KARYA TULIS ILMIAH

YOGA PADA IBU NIFAS DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI TPMB Djumi Widarti S.Tr.Keb

Disusun Oleh :
Anggi Nurlita Wahyuningsih
202204005

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK 2024/2025

KARYA TULIS ILMIAH

YOGA PADA IBU NIFAS DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI TPMB DJUMI WIDARTI S.TR.KEB

Diajukan Untuk memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan

Diajukan Oleh :
Anggi Nurlita Wahyuningsih
202204005

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK 2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN

YOGA PADA IBU NIFAS DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI TPMB Djumi Widarti S.Tr.Keb

Yang disiapkan dan disusun oleh

ANGGI NURLITA WAHYUNINGSIH

202204005

Telah memenuhi Persyaratan dan persetujuan Untuk Mengikuti Ujian Seminar Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing	: Eni Indrayani,S.Si.T.,M.P.H
Tanggal	: 18 Juni 2025
Tanda tangan	:

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III

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

ii Universitas Muhammadiyah Gombong

HALAMAN PENGESAHAN

YOGA PADA IBU NIFAS DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI PMB Bdn. Djumi Widarti S.Tr.Keb

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

ANGGI NURLITA WAHYUNINGSIH

202204005

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal.....18 Juni.....2025

Penguji

1. Bdn. Fitria Prabandari, S.SiT., M.Keb (.....)
2. Eni Indrayani,S.Si.T.,M.P.H (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III

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

iii Universitas Muhammadiyah Gombong

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar Diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti 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, Februari 2025



(Anggi Nurlita Wahyuningsih)

iv Universitas Muhammadiyah Gombong

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Anggi Nurlita Wahyuningsih

NIM : 202204005

Program Studi : Kebidanan Program Diploma Tiga

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Non Ekslusif atas** karya ilmiah saya yang berjudul "Yoga pada Ibu Nifas dan Aromaterapi Lemon untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum di TPMB Djumi Widiarti S.Tr.Keb" Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihkan media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalandata (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kebumen

Yang menyatakan

Anggi Nurlita Wahyuningsih

v Universitas Muhammadiyah Gombong

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *YOGA PADA IBU NIFAS DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN* DI TPMB DJUMI WIDARTI, S.Tr. Keb[1]

Anggi Nurlita Wahyuningsih [2], Eni Indrayani, S.Si.T.,M.P.H [3]

INTISARI

Latar Belakang: Masa nifas merupakan fase penting pasca persalinan yang sering disertai perubahan fisik dan psikologis, termasuk kecemasan. Kecemasan postpartum dapat mengganggu peran ibu dalam merawat bayi dan mengancam kesejahteraan psikologis. Pendekatan non-farmakologis seperti yoga dan aromaterapi lemon dianggap efektif dalam mengurangi kecemasan ibu nifas.
Tujuan: Mengetahui pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas.
Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek adalah ibu nifas primipara hari ke-3 sampai ke-10 postpartum yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa yoga selama 15 menit dan pemberian aromaterapi lemon melalui diffuser selama 15 menit, dilakukan sebanyak dua kali (hari ke-3 dan ke-10). Tingkat kecemasan diukur menggunakan skala HRSA (Hamilton Rating Scale for Anxiety) sebelum dan sesudah intervensi.
Hasil: Penerapan yoga dan aromaterapi lemon pada ibu nifas menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan. Sebelum intervensi, 66,67% mengalami kecemasan sedang dan 33,33% kecemasan ringan. Setelah intervensi, 100% responden tidak mengalami kecemasan lagi. Skor kecemasan menurun drastis, dari 18, 21, 26 menjadi 8, 11, 10.
Kesimpulan: Yoga yang dikombinasikan dengan aromaterapi lemon merupakan terapi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas. Intervensi ini juga meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis serta mendukung proses adaptasi ibu terhadap peran barunya.

Kata Kunci: Kecemasan, Aromaterapi Lemon, Postpartum, Yoga.
Kepustakaan: 45 pustaka (2013-2024)
Jumlah Halaman: xii, 70, 10 lampiran

---

[1] Judul
[2] Mahasiswa DIII Kebidanan
[3] Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION OF YOGA IN POSTPARTUM MOTHERS AND LEMON AROMATHERAPY TO REDUCE ANXIETY AT TPMB DJUMI WIDARTI, S.Tr. Keb[1]

Anggi Nurlita Wahyuningsih[2], Eni Indrayani, S.Si.T., M.P.H[3]

ABSTRACT

Background: The postpartum period is a critical phase following childbirth, often accompanied by physical and psychological changes, including anxiety. Postpartum anxiety can interfere with a mother's ability to care for her baby and threaten her psychological well-being. Non-pharmacological approaches such as yoga and lemon aromatherapy are considered effective in reducing anxiety in postpartum mothers.
Objective: To determine the effect of combining yoga and lemon aromatherapy on reducing anxiety levels in postpartum mothers.
Method: This study used a descriptive quantitative method with a case study approach. The subjects were primiparous postpartum mothers on days 3 to 10 who met the inclusion criteria. The intervention included a 15-minute yoga session and the use of lemon aromatherapy via diffuser for 15 minutes, conducted twice (on the 3rd and 10th postpartum days). Anxiety levels were measured using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA) before and after the intervention.
Results: The application of yoga and lemon aromatherapy to postpartum mothers showed a significant reduction in anxiety levels. Before the intervention, 66.67% experienced moderate anxiety and 33.33% mild anxiety. After the intervention, 100% of respondents no longer experienced anxiety. Anxiety scores decreased dramatically, from 18, 21, and 26 to 8, 11, and 10.
Conclusion: Yoga combined with lemon aromatherapy is an effective and safe non-pharmacological therapy for reducing anxiety in postpartum mothers. This intervention also enhances physical and psychological comfort and supports mothers in adapting to their new role.

