan emosi, sehingga peristiwa kecil sekalipun bisa memicu tekanan psikologis (Tonasih *et al.*, 2023).

Peran keibuan secara resmi dimulai setelah proses persalinan, terutama bagi ibu yang menjalani kehamilan pertamanya. Kelelahan akibat proses persalinan dapat berdampak pada kesiapan ibu dalam menjalankan tanggung jawab barunya. Bulan pertama pasca persalinan menjadi masa yang sangat krusial, terutama dalam aspek psikologis. Gangguan emosional seperti *postpartum blues* dapat muncul dan menghambat pencapaian peran sebagai ibu. Sayangnya, kondisi ini sering kali tidak teridentifikasi dengan baik dan luput dari penanganan yang tepat, sehingga berpotensi berkembang menjadi depresi pasca melahirkan (Malahayati, 2020).

World Health Organization (2020), kekhawatiran berlebihan merupakan faktor krusial yang berkontribusi besar terhadap kondisi disabilitas secara global. Gangguan psikiatri ini diperkirakan akan menyumbang sekitar 15% dari keseluruhan beban morbiditas di seluruh dunia. Penelitian yang dilakukan di Osaka pada tahun 2019 menemukan bahwa prevalensi kecemasan pada ibu *postpartum* mencapai 13,8%. Pada

masa satu tahun pertama setelah melahirkan, sekitar 10% hingga 15% ibu mengalami gangguan kecemasan (Fitria *et al.*, 2022)

Menurut Marwiyah *et al* (2022) pasca persalinan ibu kerap mengalami kondisi emosional berupa kesedihan yang dikenal dengan istilah *postpartum blues*. Istilah ini menggambarkan keadaan emosional berupa kesedihan dan gejala depresi ringan yang muncul beberapa hari setelah proses persalinan, umumnya antara dua hingga tiga hari setelah melahirkan, dan biasanya mereda dalam waktu 7 hingga 14 hari.

Postpartum blues diperkirakan dialami oleh sekitar 70–80% ibu setelah melahirkan, dengan gejala mulai tampak pada hari ke-2 hingga ke-4 pasca persalinan. Manifestasi dari kondisi ini meliputi perasaan sedih, depresi ringan, *disforia*, tangisan yang tidak terkendali, iritabilitas, kecemasan, sakit kepala, labil emosi, perasaan tidak mampu, kecenderungan menyalahkan diri, gangguan tidur, serta perubahan nafsu makan (Purwati *et al.*, 2023).

. Secara global, dilaporkan bahwa kasus *postpartum blues* dialami oleh sekitar 3% hingga 8% wanita setelah melahirkan. Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2019 menunjukkan bahwa di Indonesia, fenomena *postpartum blues* ini cukup umum, dengan perkiraan antara 50% hingga 80% ibu yang mengalaminya. (Farlikhatun *et al.*, 2023).

Penting untuk mendeteksi dan menangani *postpartum blues* sedini mungkin guna mencegah progresi menuju kondisi psikologis yang lebih serius seperti *postpartum depression* atau bahkan psikosis. Apabila tidak ditangani, gangguan ini berpotensi mempengaruhi kesehatan mental ibu, perkembangan emosional bayi, serta peran ibu dalam kehidupan keluarga. Oleh karena itu, sistem pemantauan yang komprehensif selama masa kehamilan hingga nifas menjadi krusial dalam mengidentifikasi gangguan ini secara dini, sehingga dapat segera diberikan intervensi baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis., dapat segera dilakukan. (Susilawati *et al.*, 2019). *Postpartum blues* dapat diobati dengan

menggunakan teknik farmakologis dan nonfarmakologis (Yolanda *et al.*, 2022).

Program PINTAR (Program Ibu Indonesia Tangguh dan Sehat Jiwa Raga) merupakan inisiatif yang mendukung kesehatan mental ibu hamil dan ibu nifas dalam layanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Program ini mencakup pelatihan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan layanan kesehatan mental kepada ibu hamil dan ibu nifas, bekerja sama dengan narasumber ahli. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memperkuat kemampuan para kader dalam mendukung kesehatan mental ibu (Anindyajati, 2023).

Penggunaan terapi farmakologis seperti antidepresan pada ibu menyusui kerap menimbulkan efek samping berupa kantuk. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis lebih direkomendasikan karena dinilai lebih praktis, terjangkau, dan memiliki risiko minimal terhadap kesehatan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meredakan kecemasan adalah aromaterapi, yakni teknik pemanfaatan minyak esensial hasil ekstraksi tanaman melalui proses distilasi, yang penggunaannya bisa dilakukan melalui pengolesan pada kulit atau dengan cara dihirup (Yolanda *et al.*, 2022).

Salah satu minyak esensial yang dikenal memiliki efek menenangkan adalah bergamot (*Citrus bergamia*), sejenis buah jeruk dari keluarga *Rutaceae* yang banyak dibudidayakan di wilayah Italia dan Maroko. Minyak dari kulit buah ini dipercaya mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi gangguan suasana hati, serta membantu mengatasi insomnia (Cui *et al.*, 2022). Kandungan utama dalam minyak bergamot meliputi *linonen* (38%), *linalyl acetate* (28%), *linalool* (8%), *gamma-terpin* (8%), dan *beta-pinene* (7%). Dari komponen-komponen tersebut, *linalool* dan *linalyl acetate* diketahui memiliki peran utama dalam mengurangi stres (Sundara *et al.*, 2022).

