

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN MASSAGE TERAPI DENGAN TEHNIK *EFFLEURAGE*
SEBAGAI PENCEGAHAN DEPRESI *POSTPARTUM* PADA
IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH TAHUN 2017**

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



Disusun oleh :

**ADE EKA SARI WIDIYANTI
B1401143**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

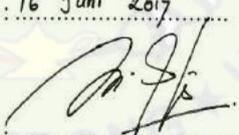
**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN MASSAGE TERAPI DENGAN TEHNIK *EFFLEURAGE*
SEBAGAI PENCEGAHAN DEPRESI POSTPARTUM PADA
IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH TAHUN 2017**

Disusun Oleh :
ADE EKA SARI WIDIYANTI
B1401143

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti
Ujian KTI

Oleh :

Pembimbing : Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
Tanggal : 16 Juni 2017

Tandatangan : 

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan


(Eka Novyriana, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN MASSAGE TERAPI DENGAN TEHNIK *EFFLEURAGE*
SEBAGAI PENCEGAHAN DEPRESI *POSTPARTUM* PADA
IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH TAHUN 2017**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:
Ade Eka Sari Widiyanti
NIM : B1401143

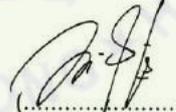
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal *13 Juli 2017*.

Penguji :

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


(.....)

2. Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes


(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan


(Eka Novyriana, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan 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, 12 Juni 2017

Tanda tangan



Ade Eka Sari W.

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN MASSAGE TERAPI DENGAN TEHNIK *EFFLEURAGE* SEBAGAI PENCEGAHAN DEPRESI *POSTPARTUM* PADA IBU NIFAS DI BPM TUGIRAH TAHUN 2017¹

Ade Eka Sari Widiyanti², Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes³

INTISARI

Latar Belakang: Angka kejadian depresi *postpartum* yang dialami ibu nifas saat setelah melahirkan menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Hasil penelitian di RSUD Kebumen adalah kemungkinan depresi rendah 75,8%, baby blues 15,4%, kemungkinan depresi *postpartum* 2,2%, dan yang mengalami depresi *postpartum* adalah 6,6%. Hal ini dapat ditangani dengan pengobatan medis atau non farmakologi. Penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan *massage* terapi. Maka dari itu penulis tertarik menerapkan *massage effleurage* sebagai pencegahan depresi *postpartum* pada ibu nifas.

Tujuan: Penerapan *massage therapy effleurage* sebagai pencegahan depresi *postpartum* pada ibu nifas, mengidentifikasi karakteristik partisipan, mengetahui skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) sebelum dan sesudah intervensi, mengetahui dukungan suami selama *postpartum*.

Metode Penelitian: Menggunakan studi kasus dengan pendekatan deskriptif analitik. Dalam hal ini penulis mendeskripsikan fakta-fakta dari pengkajian yang didapatkan melalui wawancara dan observasi langsung, dan dokumentasi. Penerapan ini melibatkan 5 partisipan sebagai studi kasus penulis.

Hasil: *Massage therapy effleurage* dapat mencegah terjadi depresi *postpartum*. Skor sebelum intervensi dan sesudah intervensi terjadi perubahan. Ada 40% partisipan yang kemungkinan depresi sebelum dilakukan intervensi dan 60% partisipan normal akan tetapi, setelah dilakukan intervensi 100% partisipan normal. Terjadi penurunan skor setelah diberikan intervensi.

Kesimpulan: *Massage therapy effleurage* dapat mencegah kejadian depresi *postpartum* pada ibu nifas di BPM Tugirah A.Md. Keb.

Kata Kunci: Ibu *postpartum*, depresi *postpartum*, *massage therapy effleurage*, EPDS.

Kepustakaan: (2002-2015)

Jumlah Halaman: xi+ 60+ 44 Daftar Pustaka+ Lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Prodi D III Kebidanan

³Dosen STIKES Muhammadiyah Gombang

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION OF MASSAGE THERAPY USING EFFLEURAGE TECHNIQUE TO PREVENT POSTPARTUM DEPRESSION OF POSTPARTUM MOTHER IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE TUGIRAH 2017¹

Ade Eka Sari Widiyanti², Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes³

ABSTRACT

Background: The rate of postpartum depression of postpartum mother after the delivery shows a quite high frequency. The results of the research in Kebumen General Hospital were 75,8% low probability of depression, baby blues 15,4%, possibility of postpartum depression 2,2%, and postpartum depression was 6,6%. This kind of depression can be handled using medical or non-pharmacological treatment (treatment without medication), such as exercise, acupuncture and massage therapy. Therefore, the writer is interested in applying effleurage massage to prevent postpartum depression of postpartum mothers.