Keywords: *Anxiety, Lemon Aromatherapy, Postpartum, Yoga*
References:18 sources (2013-2024)
Page Count: xii, 70, 10 appendices

[1] Title
[2] Diploma III Midwifery Student
[3] Lecturer, Muhammadiyah University of Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Yoga Pada Ibu Nifas dengan Aromaterapi Lemon untuk mengurangi kecemasan" di TPMB Djumi Widiarti S.Tr.Keb, yang diajukan guna memenuhi salah satu tugas akhir pada Program Studi Kebidanan Program DIII. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak 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 Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Dr. Siti Mutoharoh, SST., M.P.H, selaku Program Studi Kebidanan Program DIII Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Fitria Prabandari, S.ST., M.Keb, selaku penguji satu ujian Proposal KTI.
5. Eni Indrayani, S.Si.T., M.P.H, selaku pembimbing dan penguji akademik yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan Proposal KTI ini.
6. Papah Mamah saya ucapkan terimakasih untuk semuanya, *Love you more*, kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi saya dalam hidup.
7. Kakak saya tercinta telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
8. Diriku terimakasih banyak yang telah berhasil menjalani takdir yang membuatmu berjuang lebih banyak. SEMANGAT!!!
9. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program DIII angkatan 2022 terimakasih banyak sudah selalu bersama dalam hal apapun, kalian hebat, nanti kalau sudah sukses meet up ya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga laporan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis pada khususnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, Februari 2025

Penulis

(Anggi Nurlita Wahyuningsih)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI ..... **v**
INTISARI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan 3
D. Manfaat 4
E. Ruang Lingkup 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Landasan Teori 6
1. Konsep Dasar Nifas 6
2. Konsep Dasar Yoga 16
3. Konsep Aromaterapi 23
4. Aromaterapi Lemon 25
5. Diffuser 28
B. Kerangka Teori 32
C. Kerangka Konsep 33
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS **34**
A. Desain Karya Tulis 34
B. Pengambilan Subjek 34
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus 36
D. Definisi Operasional 37
E. Instrumen 37
F. Langkah Pengambilan Data 38
G. Etika Penelitian 40
BAB IV PEMBAHASAN **42**
A. Manajemen Kasus 42
B. Hasil 63
C. Pembahasan 66
BAB V PENUTUP **72**
A. Kesimpulan 72
B. Saran 73
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. *Plank Pose (Kumbhakasana)* 19
Gambar 2 .*Fish Pose (Matsyasana)* 19
Gambar 3. *Eagle Pose (Garudasana)* 20
Gambar 4. *Mountain Pose (Tadasana)* 21
Gambar 5. *Bridge Pose (Setu Bandhasana)* 21
Gambar 6. Aromaterapi Lemon 27
Gambar 7. Kerangka Teori 32
Gambar 8. Kerangka Konsep 33

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional 37
Tabel 2. Tingkat Kecemasan pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian Yoga menggunakan aromaterapi lemon 63
Tabel 3. Distribusi frekuensi Tingkat kecemasan pada ibu nifas sebelum dilakukan penerapan yoga dan aromaterapi lemon 63
Tabel 4. Tingkat Kecemasan pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian Yoga dan aromaterapi lemon 64
Tabel 5. Distribusi frekuensi Tingkat kecemasan pada ibu nifas setelah dilakukan penerapan yoga dan aromaterapi lemon 64
Tabel 6. Perbedaan skor sebelum dan setelah pemberian yoga dan aromaterapi lemon 65
Tabel 7. Distribusi frekuensi perbedaan skor sebelum dan setelah pemberian yoga dan aromaterapi lemon. 65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Laporan Kegiatan
Lampiran 2. Inform Consent
Lampiran 3. SOP YOGA
Lampiran 4. SOP Aromaterapi Lemon
Lampiran 5. Hasil Uji Plagiarisme
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Karakteristik Responden
Lampiran 6. Pre-Test Kecemasan Ibu Nifas
Lampiran 7. Kuesioner SKALA HARS
Lampiran 8. Post-Test Kecemasan Ibu Nifas
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penerapan
Lampiran 10.Lembar Bimbingan
Lampiran 11.Dokumentasi Kegiatan

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas merupakan tahap krusial yang dijalani seorang wanita setelah melahirkan, dimulai dari saat bayi dan plasenta dilahirkan, sampai selesai enam minggu kemudian. Periode nifas ini dibagi menjadi beberapa fase yang berbeda. Setelah melahirkan, ada tiga tahap utama. Tahap pertama, yang dikenal sebagai postpartum segera, terjadi dalam 24 jam pertama setelah melahirkan. Selanjutnya, tahap kedua, yang dinamakan postpartum awal, berlangsung dari 24 jam pasca-persalinan hingga akhir minggu pertama. Terakhir, tahap ketiga, atau postpartum lambat, berlangsung dari minggu kedua hingga minggu keenam setelah kelahiran (Rika, 2023).