Selain aromaterapi, mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an juga menjadi metode yang banyak digunakan karena mampu menurunkan

tingkat stres, meningkatkan produksi hormon endorfin, serta menciptakan efek ketenangan dan relaksasi secara alami. Mendengarkan Al-Qur'an membantu mengurangi rasa takut sekaligus menenangkan pikiran. Banyak penelitian menunjukkan bahwa cara terapi ini membantu dalam menjaga tekanan darah tetap stabil, meratakan irama jantung dan denyut nadi, serta mengatur fungsi gelombang otak dan pola pernapasan. Dampak fisiologis tersebut secara keseluruhan menciptakan ketenangan emosional dan berperan dalam meningkatkan kejernihan berpikir (Yolanda *et al.*, 2022).

Studi yang dilakukan oleh Riyanti *et al.* (2024) Aromaterapi menggunakan minyak esensial bergamot terbukti manjur dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang sedang menjalani persalinan kala I. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian lain yang menunjukkan bahwa terapi dengan lantunan murottal Al-Qur'an memiliki dampak signifikan dalam mereduksi kecemasan pada ibu pasca persalinan, baik pada kelompok primipara maupun multipara (Fitria *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 Januari 2025 melalui wawancara terhadap 15 ibu nifas, ditemukan bahwa 10 orang di antaranya menunjukkan gejala postpartum blues. Kejadian ini teridentifikasi di beberapa Praktik Mandiri Bidan (PMB) di bawah naungan IBI Ranting Pejagoan. Hasil tersebut menjadi dasar dorongan bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh kombinasi aromaterapi minyak esensial bergamot dan lantunan murottal Al-Qur'an dalam upaya pencegahan postpartum blues pada ibu nifas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Bergamot *Essential oil* dan Murottal Al-Qur'an terhadap Pencegahan *Postpartum blues* pada Ibu *Postpartum* di wilayah IBI ranting Pejagoan” ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kombinasi aromaterapi bergamot *essential oil* dan murottal Al-Qur'an terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu *postpartum*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu nifas meliputi fase nifas, usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, dan dukungan keluarga
- b. Kejadian *postpartum blues* sebelum diberikan kombinasi aromaterapi bergamot *essential oil* dan murottal Al-Qur'an.
- c. Kejadian *postpartum blues* hasil sesudah diberikan kombinasi aromaterapi bergamot *essential oil* dan murottal Al-Qur'an terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu *postpartum blues*.
- d. Mengidentifikasi pengaruh kombinasi aromaterapi bergamot *essential oil* dan murottal Al-Qur'an terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu *postpartum blues*.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam memperluas cara pelayanan kebidanan secara menyeluruh, dengan menekankan pentingnya fokus tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada sisi psikologis dan spiritual. Penelitian ini juga diharapkan menjadi pijakan awal bagi studi lanjutan yang bertujuan mengeksplorasi berbagai bentuk terapi nonfarmakologis lainnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu pada masa pasca persalinan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman peneliti mengenai seberapa efektif kombinasi terapi aromaterapi dengan minyak esensial bergamot dan murottal Al-Qur'an dalam mencegah *postpartum blues* pada ibu yang baru melahirkan. Selain itu, kegiatan penelitian ini juga menjadi sarana bagi peneliti dalam menerapkan teori yang telah didapat selama studi, sekaligus memperdalam pemahaman terhadap metodologi penelitian yang digunakan.

b. Bagi TPMB (Tempat Penelitian)

Diharapkan penelitian tentang pengaruh gabungan antara aromaterapi minyak esensial bergamot dan pembacaan Al-Qur'an bertujuan untuk mencegah *postpartum blues* pada wanita setelah melahirkan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dan memperkaya pengetahuan, terutama dalam praktik layanan kebidanan di area penelitian.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan tambahan dalam bidang kebidanan serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait pengaruh aromaterapi bergamot *essential oil* dan murottal Al-Qur'an dalam mencegah *postpartum blues*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian
Ridha <i>et al.</i> (2023)	PENGARUH AROMATERAPI BERGAMOT (<i>CITRUS</i>	Penelitian ini menerapkan metode kuasi-eksperimen	Rata-rata tingkat depresi postpartum	Penelitian ini serupa dalam penggunaan aromaterapi