Objective: To apply effleurage massage therapy in preventing postpartum depression of postpartum mother, to identify participant characteristics, to know *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) score before and after intervention, and to know husband support during postpartum.

Method: This study uses case study with analytic descriptive approach. In this study the writer describes the facts of the assessment obtained through interviews, direct observation, and documentation. There are five participants in this case study.

Result: Effleurage massage therapy can prevent postpartum depression. The scores before the intervention and after the intervention change. There were 40% of participants likely to be depressed before being given intervention, while 60% of the participants were normal. However after being given intervention, 100% of the participants were normal. It means the scores decreased after the intervention.

Conclusion: Effleurage massage therapy can prevent the postpartum depression of postpartum mothers in Independent Midwifery Clinic of Midwife Tugirah A.Md. Keb.

Keywords : Postpartum mother, postpartum depression, Effleurage massage therapy, EPDS.

Literature : (2002-2015)

Number of Pages: xi + 60+ 44 References + Appendices

¹Title

²The student of DIII Program of Midwifery Dept

³Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombang

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah *subhanahuwata'ala* (SWT), yang senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Penerapan Massage Terapi Dengan Tehnik Effleurage Sebagai Pencegahan Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas Di BPM Tugirah Tahun 2017**”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar ahli madya kebidanan.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, S.Kep.Ners, Sp. Mat selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.
3. Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
4. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku penguji satu KTI yang telah bersedia berbagi pengetahuan dan mendukung serta mengarahkan penulis dalam penulisan laporan proposal KTI ini.
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
6. Semua teman-teman seangkatan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tidak berkesudahan dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Gombong, 12 Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Intisari	v
Abstarct	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	5
C. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. TinjauanTeori	7
B. Kerangka Teori.....	23
BAB III METODEDE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Partisipan.....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Instrumen.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Manajemen Kasus	30
B. Hasil	46
C. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
Daftar Pustaka	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen	27
Tabel 2. Jadwal penerapan <i>massage effleurage</i>	47
Tabel 3. Karakteristik Partisipan.....	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia, Pendidikan, Paritas, dan Pekerjaan.....	49
Tabel 5. Skor EPDS Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skor EPDS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik <i>effleurage</i> seperti kupu-kupu	19
Gambar 2. Teknik <i>effleurage</i>	19
Gambar 3. Kerangka Teori.....	23



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar konsultasi bimbingan KTI
- Lampiran 2. *Inform consent*
- Lampiran 3. Kuesioner sosiodemografi
- Lampiran 4. Kuesioner EPDS
- Lampiran 5. SOP masase *effleurage*
- Lampiran 6. Leaflet
- Lampiran 7. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa sesudah melahirkan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Pada masa postpartum, ibu akan mengalami proses adaptasi psikologis, yaitu suatu proses penerimaan peran baru sebagai orangtua yang dialami oleh seorang wanita. Adaptasi ini dibagi menjadi beberapa fase, diantaranya fase *taking in*, fase *taking hold*, dan fase *letting go*. Apabila ketiga fase ini tidak dapat dilewati dengan baik, maka seorang ibu dapat mengalami gangguan depresi postpartum (Bahiyatun, 2008).

Depresi postpartum merupakan gangguan alam perasaan (*mood*) yang dialami oleh ibu pasca persalinan akibat kegagalan dalam penerimaan proses adaptasi psikologis. Kasus depresi postpartum ini sudah banyak dilaporkan dengan tingkat insiden yang bervariasi. *World Health Organization* (WHO) (2011) menyatakan tingkat insiden kasus depresi postpartum yang berbeda di beberapa negara seperti di Kolombia (13.6%), Dominika (3%), dan Vietnam (19,4%).