Kecemasan merupakan salah satu aspek yang universal bagi seorang ibu. Tingkat kecemasan ini dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup setelah melahirkan. Gangguan kecemasan yang muncul pasca persalinan sering kali menjadi indikasi dari postpartum blues, yang perlu diperhatikan selama minggu pertama setelah kelahiran (Noordiati, 2021).

Kejadian kecemasan yang dialami oleh ibu setelah melahirkan masih relatif tinggi di berbagai belahan dunia. Di Portugal, angka ini mencapai 18,2%, sedangkan di Bangladesh, terlihat peningkatan menjadi 29%. Hongkong mencatat angka kecemasan yang lebih mengkhawatirkan, yakni 54%, sementara Pakistan bahkan mencapai 70% (Agustin dan lain-lain). Di Indonesia, tingkat kecemasan ibu yang baru saja melahirkan juga sangat tinggi, dengan persentase sebesar 28,7%. Selain itu, tingkat kecemasan pada ibu yang melahirkan untuk pertama kali sangat signifikan, dimana 83,4% mengalami kecemasan yang berat, dan 16,6% mengalami tingkat kecemasan sedang.Untuk itu, pada ibu multipara, 7% mengalami

kecemasan berat, 71,5% mengalami kecemasan sedang, dan 21,5% mengalami kecemasan ringan (Istiqomah, 2021).

Kecemasan setelah melahirkan adalah kondisi di mana seseorang menjadi lebih peka terhadap stres, yang membuat beberapa individu merasa tertekan, cemas, atau panik setelah proses kelahiran. Kecemasan ini dapat berlangsung lebih lama dari masa pemulihan setelah melahirkan dan dapat menimbulkan masalah kesehatan mental lainnya, gejala kesulitan dalam beradaptasi, dan meningkatkan risiko tinggi terhadap niat bunuh diri (Baga, 2018).

Penyebab kecemasan ibu yang baru pertama kali melahirkan biasanya lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang sudah memiliki anak. Kekhawatiran ini muncul karena mereka memikirkan kehidupan yang akan mereka jalani saat merawat si bayi. Ibu yang baru melahirkan sering membutuhkan waktu lebih untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan setelah persalinan. Sementara itu, ibu multipara sudah memiliki pengalaman sebelumnya, sehingga mereka lebih terbiasa menghadapi kehadiran anggota keluarga baru (Purnamawati, 2021).

Salah satu metode yang tidak melibatkan obat untuk mengatasi kecemasan yang bisa diterapkan pada klien pasca melahirkan adalah dengan berlatih yoga. Yoga pasca melahirkan merupakan aktivitas dengan tingkat intensitas rendah yang bertujuan untuk menyeimbangkan aspek emosional, mental, fisik, dan spiritual. Kegiatan yoga ini dapat memberikan berbagai keuntungan bagi para ibu, seperti meningkatkan kualitas hidup, memperkuat otot, memberikan relaksasi, menstabilkan emosi, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ibu. Melalui teknik pernapasan yang sadar, gerakan lembut, serta relaksasi dan meditasi, yoga membantu ibu untuk menambah energi dan daya tahan fisik, mengurangi stres serta kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi ketegangan otot serta masalah fisik lainnya, seperti nyeri punggung, paha, dan pinggang. Oleh karena itu, yoga menjadi salah satu metode yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan fisik ibu

setelah melahirkan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup ibu nifas. Ibu yang melakukan yoga menunjukkan nilai Z Score sebesar 4. 329, jauh lebih besar dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan yoga, yang hanya mencatat nilai 1. 727. Selain itu, juga tampak pengurangan nilai skala depresi pada kondisi mental ibu yang berlatih yoga, dengan Z Score mencapai 4. 311, dibandingkan dengan ibu yang tidak berlatih yoga yang hanya memiliki nilai 0. 687 (Winarni et al., 2020).

Minyak lemon (Citrus limon) merupakan salah satu minyak herbal yang paling umum dipakai selama masa kehamilan dan dianggap aman untuk wanita hamil. Menggunakan satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam alat pembakar minyak atau diffuser di ruang tidur dapat membantu menenangkan dan mengurangi stres serta emosi. Pasien dengan sindrom koroner akut yang menerima terapi aroma dari Citrus aurantium menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan terapi aroma (Rahayu, 2023).