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian
	BERGAMIA) TERHADAP TINGKAT DEPRESI POST PARTUM DI RS BLUD KOTA TANJUNG PINANG	dengan rancangan <i>pretest-posttest</i> tanpa kelompok kontrol, menggunakan instrumen EPDS sebagai alat ukur untuk menilai level kecemasan atau gejala depresi.	pada ibu nifas mengalami penurunan seusai intervensi aromaterapi bergamot, dari skor awal sebesar 11,75 menjadi 6,94.	bergamot, namun berbeda pada tambahan murottal Al-Qur'an, kriteria responden, dan lokasi penelitian.
Lastaro et al. (2024)	PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESARIA	Penelitian ini menggunakan desain <i>one group pretest-posttest</i> dengan 39 responden pasca operasi Sectio Caesarea yang dipilih dengan metode <i>consecutive sampling</i> .	Terapi murottal Al-Qur'an terbukti menurunkan kecemasan dari tingkat berat ke sedang, dan sedang ke ringan.	Persamaannya terletak pada terapi murottal Al-Qur'an, sementara perbedaannya mencakup tambahan aromaterapi bergamot, kriteria responden, dan lokasi penelitian.
Ifzaakfifnie et al. (2024)	EFEKTIFITAS KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN TERAPI MUROTAL TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRA OPERASI DI RUANG RAWAT INAP RSAL DR. MINTOHARDJO JAKARTA	Penelitian kuantitatif ini menggunakan <i>accidental sampling</i> dan ZSAS, dengan mayoritas responden berusia 17–25 tahun (35%).	Hasil penelitian menunjukkan kombinasi aromaterapi lavender dan terapi murottal berhubungan signifikan dengan penurunan kecemasan pasien pre-operasi.	Persamaannya ada pada penggunaan terapi murottal Al-Qur'an, sedangkan perbedaannya terletak pada jenis aromaterapi, kriteria responden, dan lokasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaniyah, A., & Annisa', A. (2020). Differences Of Murratal Arrahman And Klenengan On The Quality Of Sleeping For *Postpartum* Mother. *JURNAL KEBIDANAN*, 10(2), 149–153. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6387>
- Aini, Q., & Zaini, H. (2023). Makna Lagu Ana al-‘Abdu Karya Mishary Rashid Alafasy (Studi Analisis Semiotik). *A Jamiy : Jurnal Bahasa Dan Sastra Arab*, 12(1), 130. <https://doi.org/10.31314/ajamiy.12.1.130-141.2023>
- Anindyajati, G. (2023). MODUL KESEHATAN JIWA IBU HAMIL DAN PASCA MELAHIRKAN. *Ilmu Kesehatan Jiwa*. <https://bit.ly/PretestMHIYPH1>
- Aziza, I. N., Wiyono, N., & Fitriani, A. (2019). PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP MEMORI KERJA. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(Juni), 24–32.
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2021). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Umsida Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- Bagheri, E., Mortezaee, M., Rashidi Fakari, F., Babakhanian Masumeh, M., Khorasani, F., Khalili, Z., Rahimi, R., & Rafieian Kopaei, M. (2019). The Effect of Herbal Medicines on *Postpartum* Depression, and Maternal-Infant Attachment in *Postpartum* Mother: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Pediatr*, 7(67). <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.38414.3298>
- Balaram, K., & Marwaha, R. (2024). *Postpartum blues*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554546>
- Chen, M.-L., Chen, Y.-E., & Lee, H.-F. (2022). The Effect of Bergamot *Essential oil* Aromatherapy on Improving Depressive Mood and Sleep Quality in *Postpartum* Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Research*, 30(2), e201. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000459>
- Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., He, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L., & Qin, D. (2022). Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or *Essential oils* on Mood Disorders. *Frontiers in Pharmacology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>

- Erlanda, M., Negara, P., Triansyah, I., Hasni, D., & Febrianto, B. Y. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Earphone dengan Derajat Gangguan Pendengaran pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *SCIENA*, 1(3), 231–238. <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/3>
- Farlikhatun, L., & Holilah, S. (2023). PENGARUH PSYCHOOEDUCATION TERHADAP TINGKAT *POSTPARTUM BLUES* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBE. *JURNAL KESEHATAN*, 9.
- Fitri, E., Andriyani, R., Megasari, M., Kesehatan, F., Hang, U., Pekanbaru, T., & Artikel, H. (2023). PEMBERIAN KONSELING PADA IBU NIFAS HARI KE 29-42 MENGGUNAKAN ABPK DI PMB ERNITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 1 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 03. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss1.308>
- Fitria, L., Hamidiyah, A., F, A., A, A., H, A., & F, D. (2022). Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum*. *EMBRIO*, 14(1), 113–117. <https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4357>
- Henderson, J., Alderdice, F., & Redshaw, M. (2019). Factors associated with maternal *postpartum* fatigue: an observational study. *BMJ Open*, 9(7).
- Ifzaakfifnie, I. K., Yuliza, E., & Shifa, N. A. (2024). Efektifitas Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Di Ruang Rawat Inap Rsal Dr. Mintohardjo Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(3), 1–6.
- Indrayani, E., Kusumastuti, K., & Anggoro, Y. D. (2021). Penerapan Pijat Rolling Massage Menggunakan Minyak Lavender Dengan Relaksasi Murottal Al Quran Untuk Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu *Postpartum*. *Motorik*, 16(1), 5–16.
- Isnaini, Q. W., & Nuzuliana, R. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Normal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 308–316.
- Jayanti, C. J. (2022). Kejadian *Postpartum blues* Pada Ibu Nifas. *Jurnal JKFT*, 7(2), 103–107.
- Khanlari, S., Barnett Am, B., Ogbo, F. A., & Eastwood, J. (2019). Re-examination of perinatal mental health policy frameworks for women signalling distress on the Edinburgh Postnatal Depression Scale (*EPDS*) completed during their antenatal booking-in consultation: A call for population health intervention. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2378-4>
- Khoirunnisa, K., Najwa Wardani, L., Cahyani, G., Aisyah, S., & Kurniawan, K. (2023). EFEKTIVITAS INTERVENSI NON-FARMAKOLOGI

UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA IBU DENGAN
POSTPARTUM DEPRESSION: NARRATIVE REVIEW. *JKJ*:
Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 11(1).

- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of *Postpartum blues* in Indonesia. *Pedimaternel Nursing Journal*, 8(1), 45–52.
<https://doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>
- Kusumastuti, K., Mutoharoh, S., & Rahmadhani, W. (2021). Comparison on the Effectiveness of *Postpartum* Exercise And Oxytocin Massage for Uterine Involution of *Postpartum* Women in Kebumen, Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3).
<https://doi.org/10.30604/jika.v6i3.647>
- Lailiyana, & Sari, S. I. P. (2021). *MODUL PELATIHAN PENGGUNAAN EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)*. Natika Pekanbaru.
- Lastaro, B., Apriliyani, I., & Susanti, I. H. (2024). Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 667–674.
- Malahayati, I. (2020). Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot Menurunkan Resiko *Postpartum blues*. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 12, 99–103.
- Mariany, M., Naim, R., & Afrianty, I. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kejadian *Postpartum blues* pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pomalaa: The Relationship of Social Support with *Postpartum blues* in *Postpartum* Mothers in the Work Area of Pomalaa Puskesmas. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(2), 319–324.
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Kurnia Mutia, H., Ayu Alkarimah, N., Rahayu, R., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya *Postpartum blues* pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(1), 89–99. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Novyriana, E., Astianah, F. T., & Sofiana, J. (2024). COMBINATION OF PERINEUM MASSAGE AND PELVIC ROCKING TO REDUCE THE OCCURRENCE OF RUPTURE PERINEUM. In *Journal of Sexual and Reproductive Health Sciences* (Vol. 3, Issue 1).
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Febrayosi, P. (2020). Edinburgh *Postpartum* Depression Scale: Psychometric Evaluation of the Indonesian Version. *SCITEPRESS*, 410–414.
<https://doi.org/10.5220/0008590204100414>

- Purwati, A. I., Fitria, N., & Aifa, W. E. (2023a). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Postpartum blues* di BPM Elizabet. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1).
- Purwati, A. I., Fitria, N., & Aifa, W. E. (2023b). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *POSTPARTUM BLUES* DIBPM ELIZABET PEKANBARU. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 171–176.
- Queen Tahtana, Fitri Handayani, & Novian Mahayu. (2024). The Influence Of Spiritual Cognitive Therapy Murattal Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) On *Postpartum blues* In The RSUD Subang. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 368–380. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1489>
- Ridha, A. F., Komalasari, C. I. S., & Sina, C. I. (2023). Pengaruh Aromaterapi Bergamot (Citrus Bergamia) terhadap Tingkat Depresi Post Partum di RS Blud Kota Tanjungpinang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 756–773.
- Rini, T., & Lestari, P. (2020). PENCAPAIAN STATUS KESEHATAN IBU DAN BAYI SEBAGAI SALAH SATU PERWUJUDAN KEBERHASILAN PROGRAM KESEHATAN IBU DAN ANAK. *Kajian*, 25, 75. <https://doi.org/https://doi.org/10.22212/kajian.v25i1.1889>
- Riyanti, K. R., Studi Sarjana Kebidanan, P., Ilmu Kesehatan Universitas, F., & Surakarta, A. (2024). PENGARUH KOMBINASI HIPNOBIRTHING DAN *ESSENTIAL OIL* BERGAMOT TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I. In *Jurnal Ilmiah Bidan* (Vol. 8, Issue 2). www.e-journal.ibi.or.id
- Safitri, R. A., & Supriyanti, E. (2021). PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 14–23.
- Septadina, Roflin, E., Ishmata, K., & Shafira, N. (2021). *TERAPI MUROTTAL ALQURAN UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS DAN MEMPERBAIKI KUALITAS TIDUR*. NEM.
- Sinaga, E., & Jober, N. F. (2023). Karakteristik dan Status Kesehatan Mental Ibu *Postpartum*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1717–1729.
- Siringo-ringo, E. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KEJADIAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU PRIMIPARA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIGOMPUL KECAMATAN LINTONG NIHUTA KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 1(2), 306–319.
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D* (19th ed.). ALFABETA.

- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI STRES DAN GANGGUAN KECEMASAN. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84.
- Susilawati, B., Dewayani, E. R., Oktaviani, W., & Subekti, A. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 2020–2077.
- Syapitri, H., Amelia, & Aritonang, J. (2021). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN* (A. H. Nadana, Ed.; 1st ed.). AHLIMEDIA PRESS. www.ahlimediapress.com
- Tonasih, T., Widayanti, W., & Ratnawati, J. (2023). The Effect Of Qur’anic Murottal Therapy On *Postpartum blues* During The Puerperium. *International Journal of Psychology and Health Science (IJPHS)*, 1(2), 78–85. <https://doi.org/10.38035/ijphs.v1i2>
- Wan Mohamed Radzi, C. W. J. B., Salarzadeh Jenatabadi, H., & Samsudin, N. (2021). *Postpartum* depression symptoms in survey-based research: a structural equation analysis. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09999-2>
- Yolanda, D., Amelia, R., & Januardi, H. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ibul Kota Payakumbuh. *DINAMIKA KESEHATAN JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 3(1), 10–15. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.521>
- Yulianti, T., & Nurhidayati, N. (2021). FAKTOR PREDISPOSISI YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUNJUNGAN IBU NIFAS DI PUSKESMAS BOYOLALI 2. *Jurnal Kebidanan*, 13 (02), 128–242.