Soep (2009) melaporkan hasil penelitian dari O'Hara dan Swain bahwa kasus depresi postpartum masih banyak terjadi di beberapa negara maju seperti di Belanda (2%-10%), Amerika Serikat (8%-26%), dan Kanada (50%-70%). Sedangkan di Indonesia sendiri, insiden kasus depresi postpartum bervariasi yaitu

di Bandung mencapai 30% (2002), Medan mencapai 48,4% (2009), Jatinegara dan Jakarta mencapai 76% (2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Machmudah (2010) di kota Semarang menunjukkan bahwa 29 responden (53,7%) dari 40 responden yang melahirkan dengan komplikasi persalinan mengalami kemungkinan terjadinya postpartum blues dan dari 40 responden yang melahirkan normal sebanyak 25 responden (46,3%) mengalami kemungkinan terjadinya postpartum blues.

Kejadian depresi postpartum di RSUD Kebumen tahun 2013 adalah kemungkinan depresi rendah 75,8%, baby blues 15,4%, kemungkinan depresi postpartum 2,2%, dan yang mengalami depresi postpartum adalah 6,6% (Kusumastuti, dkk., 2015). Kejadian depresi postpartum di BPM Tugirah pada bulan November 2016 sampai bulan Januari 2017 yang mengalami depresi postpartum 7%.

Gejala yang sering muncul pada depresi postpartum adalah sedih, menangis, cepat tersinggung, cemas, sulit untuk berkonsentrasi, labilitas perasaan serta gangguan tidur dan nafsu makan, lebih berat lagi ditemukan ada pikiran bunuh diri, paranoid dan melakukan ancaman kekerasan terhadap bayinya (Saleha, 2009). Faktor penyebab depresi postpartum cenderung kompleks dan masih belum jelas. Perubahan hormonal pasca persalinan ditengarai berhubungan dengan symptom depresif (Corey, dkk., 2011).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya depresi postpartum, ada riwayat depresi, kegelisahan selama kehamilan, konflik perkawinan, adanya tekanan

hidup, dukungan dan status ekonomi yang rendah dan adanya komplikasi obstetric (Stewart, dkk., 2003).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues yang apabila tidak ditangani akan menjadikan depresi postpartum, secara internal adalah umur ibu ketika menikah dan hamil kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, pertama kali melahirkan atau primipara, kesiapan menerima anggota keluarga baru termasuk pengetahuan atau ketrampilan merawat bayi dan pendidikan. Aspek eksternal adalah dukungan keluarga, dukungan suami, budaya atau kebiasaan masyarakat terkait persalinan, status ekonomi, informasi asuhan nifas dan riwayat asuhan nifas (Bobak, 2007).

Depresi postpartum bisa berdampak negatif pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu dapat menurunkan kemampuan dalam mengasuh anak, ketertarikan terhadap bayinya kurang, tidak berespon positif terhadap bayinya dan malas menyusui. Sehingga akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan sang bayi (Fitelson, dkk., 2011).

Upaya penanganan depresi postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif. Tindakan promotif preventif yang dapat diberikan adalah penjelasan, meningkatkan peran serta suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dan senam nifas (Albrigh, dkk., 2000).

Upaya lain penanganan depresi postpartum meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan *massage* terapi (Fitelson, dkk., 2011). Hasil penelitian lain menjelaskan salah satu

upaya menurunkan tingkat kelelahan dan mengurangi depresi tanpa obat adalah *massage* terapi. (Field, 2004). Studi tentang mekanisme efek *massage* terapi terhadap perubahan fisiologikal dan biokimiawi untuk meningkatkan pertumbuhan, akan mempengaruhi pelepasan hormon pencernaan seperti gastrin, insulin dan *Insulin-growth factor (IGF-1)* serta meningkatkan efisiensi proses metabolic tubuh (Gunardi, 2002).

Efek lain dari terapi pijat adalah berkurangnya tingkat stres terbukti dengan berkurangnya hormon stres (kortisol, adrenalin dan nonadrenalin), membuat tidur lebih lelap (Rosalina, 2007). Masase dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormone *morphin endogen* seperti *endorphin*, *enkefalin* dan *dinorfin* sekaligus menurunkan kadar *stress hormon* seperti hormon *cortisol*, *norepinephrine* dan *dopamine* (Best, dkk., 2008).

Massage terapi sebenarnya telah dipraktekkan secara luas di dunia termasuk Indonesia. Seni pijat diajarkan secara turun-temurun walaupun pada awalnya tidak diketahui secara jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat berpengaruh demikian positif pada tubuh manusia (Roesli, 2007). Hasil uji wilcoxon yang dilakukan oleh Murwati dan Henik Istiqomah (2015) diperoleh nilai *significancy* 0.001, hal ini berarti “Ada perbedaan skor depresi postpartum yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage teraphy*”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massage* terapi 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit terhadap depresi postpartum.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui penerapan *massage* terapi dengan tehnik *effleurage* sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di BPM Tugirah tahun 2017.