Studi pendahuluan dilakukan di TPMB Djumi Widiarti S.Tr.Keb wilayah Sampang kabupaten Kebumen Jawa Tengah. Data Persalinan yang diperoleh pada bulan 24 Februari – 22 Maret 2025 terdapat ada 4 persalinan, dan ibu nifas 4, dari 4 ibu nifas tersebut ada 3 ibu nifas yang mengalami kecemasan, perlu digali oleh peneliti data mengenai ibu primipara, dan ibu nifas yang mengalami kecemasan, setelah data terkumpul akan dilakukan penerapan Yoga dan aromaterapi lemon untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas, 3 responden ibu nifas yang masuk kriteria inklusi dan menyetujui untuk dijadikan responden, akan dilakukan 2 kali yoga dan aromaterapi lemon pada hari ke 3 dan hari ke 10 nifas dengan durasi waktu 30 menit setiap pertemuan, peneliti menggunakan metode HARS untuk mengetahui apakah penerapan nya berhasil dihitung berdasarkan penerapan sudah selesai, 3 responden sudah dilakukan penerapan Yoga dan Aromaterapi Lemon untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas, hasilnya 3 responden ibu nifas sudah tidak mengalami kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Yoga pada ibu nifas dan aromaterapi lemon dapat mengurangi kecemasan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Untuk melakukan penerapan Yoga pada ibu nifas dan aromaterapi lemon untuk mengurangi kecemasan.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui Tingkat kecemasan pada ibu nifas sebelum dilakukan penerapan yoga dan aromaterapi lemon.

   b. Untuk mengetahui Tingkat kecemasan pada ibu nifas sesudah dilakukan penerapan yoga dan aromaterapi lemon.

   c. Untuk mengetahui Perbedaan Skor sebelum dan setelah pemberian yoga dan aromaterapi lemon.

D. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

   Untuk pengembangan informasi baru khususnya ilmu kebidanan tentang yoga dan aromaterapi lemon untuk mengurangi kecemasan.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Bidan

      Dapat menambah pengetahuan bidan serta menerapkan Yoga pada ibu nifas dan aromaterapi lemon untuk mengurangi kecemasan.

   b. Bagi Klien

      Dapat dijadikan pengetahuan dan diterapkan kepada ibu dalam mendukung untuk mengurangi kecemasan selama nifas.

   c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai referensi atau sumber guna peningkatan kualitas pendidikan kebidanan tentang Yoga pada ibu nifas dan aromaterapi lemon untuk mengurangi kecemasan.

E. Ruang Lingkup

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian ini dilakukan untuk memahami pengaruh Yoga pada ibu yang baru melahirkan dengan memanfaatkan aromaterapi lemon demi menurunkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Antoniou, E., (2022). *The Important Role of Partner Support in Women's Mental Disorders During the Perinatal Period. A Literature Review*. *Maedica - A Journal of Clinical Medicine*, (Vol *17)* (1), 194–200. https://doi.org/10.26574/maedica.2022.17.1.194

Ariyanti, K. S., (2023). *Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar. Jurnal Yoga Dan Kesehatan,* (Vol 6) (1). https://doi.org/10.25078/jyk.v6i1.2393

Ardiansyah,. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*,(Vol *1)* (2). http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan/index

Asri, d.k.k., (2023). *studi kasus, kriteria inklusi dan krieria eksklusi*. (Vol *8)* , 42–51. https://doi.org/10.36729/jam.v8i1

Baga, B. M. (2018). *Hubungan Penerapan Asuhan Sayang Ibu Pada Persalinan Kala II Dengan Kejadian Robekan Jalan Lahir. Jurnal Keperawatan*, (Vol *7)* (1). https://doi.org/10.47560/kep.v7i1.112

Caroline, I. R. (2022). Kajian Pustaka : *Efektivitas Penggunaan Minyak Atsiri Sebagai Aromaterapi. Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, (Vol *11)* (2),263–275. https://www.jurnalfarmasidankesehatan.ac.id/index.php/medfarm/article/view/101

Dharma 2017 Etika Penelitian. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 24–31. https://repository.ub.ac.id/id/eprint/150912

Enawati,. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, (Vol *1)* (3), 99–104. https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.934

Febriati, L. Z. Z. R. E. (2022). *Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan terhadap Adaptasi Perubahan Psikologis pada Ibu Nifas. Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, (Vol *4)* (1), 287–294. https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/456

Gustirini,. (2023). *Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Inspirasi Kesehatan*, (Vol *1)* (1), 29–33. https://jika.ikestmp.ac.id/index.php/jika/article/view/8

Hardinanto, E., & Raharjo, R. P. (2022). *Perlawanan Tokoh Perempuan Terhadap Budaya Patriarki Dalam Novel Tarian Bumi Karya Oka Rusmini (Kajian Feminisme). Jurnal Basataka (Jbt)*, (Vol *5)* (2). https://Doi.Org/10.36277/Basataka.V5i2.160

Hartanti, Y. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Lemon pada Postpartum Siti Nurlaili*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes,* (Vol *15)* (6), 21–27. https://dx.doi.org/10.33846/sf15nk104

Heaven. (2011). *Garudasana eagle pose Stok Foto*. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING) Garudasana Eagle Pose Gambar Hak Cipta: Byheaven.* https://images.app.goo.gl/WiWQNmJdTBsbQdNE6

Idyawati, S.,(2022). *Correlation between Knowledge Level and Anxiety of Postpartum Mothers in Newborn Care at the Gerung Public Health Center. Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, (Vol *5)* (2), 146–153. https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm

Istiqomah, A. L., (2021). *Description of the Level of Anxiety in Post Partum. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, (Vol *5)* (4), 333–339. https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339