The logo of Universitas Muhammadiyah Gombong is a circular emblem with a green border. Inside the border, the words "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" are written in a semi-circle at the top, and "GOMBONG" is written at the bottom. The center of the logo features a sunburst design with a crescent moon and star, flanked by two olive branches. Two five-pointed stars are positioned on either side of the central emblem.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Proposal Penelitian

Jadwal Penyusunan Skripsi Penelitian

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agus
1.	Penentuan tema											
2.	Penyusunan proposal											
3.	Uji Turnitin sebelum uji proposal											
4.	Ujian Proposal											
5.	Uji Etik											
6.	Pengambilan data											
7.	Penyusunan Hasil Penelitian											
8.	Uji Turnitin sebelum ujian hasil penelitian											
9.	Ujian Hasil penelitian											

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1040.5/II.3.AU/PN/XII/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 26 Desember 2024

Kepada :
Yth. Ketua IBI Cabang Kabupaten Kebumen

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Helmys Aisyah
NIM : 2021060005
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Bergamot Essential Oil dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Pencegahan Postpartum Blues
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Arnika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1277.5/II.3.AU/PN/III/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 21 Maret 2025

Kepada :
Yth. Ketua IBI Kabupaten Kebumen

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Helmys Aisyah
NIM : 2021060005
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Bergamot Essential Oil dan Murottal Al-Qur'an terhadap Pencegahan Postpartum Blues pada Ibu Postpartum d Wilayah IBI Ranting Pejagoan
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 4. Balasan Surat Studi Pendahuluan dan penelitian

	
PENGURUS CABANG IKATAN BIDAN INDONESIA KABUPATEN KEBUMEN	
Alamat : Perumahan Jatisari Indah Blok H. 05 Kebumen (Sebelah Timur Terminal Bus Baru Jalur Selatan) Kode Pos 54317 Telp.(0287)3882255 Email : ibi_kebumen@yahoo.co.id	
Nomor : 096/PC-IBI/I/2025	Kebumen 6 Januari 2025
Lampiran : -	Kepada
	Yth. Kepala LPPM
	Universitas Muhammadiyah Gombong
	di. Tempat
Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :	
Nama : N Lusi Sumartini, S.ST, Bdn	
Jabatan : Ketua IBI Cabang Kebumen	
Dengan ini menerangkan bahwa :	
Nama : Helmys Aisyah	
NIM : 2021060005	
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Bergamot Essential Oil dan Murottal Al – Qur'an Terhadap Pencegahan Postpartum Blues.	
Berdasarkan surat No : 1040.5/11.3.AU/PN/XII/2024, saya selaku Ketua IBI Cabang Kebumen memberikan ijin untuk melakukan penelitian di IBI Cabang Kebumen wilayah Ranting Pejagoan I dan Ranting Pejagoan II.	
Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Kebumen, 6 Januari 2025	
KETUA IKATAN BIDAN INDONESIA CABANG KEBUMEN	
	
Hj. N. LUSI SUMARTINI, S.ST, Bdn	
TEMBUSAN	
1.Arsip.	

Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Helmys Aisyah

NIM : 1502450053

Jurusan : Kebidanan Program Sarjana

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan bahwa saat ini sedang melakukan penelitian berjudul “PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT *ESSENTIAL OIL* DAN MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH IBI RANTING PEJAGOAN”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Studi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan.

Untuk keperluan tersebut, saya memohon untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Apabila bersedia silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan menjadi responden penelitian.

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga bebas untuk mengundurkan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan informasi yang diberikan responden akan dirahasiakan serta hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Terimakasih atas partisipasinya.

Kebumen,.....2025

Peneliti

(Helmys Aisyah)

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :
Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Bergamot <i>Essential oil</i> dan Murottal Al-Qur'an terhadap Pencegahan <i>Postpartum blues</i> pada Ibu <i>Postpartum</i> di wilayah IBI ranting Pejagoan.

Saya (Nama Lengkap) :
• Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas. • Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini. • Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima • Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian • Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	Helmys Aisyah	Tanggal No HP	27 Februari 2025 085158844872
--------------------------------	---------------	---------------	----------------------------------

Lampiran 7. Lembar Sosiodemografi

LEMBAR SOSIODEMOGRAFI

Nama Ibu (inisial) :
Umur : Tahun
Tanggal persalinan : / /
Paritas : Kehamilan Pertama () Kehamilan bukan anak pertama ()
Melahirkan secara :

Petunjuk pengisian

Lingkari salah satu jawaban yang sesuai pilihan ibu pada pertanyaan di bawah ini!

No	Karakteristik Sosiodemografi	Diisi oleh peneliti
1.	Pendidikan terakhir ibu adalah : a. SD atau SMP b. SMA/SMK c. Perguruan Tinggi	
2.	Pekerjaan ibu saat ini : a. Tidak Bekerja b. Bekerja	
3.	Penghasilan keluarga per bulan : a. < UMK b. > UMK *berdasarkan Upah Minimum Kabupaten Kebumen 2025 adalah Rp 2.259.873	
4.	Siapa yang menemani ibu saat melahirkan? (Pilihan jawaban boleh lebih dari satu) a. Suami b. Orang tua / mertua / saudara c. Orang lain yaitu d. Tidak ada	
5.	Siapa yang membantu ibu untuk meringankan pekerjaan rumah tangga, merawat bayi dan memenuhi kebutuhan ibu ? (Pilihan jawaban boleh lebih dari satu) a. Suami b. Orang tua / mertua / saudara c. Orang lain yaitu d. Tidak ada	

Lampiran 8. Lembar Obsevasi fase *taking in*

No	Hari/Tanggal	Responden	Dilakukan Intervensi		Hari ke	
			Ya	Tidak	1	2
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						