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Menerapkan *massage* terapi *efflurage* sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di BPM Tugirah.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (umur, paritas, pendidikan, pekerjaan) ibu postpartum yang dilakukan *massage therapy efflurage* di BPM Tugirah, Amd. Keb.
- b. Mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah dilakukan *massage* terapi *effleurage* dengan menggunakan EPDS pada ibu nifas di BPM Tugirah.

C. Manfaat

1. Manfaat teoritis

a. Bagi pelayanan kesehatan

Memberikan pelayanan *massage* terapi pada ibu nifas sebagai upaya pencegahan terjadinya depresi postpartum dan sebagai terapi pelengkap selain terapi konvensional.

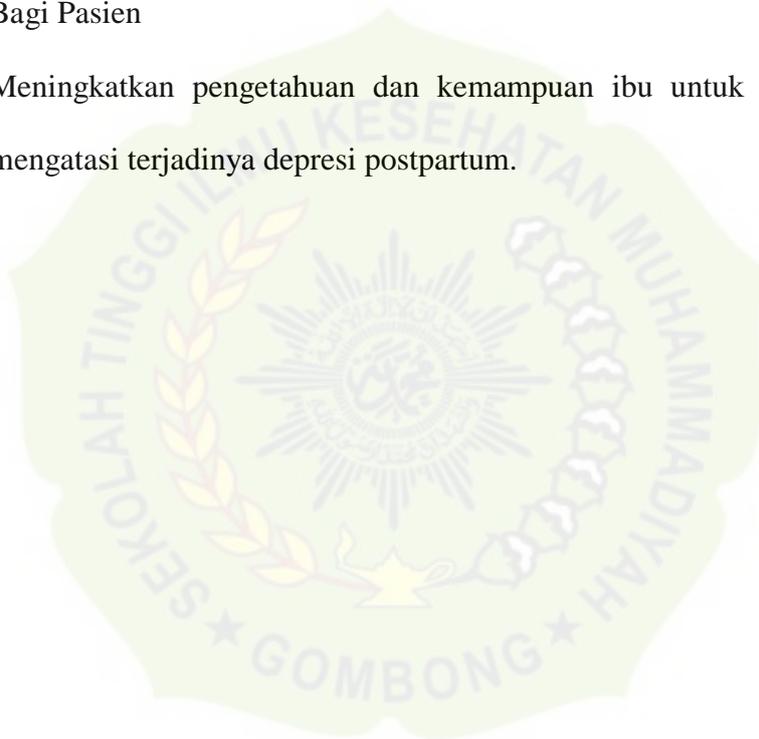
b. Bagi penulis

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki, serta dapat mengetahui hubungan setiap variabel dalam penelitian yang dapat dijadikan bahan penelitian lebih lanjut dalam pengembangan khasanah ilmu kebidanan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pasien

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu untuk mencegah dan mengatasi terjadinya depresi postpartum.



DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti. (2002). *Deteksi dan pencegahan dini postpartum*. Jurnal Keperawatan Indonesia. Available online on: <http://jki.ui.ac.id>. Accessed 2 Februari 2017.
- Albrigh dan Wood. (2007). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Ambarwati. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cedekis Press.
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bahiyatun. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Beck, C.T. (2007). *Postpartum depression screening scale (PDSS): Manual*. Los Angeles: Western Psychological Service.
- Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq (2008). *Masase Dan Prestasi Atlet*. Available online on: <http://staff.uny.ac.id>. Accessed 20 Desember 2016.
- Bloch, M., Rotenberg, N., Koren, D., dan Klein. (2005). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Bobak. (2007). *Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4. No. 2 November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Brain. (2010). *Pemberian Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur*. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id>. Accessed 8 Februari 2017.
- Cohen, L.S., Nonacs, R.M. (2005). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Corey dan Tapha. (2011). *Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4. No. 2 November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.