Jasmine, K. (2014). *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*,(Vol *8)* (4), 942–947. https://repository.ub.ac.id/id/eprint/150912

Khoirullisa, I., (2019). *Pengaruh Aromaterapi Citrus Aurantium Dengan Slow Deep Breathing Pada Pre Operasi Sectio Caesarea Terhadap Kecemasan Dengan Spinal Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul. Jurnal Kesehatan*, (Vol *6)* (6), 14–15. https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3580/4/Chapter2

Lestari,. (2023). *Perancangan diffuser aromaterapi menggunakan metode quality function deployment. JENIUS : Jurnal Terapan Teknik Industri*, (Vol *4)* (1), 84–97. https://doi.org/10.37373/jenius.v4i1.472

Liu, C., (2023). *Long-Term Maternal and Child Outcomes Following Postnatal SSRI Treatment. JAMA Network Open*, (Vol *6)* (8), e2331270. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.31270

Lovita, E. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. Jambura Journal of Health Sciences and Research*, (Vol *3)* (1), 115–125. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467

Muliyah,. (2020). *Jenis-Jenis Diffuser. Journal GEEJ*, (Vol *7)* (2), 6–15. https://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/download/5976/4201/913

Muliyani&Suryaningsih., (2023). *The Effect Of Family Support On Postpartum Depression : Scoping Review. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Vol *8)* (3), 337–351. https://doi.org/10.23917/indigenous.v8i3.2165

Noordiati, N. (2021). *Hubungan kecemasan, cara persalinan dan onset laktasi dengan kejadian postpartum blues. Jurnal Kebidanan*, (Vol *10)* (2), 149. https://doi.org/10.26714/jk.10.2.2021.149-160

Nurhasanah, (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di TPMB Yuni Hermanto Bangkala. Journal of Midwifery Science and Women's Health*, (Vol *4)* (1), 1–7. https://doi.org/10.36082/jmswh.v4i1.V.1104

Pujiningrum, A. R. (2019). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar*. *UMI Medical Journal*, (Vol *4)* (2), 11–19. https://doi.org/10.33096/umj.v4i2.64

Purnamawati, W. W. F. A. I. B. (2021). *Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Litera- ture Review. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, (Vol *8)* (1), 51. https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/9382

Putri, P., & Ca, S. M. (2024). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Cemas Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Antisipasi Postpartum Blues di RSUD dr . Doris Sylvanus Palangka Raya (The Effect of Providing Lemon Aromatherapy on Anxiety in Postpartum Women as Effort to Anticipate Post*. (Vol *8)* (1), 32–37. https://www.ejurnalbidanbestari-poltekkesbjm.com

Puspitaningrum. (2020). *Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, (Vol 1) 156–159. http://repository.stikesrspadgs.ac.id/1694/1/COPYRIGHT%20BUKU%20AJAR%20ASUHAN%20KEBIDANAN%20NIFAS.pdf

Rahayu, M. A. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, (Vol *10)* (2), 38. https://doi.org/10.56710/wiyata.v10i2.725

Rahmaningtyas,. (2019). *Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (Vol *7)* (4), 303–309. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%25

Retnaningsih, D. (2023). *Penerapan Aromaterapi Lemon Pada Nyeri Akut Post Pembedahan Laparatomi Application Of Lemon Aromatherapy In Acute Postoperative Laparotomy Pain. Tahun*, (Vol *5)* (1), 147–156. https://prosiding.d3per.uwhs.ac.id/index.php/eproc/article/view/70

Rika, A. (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)*,(Vol*2)*, 1–6. https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt/article/view/1090

Romm, A. (2013). *Hasil Yoga dengan aromaterapi lemon untuk mengurangi Kecemasan pada ibu nifas. Alternative and Complementary Therapies*, *19*(1), 13–17. https://doi.org/10.1089/act.2013.19107

Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Wayan, N., Adiputri, A., & Amini, A. (2024). *Postnatal yoga class (kelas yoga nifas) sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas*. (Vol *8)*, 4262–4271. https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/27815

Rukhlenko. (2015). *Fish pose (Matsyasana). Beautiful Sporty Fit Yogini Woman Practices Yoga Asana Matsyasana - Fish Pose on Dark Background — Photo by DmitryRukhlenko.* https://depositphotos.com/photo/beautiful-sporty-fit-yogi-girl-practicesyoga-asana-matsyasana-78408368.html

Seafarer, A. (2018). *Bridge Pose (Setu Bandhasana). Beautiful Young Woman Doing Yoga on White Background — Photo by Alexey_Seafarer.* https://depositphotos.com/photo/beautiful-young-woman-doing-yoga-white-background-233

Serrano, L. (2019). *Ansiedad, calidad de sueño, ingesta alimentaria de madres primigestas y despertares nocturnos de sus hijos lactantes*. (Vol 1) –120. https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/48430/SerranoMataLaura.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Serebrina. (2017). *Mountain Pose (Tadasana). Young Woman Practicing Yoga, Standing in Mountain Exercise, Tadasana Pose — Photo by AllaSerebrina.* https://depositphotos.com/photo/woman-standing-in-yoga-pose-170928530

Shinta, L. E. (2021). *Penelitian Kualitatif Deskriptif. Jurnal Edudikara,* (Vol *2)* (2), 3–5. https://repository.unsri.ac.id/73874/18/RAMA_87205_06051381722058_0005026703_0021126802_03.