Lampiran 9. Lembar Observasi fase *taking hold*

No	Hari/Tanggal	Responden	Dilakukan Intervensi		Hari ke							
			Ya	Tidak	3	4	5	6	7	8	9	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												

Lampiran 10. Lembar Kuesioner *EPDS*

KUESIONER

EDINBURGH POSTPARTUM DEPRESSION SCALE (EPDS)

Inisial nama :
Umur :
Riwayat Pendidikan :
Pekerjaan :
Paritas :

Petunjuk kuesioner

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan jawab dengan kondisi anda saat ini dengan memberi tanda checklist (√).
2. Jumlah pernyataan ada 10 item dengan empat pilihan jawaban.
3. Kode pilihan S = Sering , KK = Kadang-kadang , SJ = Sangat Jarang dan TP = Tidak Pernah

No	Pertanyaan	S	KK	SJ	TP
1.	Saya dapat tertawa saat melihat kejadian yang lucu				
2.	Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang				
3.	Saya menyalahkan diri sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan				
4.	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas				
5.	Saya merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas				
6.	Saya merasa segala sesuatu terasa membebani saya				
7.	Saya merasa tidak bahagia sehingga membuat saya sulit untuk tidur				
8.	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan				
9.	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga membuat saya menangis				
10.	Pernah ada pikiran untuk menyakiti diri sendiri				

Lampiran 11. Panduan Perhitungan Skor *EPDS*

Panduan Penghitungan Skor *EPDS* (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*)

Skala ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang dinilai berbeda tergantung jenis pertanyaannya (positif atau negatif).

1. Skor Tiap Pilihan Jawaban

Setiap pertanyaan memiliki 4 pilihan dengan kode dan skoring sebagai berikut:

Kode	Arti	Skor (Pertanyaan Positif: No. 1, 2, 4)	Skor (Pertanyaan Negatif: No. 3, 5–10)
S	Sering	0	3
KK	Kadang-kadang	1	2
SJ	Sangat Jarang	2	1
TP	Tidak Pernah	3	0

2. Jenis Pertanyaan

Jenis pertanyaan dibedakan menjadi dua kategori:

- Positif (dibalik skornya): Nomor 1, 2, dan 4
- Negatif: Nomor 3, 5, 6, 7, 8, 9, dan 10

3. Contoh Penghitungan

Jika seseorang menjawab:

- No. 1 = KK → Positif → Skor 1
- No. 3 = SJ → Negatif → Skor 1
- No. 6 = S → Negatif → Skor 3

Total skor adalah hasil penjumlahan seluruh skor dari 10 pertanyaan.

4. Interpretasi Skor Wan Mohamed Radzi et al (2021)

- Normal : Skor 0–9
- Postpartum Blues : Skor >9

Lampiran 13. SOP Pemberian Aromaterapi Bergamot *Essential oil*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN TERAPI INHALASI AROMATERAPI BERGAMOT <i>ESSENTIAL OIL</i>	
PENGERTIAN	Terapi inhalasi aromaterapi bergamot <i>essential oil</i> dilakukan selama 15 menit di sore hari selama 7 hari.
TUJUAN	Aromaterapi mencegah <i>Postpartum blues</i> dengan meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan melalui efek aroma.
KEBIJAKAN	Dilakukan pada Ibu nifas hari ke 1-7 untuk mencegah <i>postpartum blues</i>
PETUGAS	Dapat dilakukan secara mandiri
PERALATAN	1. Aromaterapi Bergamot <i>essential oil</i> 2. <i>Tissue</i> 3. Handuk
PROSEDUR	1. Mencuci tangan dan keringkan tangan menggunakan handuk 2. Pastikan tangan dalam kondisi kering 3. Melipat tissue menjadi persegi empat 4. Meneteteskan Bergamot <i>essential oil</i> sebanyak 1-7 tetes ke tissue 5. Memposisikan tubuh senyaman mungkin 6. Posisikan <i>tissue</i> dengan jarak 2-5 cm dari hidung 7. Kemudian dihirup dengan menarik napas dalam-dalam, hal ini dapat memberikan efek aromaterapi yang memengaruhi keseimbangan fisik dan mental melalui stimulasi sistem penciuman.

Sumber: Malahayati (2020), Cui *et al.* (2022), Sundara *et al.* (2022).

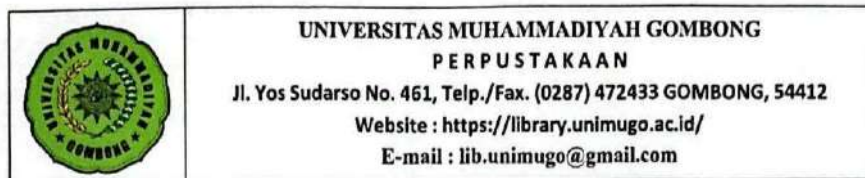
Lampiran 14. SOP Pemberian Murottal Al-Qur'an

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN MUROTTAL AL-QUR'AN	
PENGERTIAN	Terapi mendengarkan audio murottal Ar-Rahman dilakukan dengan durasi pemberian terapi yaitu 15 menit di sore hari selama 7 hari.
TUJUAN	Diberikan untuk mencegah <i>Postpartum blues</i> , mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menciptakan rasa tenang, yang kemudian memicu perasaan rileks dan membantu mengurangi stress sehingga mencegah <i>postpartum blues</i> .
KEBIJAKAN	Dilakukan pada Ibu nifas hari ke 1-7 untuk mencegah <i>postpartum blues</i>
PETUGAS	Dapat dilakukan secara mandiri
PERALATAN	1. Speaker/Handphone 2. Audio Mp3 Murottal Surah Ar-Rahman ayat 1-78
PROSEDUR	1. Memposisikan tubuh senyaman mungkin 2. Putar audio murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman ayat 1-78 menggunakan volume standar yang dibutuhkan 3. Pusatkan pikiran hanya pada lantunan murottal Al-Qur'an yang sedang didengarkan. 4. Tutup mata supaya lebih 75emba 5. Dengarkan murottal Al-Qur'an hingga selesai dengan estimasi waktu 15 menit. 8. Setelah selesai, buka mata 75embali lalu tarik nafas melalui hidung dan hembuskan nafas melalui mulut.