- Ekowati, R., Wahjuni, E.S., Alifa, A. (2012). *Efek Teknik Masase Effleurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Disminore Primer Mahasiswi PSIK FKUB Malang*. Available online on: <http://Efekteknik-masase-EFFLURAGE-padaabdomen-terhadap-penurunanintensitas-nyeri-pada-dismenoreprimer-Mahasiswi-PSIK-FKUBMalang.pdf>. Accessed 13 Februari 2017.
- Elvira, S.D. (2006). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Field, T. (2007). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Fitelson, E., Kim, Baker, A., dan Leight, K. (2011). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Goats, G.C. (2004). *Masase Dan Prestasi Atlet*. Available online on: <http://staff.uny.ac.id>. Accessed 20 Desember 2016.
- Gunardi, H. (2002). *Pemantauan Bayi Prematur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Henderson, C. (2006) *Buku Ajar Konsep Kebidanan (Essential Midwifery)*. Jakarta: EGC.
- Iskandar. (2007). *Postpartum blues*. Available online on: <http://www.mitrakeluarga.com/kemayoran/kesehatan005.html>. Accessed 30 Januari 2017.
- Klainin, P., Arthur D.G. (2009). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Kriyantono dan Rachmat. (2007). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, Jakarta: Kencana.
- Kusdinar. (2011). *Pemberian Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur*. Available online on: <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id>. Accessed 8 Februari 2017.

- Kusumastuti, Puji, D. A., dan Hedriyati, S. (2015). *Hubungan Karakteristik Individu Dengan Depresi Postpartum Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kebumen*. Available online on: <http://ejournal.stikesmukla.ac.id>. Accessed 20 Desember 2016.
- Ling, F.W., dan Duff, P. (2007). *Obstetrics and gynecology*. New York: Mc Graw–Hill Companies.
- Machmudah. (2010). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dengan Postpartum Blues Di RS Roemani Muhammadiyah Semarang Dengan Menggunakan Pendekatan Manajemen Kebidanan Hellen Varney*. Available online on: <http://digilib.unimus.ac.id>. Accessed 23 November 2017.
- Murwati dan Henik Istiqomah. (2015). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perfetti J., Clark L., Fillmore C.M. (2004). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Reeder. (2011). *Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung*. Available online on: <http://ejournal.stikesborromeus.ac.id>. Accessed 25 Januari 2017.
- Regina, Pudjibudojo. (2007). *Hubungan antara depresi postpartum dengan kepuasan seksual pada ibu primipara*. Jurnal. Vol. 16. No. 3, 300–314. Available online on: <http://www.anima.ubaya.ac.id>. Accessed 25 Januari 2017.
- Robin. (2010). *Pemberian Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur*. Available online on: <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id>. Accessed 8 Februari 2017.
- Roesli, U. (2007). *Pedoman pijat bayi prematur dan bayi usia 0-3 bulan*. Available online on: <http://ejournal.stikesmukla.ac.id>. Accessed 11 Januari 2017.
- Rosalina, I. (2007). *Pedoman pijat bayi prematur dan bayi usia 0-3 bulan*. Available online on: <http://ejournal.stikesmukla.ac.id>. Accessed 11 Januari 2017.

- Rukiyah, A. Y., dan Lia Yulianti. (2010). *Asuhan Kebidanan Patologi 4*. Jakarta: Trans Media Info.
- Saleha, Sitti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyowati, dan Riska, U. (2006). *Studi faktor kejadian postpartum blues pada ibu pasca persalinan: penelitian deskriptif di ruang bersalin di RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. Available online on: <http://adln.lib.Unair.ac.id>. Accessed 30 Januari 2017.
- Soep. (2009). *Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Dalam Mengatasi Depresi Postpartum Di RSUD DR. Pirngadi Medan*. Available online on: <http://repository.usu.ac.id>. Accessed 7 Februari 2017.
- Soep. (2011). *Penerapan Edinburgh Post-Partum Depression Scale Sebagai Alat Deteksi Risiko Depresi Nifas Pada Primipara dan Multipara*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 14 Nomor 2 Juli 2011. Available online on: <http://jki.ui.ac.id>. Accessed 30 Januari 2017.
- Stewart, D.E., Robertson, E., Dennis, C-L., Grace, S.L., dan Wallington, T. (2003). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Stuart, G.W., and Laraia, M.T. (2007). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St. Louis: Mosby Year B.
- Sukmadinata. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Surkan. (2011). *Maternal depression and early childhood growth in developing countries: systematic review and meta-analysis*. United States of America: Buletin of World Health Organization.
- Suryani, M. (2008). *Evektivitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di Ruang Kebidanan RSUP Cipto Mangunkusumo*. Available online on: <http://lib.ui.ac.id>. Accessed 30 Januari 2017.