Shyko30. (2020). *Plank Pose. Ront Three-Quarters and Left Profile Poses of a Woman in Yoga Plank Pose with a White Background — Photo by Shkyo30.* https://depositphotos.com/photo/front-three-quarters-and-left-profile-poses-of-a-woman-in-yoga-p-329766024

Syahrianti,.(2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Nifas Dalam Merawat Bayi Baru Lahir*, *Jurnal Poltekes,* (Vol *12*), 214–223. https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP

Widayati,. (2024). *Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, (Vol *7)* (1), 79–85. https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3125

Winarni, L. M., (2020). *Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. Jurnal Kebidanan Malahayati*, (Vol *6)* (1), 8–16. https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126

Yanti, J. S. Y. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, (Vol *1)* (1), 45–55. https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss1.313

Yudi, P. A,. (2024). *Pemberian Lilin Aromaterapi Melati Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas. Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, (Vol *2)* (3), 53272. https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1340

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Pengajuan Judul/Tema	18 November 2024– 15 Januari 2025
2	Studi Pendahuluan	6 Desember 2024 – 13 Januari 2025
3	Konsultasi Proposal (Bab 1,2 dan 3)	24 Januari – 13 Februari 2025
4	Uji Turnitin Proposal	17 Februari 2025
3	Acc Proposal	13 Februari 2025
4	Ujian Proposal	18 Februari 2025
5	Revisi Proposal	20 Februari – 3 Maret 2025
6	Acc Proposal	3 Maret 2025
7	Penerapan	26 Februari – 17 Maret 2025
8	Penyusunan KTI bab IV-V	28 April – 10 Juni 2025
9	Konsultasi Hasil dan Lampiran	5 Mei – 2 Juni 2025
10	Uji Turnitin Laporan Hasil	11 Juni 2025
11	Sidang Hasil	Juni 2025

Lampiran 3. SOP YOGA

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

No	POSTNATAL YOGA	
1.	Pengertian	Merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu nifas yang memadukan antara gerakan yang menghubungkan pernafasan, relaksasi, dan struktur gerakan yang pelan dan lembut, sehingga merasakan kenyamanan dan rasa nveri akan berkurang
2.	Tujuan	1. Kurangi stres dan ketegangan 2. Tingkatkan energi 3. Melawan depresi pasca-kehamilan 4. Perkuat tubuh
3.	Indikasi	Ibu nifas hari ke 3-hari ke 10
4.	Waktu Kegiatan	2 kali seminggu, intensitas latihan 1 kali perlakuan berupa satu set senam 1 yoga dan durasi latihan ±15 menit setiap satu kali latihan sehingga latihan senam dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan yang dilakukan selama 2 minggu
5.	Kontra indikasi	1. Ibu pasca persalinan dengan komplikasi nifas 2. Ibu pasca persalinan Sectio Caesaria dengan riwayat re-heacting 3. Ibu dengan infeksi pada payudara.
6.	Kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*	Memiliki 7 komponen pernyataan yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi tubuh di siang hari. Penilaian jawaban berdasarkan skala dari 0-3, dimana skor 3 menggambarkan hal negatif. Rentang jumlah skor adalah 0-21 dari ketujuh komponennya
7.	Persiapan pasien	1. Gunakan pakaian termasuk bra yang pas (tidak sempit maupun longgar) serta berbahan katun agar menyerap keringat 2. Tanpa alas kaki 3. Klien tidak sedang kekenyangan, setidaknya berlatih 2 jam setelah makan berat atau 1 jam setelah makan ringan
8.	Persiapan alat	1. Pakaian olahraga (sopan dan rapi) 2. Siapkan matras anti-slip agar tidak terpleset 3. Gunakan alat bantu yang mudah ditemui, seperti bantal. selimut

		4. Video atau musik yang membuat klien lebih merasa rileks
9.	Cara Kerja	Pre test 1. Berikan salam, perkenalkan nama bidan 2. Panggil klien dengan nama kesukaan 3. Jelaskan prosedur, tujuan dan lamanya kegiatan 4. Berikan kesempatan klien untuk bertanya.