Sumber: Fitria *et al.* (2022), Indrayani *et al.* (2021), Safitri & Supriyanti (2021).

Lampiran 15. Hasil Uji Turnitin

Hasil Uji Turnitin



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 : PENGARUH KOMBINASI AROMA TERAPI BERGAMOT
ESSENTIAL OIL DAN MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP
PENCEGAHAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU *POSTPARTUM* DI
WILAYAH IBI RANTING PEJAGOAN

Nama : Helmys Aisyah
NIM : 2021060005
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Hasil Cek : 12%

Gombong, 03 Juni 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Helmys Aisyah)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 16. Hasil Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 21113000378

Nomor : 072.6/II.3.AU/F/KEPK/III/2025



Peneliti
Researcher

: HELMYS AISYAH
Eni Indrayani.,S.SiT.,M.P.H

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI BERGAMOT
ESSENTIAL OIL DAN MUROTTAL AL-QUR'AN
TERHADAP PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES PADA
IBU POSTPARTUM DI WILAYAH IBI RANTING
PEJAGOAN "**

**"THE EFFECT OF THE COMBINATION OF BERGAMOT
ESSENTIAL OIL AROMATHERAPY AND QURANIC
MUROTTAL ON PREVENTING POSTPARTUM BLUES IN
POSTPARTUM MOTHERS IN THE PEJAGOAN BRANCH
OF THE INDONESIAN MIDWIVES ASSOCIATION (IBI)"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Maret 2025 sampai dengan tanggal 17 Maret 2026

This declaration of ethics applies during the period March 17, 2025 until March 17, 2026

March 17, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 17. Tabulasi Data Responden

Rekapitulasi Hasil Pengisian Lembar Observasi dan Kuesioner

No	Responden	Fase		Umur		Pendidikan		Pekerjaan		Penghasilan Keluarga		Dukungan Keluarga		Hasil Pretest		Hasil Posttest		Hasil Observasi Intervensi	
		Kategori	Coding	Tahun	Coding	Jenis	Coding	Kategori	Coding	Kategori	Coding	Coding	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Kategori	Coding
1	Ny. S	Taking In	1	24	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	1	Normal
2	Ny. Y	Taking In	1	26	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	4	Normal	1	Normal
3	Ny. L	Taking In	1	27	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	3	Normal
4	Ny. S	Taking In	1	24	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	4	Normal	3	Normal
5	Ny. B	Taking In	1	32	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	3	Normal
6	Ny. M	Taking In	1	25	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	5	Normal	4	Normal
7	Ny. A	Taking In	1	24	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	3	Normal
8	Ny. K	Taking In	1	25	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	1	Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	3	Normal
9	Ny. A	Taking In	1	26	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	6	Normal	4	Normal
10	Ny. T	Taking In	1	21	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	4	Normal	3	Normal
11	Ny. R	Taking In	1	28	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	3	Normal
12	Ny. W	Taking In	1	24	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	2	Normal
13	Ny. A	Taking In	1	30	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	1	Normal
14	Ny. P	Taking In	1	27	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	D4	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	5	Normal	5	Normal
15	Ny. N	Taking In	1	29	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	5	Normal	5	Normal
16	Ny. G	Taking In	1	26	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	5	Normal	3	Normal
17	Ny. J	Taking In	1	22	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	2	Normal
18	Ny. A	Taking In	1	26	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	3	Normal
19	Ny. S	Taking In	1	31	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	4	Normal
20	Ny. G	Taking In	1	25	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	4	Normal
21	Ny. D	Taking In	1	23	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	6	Normal	4	Normal
22	Ny. F	Taking In	1	22	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	8	Normal	7	Normal
23	Ny. H	Taking Hold	2	34	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	8	Normal	3	Normal
24	Ny. R	Taking Hold	2	26	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	8	Normal	3	Normal
25	Ny. N	Taking Hold	2	30	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	6	Normal	2	Normal
26	Ny. T	Taking Hold	2	35	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	6	Normal	4	Normal
27	Ny. G	Taking Hold	2	29	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	5	Normal	2	Normal
28	Ny. S	Taking Hold	2	24	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	4	Normal
29	Ny. W	Taking Hold	2	23	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	8	Normal	4	Normal
30	Ny. P	Taking Hold	2	28	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	6	Normal	3	Normal
31	Ny. R	Taking Hold	2	25	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	D3	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	6	Normal	6	Normal
32	Ny. A	Taking Hold	2	26	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	5	Normal	1	Normal
33	Ny. P	Taking Hold	2	26	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	2	Normal
34	Ny. M	Taking Hold	2	21	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	5	Normal
35	Ny. H	Taking Hold	2	27	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	7	Normal	4	Normal
36	Ny. N	Taking Hold	2	30	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	8	Normal	5	Normal
37	Ny. K	Taking Hold	2	28	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	4	Normal	3	Normal
38	Ny. R	Taking Hold	2	29	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	4	Normal	1	Normal
39	Ny. A	Taking Hold	2	28	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	1	Dasar	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	1	Normal
40	Ny. N	Taking Hold	2	23	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	1	<UMK	1	Mendapat Dukungan	6	Normal	3	Normal
41	Ny. K	Taking Hold	2	27	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SARJANA	3	Tinggi	1	Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	3	Normal
42	Ny. V	Taking Hold	2	22	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMP	2	Dasar	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	3	Normal	1	Normal
43	Ny. S	Taking Hold	2	32	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	4	Normal	2	Normal
44	Ny. P	Taking Hold	2	30	1	Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)	SMA	2	Menengah	2	Tidak Bekerja	2	>UMK	1	Mendapat Dukungan	4	Normal	4	Normal