LAMPIRAN



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
2017**

Nama : Ade Eka Sari Widiyanti
NIM : B1401143
Pembimbing : Kusumastuti S.Si.T., M.Kes
Kegiatan :Konsul KTI

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	Senin 5 Juni 2017	Konsul bab IV Manajemen kasus & pembahasan	Revisi	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
2.	Rabu 7 Juni 2017	Konsul bab IV Manajemen kasus, pembahasan, natiL	Revisi	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
3.	Jamiat 9 Juni 2017	Konsul Bab IV & V Manajemen kasus, natiL, pembahasan, penutup	Revisi	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
4.	Senin 13 Juni 2017	Konsul Bab IV & V Manajemen kasus, natiL, pembahasan, penutup	Revisi	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
5.	Rabu 14 Juni 2017	Konsul Bab IV & V Manajemen kasus, natiL, pembahasan, penutup, saran, natiL	Revisi	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
6.	Kamis 15 Juni 2017	Ummul pre bab, bab I - E. Inter. penutup.	acc	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
7.	Kamis 15 Juni 2017	Abstract	It's done	Mr. Joe
8.	Jamiat 16 Juni 2017	Konsul pre bab bab I - V Lampion.	segera diffar yjiau	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes
9.	Rabu 12 Juli 2017	Konsul Revisi Post Sidang	Revisi	Siti Mutharoh, S.Si.T., MPH
10.	Rabu 12 Juli 2017	Konsul Revisi post Sidang	Revisi	Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes

Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN
(Inform Consent)

Saya yang bernama Ade Eka Sari Widiyanti/B1401143 adalah mahasiswi Diploma D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Penulisan ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan proses belajar mengajar pada program Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui penerapan massage terapi *effleurage* sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di BPM Tugirah, Amd., Keb. Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi partisipan dalam penulisan ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan ibu untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Jika ibu bersedia, silahkan menandatangani persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan ibu.

Identitas pribadi sebagai partisipan akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penulisan ini. Ibu berhak untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari. Jika ada hal yang kurang dipahami ibu dapat bertanya langsung kepada penulis.

Atas perhatian dan kesediaan ibu menjadi partisipan dalam penulisan ini saya ucapkan terima kasih.

Penulis



(Ade Eka Sari W.)

Kebumen, 13 Maret 2017
Partisipan



(.....)

Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN
(Inform Consent)

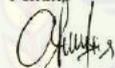
Saya yang bernama Ade Eka Sari Widiyanti/B1401143 adalah mahasiswi Diploma D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Penulisan ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan proses belajar mengajar pada program Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui penerapan *massage terapi effleurage* sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di BPM Tugirah, Amd., Keb. Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi partisipan dalam penulisan ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan ibu untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Jika ibu bersedia, silahkan menandatangani persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan ibu.

Identitas pribadi sebagai partisipan akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penulisan ini. Ibu berhak untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari. Jika ada hal yang kurang dipahami ibu dapat bertanya langsung kepada penulis.

Atas perhatian dan kesediaan ibu menjadi partisipan dalam penulisan ini saya ucapkan terima kasih.

Penulis

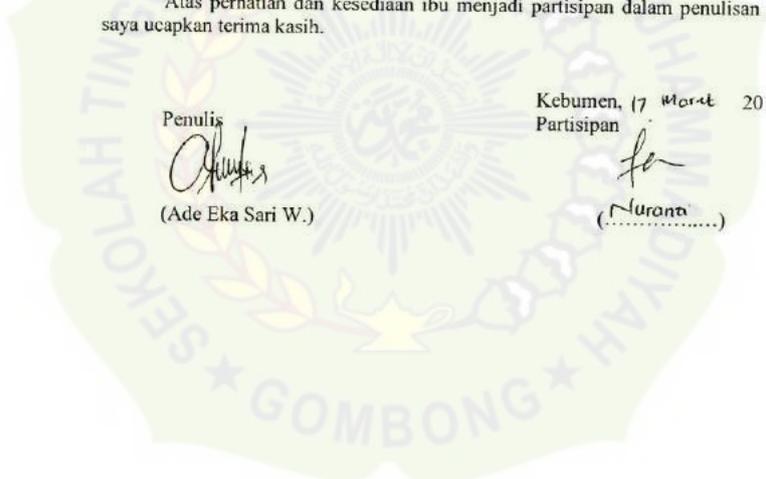


(Ade Eka Sari W.)