Sumber : Welly mora 2020

Lampiran 4. SOP Aromaterapi Lemon

SOP Pemberian Aromaterapi Minyak esensial Lemon dengan Diffuser

No	Tempat Pelaksanaan:	Hari :	Tanggal :	Pukul :
1.	Pengertian			
2.	Tujuan	1. Pasien mampu mengenali aromaterapi 2. Pasien mampu menikmati aromaterapi 3. Pasien mampu menceritakan perasaaan setelah pemberian aromaterapi		
3.	Indikasi	Pasien dengan gangguan nyeri		
4.	Kontraindikasi	Pasien dengan gangguan pernafasan		
5.	Persiapan pasien	1. Pastikan identitas pasien yang akan dilakukan tindakan 2. Kaji kondisi pasien 3. Jelaskan kepada pasien dan keluarga pasien mengenai tindakan yang akan dilakukan		
6.	Persiapan alat	1.Minyak esensial lemon 2.Air 3.Diffuser aromaterapi		
7.	Tahap kerja	1. Mengucapkan salam terapeutik 2. Menanyakan perasaaan pasien hari ini 3. Menjelaskan tujuan tindakan 4. Beri kesempatan pada pasien untuk bertanya sebelum kegiatan dimulai 5. Pertahankan privasi pasien selama tindakan dilakukan 6. Bawa peralatan ke dekat pasien 7. Tuangkan air 100 ml kedalam humidifier dan teteskan minyak esensial lemon 25-30 tetes 8. Hidupkan humidifier 9. Anjurkan pasien untuk menghirup uap esensial oil 15 menit 10. Setelah terapi selesai bersihkan alat dan atur posisi nyaman untuk pasien		
8.	Evaluasi	1. Evaluasi hasil kegiatan 2. Kontrak pertemuan selanjutnya (bila dianjurkan untuk mengikuti terapi selanjutnya) 3. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik 4. Bereskan alat 5. Cuci tangan		
9.	Dokumentasi	Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan		

Sumber : Mustika, 2015

Lampiran 5. Hasil Uji Plagiarisme



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

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

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

Judul : YOGA PADA IBU NIFAS DENGAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN

Nama : Anggi Nurlita Wahyuningsih
NIM : 202204005
Program Studi : D3 Kebidanan
Hasil Cek : 20%

Gombong, 11 Juni 2025

Pustakawan

(Aulia Rahmaniyanti, S.I.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 10. Lembar Bimbingan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Anggi Nurlita Wahyuningsih
NIM : 202204005
Nama Pembimbing : Eni Indrayani,S.Si.T.,M.P.H

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari Pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Selasa / 5 November 2024	Pengajuan Judul KTI	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
2.	Senin / 11 November 2024	Pengajuan Judul KTI	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
3.	Selasa / 18 November 2024	Konsul Jurnal	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
4.	Senin / 13 Januari 2025	Konsul Bab 1	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H

Universitas Muhammadiyah Gombong

5.	Rabu / 15 Januari 2025	Revisi Bab 1	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
6.	Selasa / 21 Januari 2025	Revisi Bab 1,2,3	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
7.	Jum'at / 24 Januari 2025	Revisi Bab 1,2,3	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
8.	Kamis / 20 Januari 2025	Revisi Bab 1,2,3 (Bab 2 ditambah teori)	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
9.	Senin / 2 Februari 2025	Revisi Bab 2,3	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
10.	Rabu / 5 Februari 2025	Revisi Bab 3	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H

Universitas Muhammadiyah Gombong

Dipindai dengan CamScanner

11.	Jum'at / 7 Februari 2025	Revisi Sumber Gambar Bab 2 dan Daftar Pustaka	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
12.	Selasa / 11 Februari 2025	Revisi Daftar Pustaka dan Tabel	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
13.	Rabu / 12 Februari 2025	Revisi Perapihan dan Penomoran	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
14.	Kamis / 13 Februari 2025	ACC KTI	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
15.	Jum'at / 21 Februari 2025	ACC Revisi KTI	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
16.	Senin / 5 Mei 2025	Konsul Bab 4	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H

Universitas Muhammadiyah Gombong

Digitized by CamScanner

17.	Selasa / 6 Mei 2025	Konsul Bab 4	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
18.	Kamis / 8 Mei 2025	Revisi Bab 4	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
19.	Kamis / 15 Mei 2025	Konsul Bab 5	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
20.	Selasa / 20 Mei 2025	Konsul Bab 5	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
21.	Selasa / 2 Juni 2025	Konsul Bab 5	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
22.	Rabu / 3 Juni 2025	Konsul Abstrak	 Anggi Nurlita Wahyuningsih	 Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H

Dipindai dengan CamScanner

23.	Selasa / 10 Juni 2025	ACC	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III

(Dr. Siti Mutoharoh, S. ST., MPH)

Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Anggi Nurlita Wahyuningsih
NIM : 202204005
Nama Pembimbing : Eni Indrayani,S.Si.T.,M.P.H

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari Pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Kamis / 10 Juli 2025	Menambahkan Studi Pendahuluan, dan Sumber	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
2.	Rabu / 30 Juli 2025	Merapihkan Tabel, dan mensingkronkan hasil	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
3.	Selasa / 5 Agustus 2025	Revisi SOAP setiap pasien tidak diberi jarak	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
4.	Selasa / 12 Agustus 2025	Merapihkan Kerangka Teori, nama responden diubah menjadi kapital	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H

Universitas Muhammadiyah Gombong

Dipindai dengan CamScanner

5.	Rabu / 3 September 2025	Membenarkan nama PMB dan nama dosen	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
6.	Kamis / 4 September 2025	Merapihkan Judul dan Link Daftar Pustaka	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
7.	Senin / 8 September 2025	Intisari dan Abstract	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H
8.	Rabu / 10 September 2025	ACC	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Eni Indrayani ,S.Si.T.,M.P.H

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III

(Dr. Siti Mutoharoh, S. ST., MPH)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Anggi Nurlita Wahyuningsih
NIM : 202204005
Nama Pembimbing : Muhammad As'ad M.Pd