Lampiran 18. Hasil Data SPSS

Fase Nifas

Pekerjaan			
	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid			
Taking In	22	50.0	50.0
Taking Hold	22	50.0	100.0
Total	44	100.0	

Umur Responden

	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	44	100.0	
Usia Repro Sehat (20 tahun-35 tahun)			

Pendidikan

	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	8	18.2	18.2
Dasar Menengah	25	56.8	75.0
Tinggi	11	25.0	100.0
Total	44	100.0	

Penghasilan Keluarga

	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	12	27.3	27.3
<UMK	32	72.7	100.0
>UMK			
Total	44	100.0	

Dukungan Keluarga

	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	44	100.0	100.0
Mendapat Dukungan			

Skor Nilai Hasil Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	11	25.0	25.0	25.0
4	7	15.9	15.9	40.9
5	6	13.6	13.6	54.5
6	7	15.9	15.9	70.5
7	8	18.2	18.2	88.6
8	5	11.4	11.4	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Skor Nilai Hasil Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	7	15.9	15.9	15.9
2	6	13.6	13.6	29.5
3	14	31.8	31.8	61.4
4	11	25.0	25.0	86.4
5	4	9.1	9.1	95.5
6	1	2.3	2.3	97.7
7	1	2.3	2.3	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Statistics

	Skor Nilai Hasil Pretest	Skor Nilai Hasil Posttest
N	44	44
Missing	0	0
Mean	5.20	3.14
Median	5.00	3.00
Mode	3	3
Std. Deviation	1.760	1.407
Variance	3.097	1.981
Minimum	3	1
Maximum	8	7

Hasil Observasi Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sering	44	100.0	100.0	100.0

Paired Samples Test

Paired Differences					
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 Skor Nilai Hasil Pretest - Skor Nilai Hasil Posttest	2.068	1.662	.251	1.563	2.574
			t	df	Sig. (2-tailed)
			8.254	43	<.001

Lampiran 19. Dokumentasi Kegiatan

Fase Taking In



Ny. W melakukan intervensi hari ke-1



Ny. W melakukan intervensi hari ke-2



Ny. Y melakukan intervensi hari ke-1



Ny. Y melakukan intervensi hari ke-2



Ny. B melakukan intervensi hari ke-1



Ny. B melakukan intervensi hari ke-2



Ny. S melakukan intervensi hari ke-1



Ny. S melakukan intervensi hari ke-2

Fase Taking Hold



Ny. P menandatangani informed consent



Ny. P melakukan intervensi hari ke-1



Ny. P melakukan intervensi hari ke-2



Ny. P melakukan intervensi hari ke-3



Ny. P melakukan intervensi hari ke-4



Ny. P melakukan intervensi hari ke-5



Ny. P melakukan intervensi hari ke-6



Ny. P melakukan intervensi hari ke-7

Lampiran 20. Lembar Bimbingan

Lembar Bimbingan Proposal



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No.461, Telp. Fax. (0287)472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Helmys Aisyah

NIM : 2021060005

Nama Pembimbing : Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
21-04-24	Mengajukan judul (revisi)	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
28-10-24	Diskusi mengenai judul dan topik yang akan dibahas	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
31-10-24	Mengajukan judul	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
05-11-24	Mengajukan jurnal	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
26-11-24	Konsultasi BAB 1	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
19-12-24	Revisi BAB I Konsultasi BAB II	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
26-12-24	Revisi BAB II Mengajukan Skripsi	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
09-01-25	Konsultasi BAB I-II	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
13-01-25	ACC Proposal	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH

Mengetahui,
Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana

Dyah Puji Astuti.,S.,SiT.,M.PH

Lembar Bimbingan Skripsi

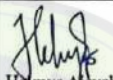
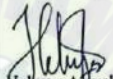
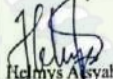


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
 Jl. Yos Sudarso No.461, Telp. Fax. (0287)472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Helmys Aisyah

NIM : 2021060005

Nama Pembimbing : Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
27-05-25	Konsultasi BAB I-V	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
02-06-25	ACC BAB I-V Melakukan Uji Turtitin	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
10-06-25	Konsultasi BAB I-V sebelum seminar hasil	 Helmys Aisyah	 Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
		Helmys Aisyah	Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
		Helmys Aisyah	Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
		Helmys Aisyah	Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
		Helmys Aisyah	Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
		Helmys Aisyah	Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
		Helmys Aisyah	Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH
		Helmys Aisyah	Eni Indrayani.,S.,SiT.,M.PH

Mengetahui,
 Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti.,S.SiT.,M.PH