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari Pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Rabu / 25 Juni 2025	Penulisan rata kanan kiri, spasi, dan ukuran huruf	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Muhammad As'ad M.Pd
2.	Kamis / 9 September 2025	ACC	Anggi Nurlita Wahyuningsih	Muhammad As'ad M.Pd

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III

(Dr. Siti Mutoharoh, S. ST., MPH)

Dipindai dengan CamScanner

Lembar Bimbingan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Anggi Nurlita Wahyuningsih
NIM : 202204005
Nama Pembimbing : Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Kamis, 20/02/2025	Revisi Bab 1 Tujuan umum dan khusus, Bab 3 Definisi Operasional, dan Pre Test Post Test		
2.	Jum'at, 21/02/2025	ACC		
3.	Rabu, 25/06/2025	Revisi Bab 2 menambahkan teori, Bab 4 pembetulan SOAP dan Tabel, dan Daftar Pustaka Disesuaikan mendley		
4.	Kamis, 26/06/2025	ACC		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III

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

Universitas Muhammadiyah Gombong

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan

A. Pengisian Informed Consent Ny M



B. Pengisian Pre Test Hari ke 3



C. Yoga Gerakan Plank Pose (Kumbhakasana) Hari Ke 3



D. Yoga Gerakan Fish Pose (Matsyasana) Hari Ke 3



E. Yoga Gerakan Eagle Pose (Garudasana) Hari Ke 3



F. Yoga Gerakan Mountain Pose (Tadasana) Hari Ke 3



G. Yoga Gerakan Bridge Pose (Setu Bandhasana) Hari Ke 3



H. Aromaterapi Lemon Diffuser Hari Ke 3



I. Pengisian Post Test Hari Ke 3



J. Pengisian HARS Hari Ke 3



A. Pengisian Pre test Hari Ke 10



B. Yoga Gerakan Plank Pose (Kumbhakasana) Hari Ke 10



C. Yoga Gerakan Fish Pose (Matsyasana) Hari Ke 10



D. Yoga Gerakan Eagle Pose (Garudasana) Hari Ke 10



E. Yoga Gerakan Mountain Pose (Tadasana) Hari Ke 10



F. Yoga Gerakan Bridge Pose (Setu Bandhasana) Hari Ke 10



G. Aromaterapi Lemon Diffuser Hari Ke 10



H. Pengisian HARS Hari Ke 10



A. Pengisian Informed Consent Ny E



B. Pengisian Pre Test Ny E Hari Ke 3



C. Yoga Gerakan Plank Pose (Kumbhakasana) Hari Ke 3



D. Yoga Gerakan Fish Pose (Matsyasana) Hari Ke 3



E. Yoga Gerakan Eagle Pose (Garudasana) Hari Ke 3



F. Yoga Gerakan Mountain Pose (Tadasana) Hari Ke 3



G. Yoga Gerakan Bridge Pose (Setu Bandhasana) Hari Ke 3



H. Aromaterapi Lemon Diffuser Ny E Hari Ke 3



I. Pengisian Post Test Ny E Hari Ke 3



J. Pengisian HARS Hari Ke 3



A. Pengisian Post Test Ny E Hari Ke 10



B. Yoga Gerakan Plank Pose (Kumbhakasana) Hari Ke 10



C. Yoga Gerakan Fish Pose (Matsyasana) Hari Ke 10



D. Yoga Gerakan Eagle Pose (Garudasana) Hari Ke 10



E. Yoga Gerakan Mountain Pose (Tadasana) Hari Ke 10



F. Yoga Gerakan Bridge Pose (Setu Bandhasana) Hari Ke 10



G. Aromaterapi Lemon Diffuser Hari Ke 10



H. Pengisian Post Test Hari Ke 10



I. Pengisian HARS Hari Ke 10



A. Pengisian Informed Consent Ny S



B. Pengisian Pre Test Ny S Hari Ke 3



C. Yoga Gerakan Plank Pose (Kumbhaksana) Hari Ke 3



D. Yoga Gerakan Fish Pose (Matsyasana) Hari Ke 3



E. Yoga Gerakan Eagle Pose (Garudasana) Hari Ke 3



F. Yoga Gerakan Mountain Pose (Tadasana) Hari Ke 3



G. Yoga Gerakan Bridge Pose (Setu Bandhasana) Hari Ke 3



H. Aromaterapi Lemon Diffuser Hari Ke 3



I. Pengisian Post Test Hari Ke 3



J. Pengisian HARS Hari Ke 3



A. Pengisian Pre Test Ny S Hari Ke 10



B. Yoga Gerakan Plank Pose (Kumbhakasana) Hari Ke 10



C. Yoga Gerakan Fish Pose (Matsyasana) Hari Ke 10



D. Yoga Gerakan Eagle Pose (Garudasana) Hari Ke 10



E. Yoga Gerakan Mountain Pose (Tadasana) Hari Ke 10



F. Yoga Gerakan Bridge Pose (Setu Bandhasana) Hari Ke 10



G. Aromaterapi Lemon Diffuser Hari Ke 10



H. Pengisian Post Test Hari Ke 10



I. Pengisian HARS Hari Ke 10