Kebumen, 17 Maret 2017
Partisipan



(Murana.....)



Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN
(Inform Consent)

Saya yang bernama Ade Eka Sari Widiyanti/B1401143 adalah mahasiswi Diploma D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Penulisan ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan proses belajar mengajar pada program Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui penerapan *massage terapi effleurage* sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di BPM Tugirah, Amd.. Keb. Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi partisipan dalam penulisan ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan ibu untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Jika ibu bersedia, silahkan menandatangani persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan ibu.

Identitas pribadi sebagai partisipan akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penulisan ini. Ibu berhak untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari. Jika ada hal yang kurang dipahami ibu dapat bertanya langsung kepada penulis.

Atas perhatian dan kesediaan ibu menjadi partisipan dalam penulisan ini saya ucapkan terima kasih.

Penulis

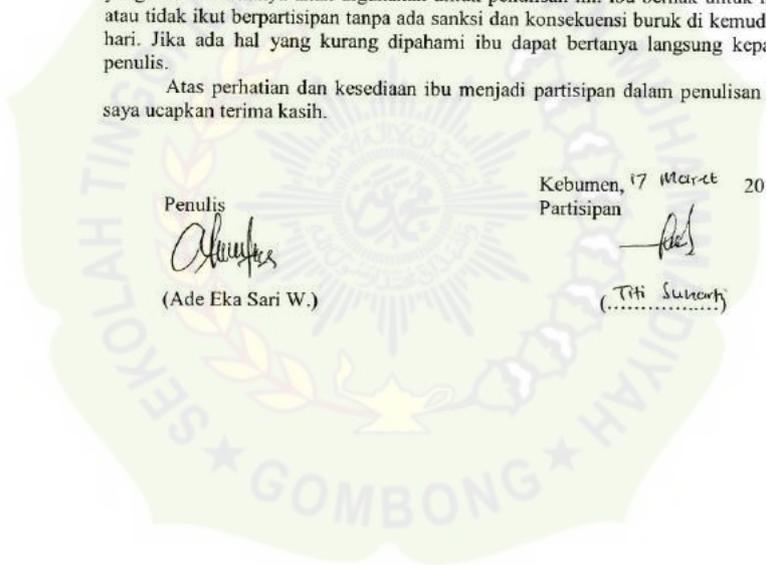


(Ade Eka Sari W.)

Kebumen, 17 Maret 2017
Partisipan



(Titi Sulianti)



Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN
(Inform Consent)

Saya yang bernama Ade Eka Sari Widiyanti/B1401143 adalah mahasiswa Diploma D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Penulisan ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan proses belajar mengajar pada program Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui penerapan massage terapi *effleurage* sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di BPM Tugirah, Amd., Keb. Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi partisipan dalam penulisan ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan ibu untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Jika ibu bersedia, silahkan menandatangani persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan ibu.

Identitas pribadi sebagai partisipan akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penulisan ini. Ibu berhak untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari. Jika ada hal yang kurang dipahami ibu dapat bertanya langsung kepada penulis.

Atas perhatian dan kesediaan ibu menjadi partisipan dalam penulisan ini saya ucapkan terima kasih.

Penulis



(Ade Eka Sari W.)

Kebumen, 18 Maret 2017
Partisipan



(Sumarni)

Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN
(Inform Consent)

Saya yang bernama Ade Eka Sari Widiyanti/B1401143 adalah mahasiswi Diploma D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Penulisan ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan proses belajar mengajar pada program Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui penerapan *massage terapi effleurage* sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di BPM Tugirah, Amd., Keb. Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi partisipan dalam penulisan ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan ibu untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Jika ibu bersedia, silahkan menandatangani persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan ibu.

Identitas pribadi sebagai partisipan akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penulisan ini. Ibu berhak untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari. Jika ada hal yang kurang dipahami ibu dapat bertanya langsung kepada penulis.

Atas perhatian dan kesediaan ibu menjadi partisipan dalam penulisan ini saya ucapkan terima kasih.

Penulis

(Ade Eka Sari W.)

Kebumen, 08 Maret 2017
Partisipan


(Mei Supriah)

Lampiran 3

KUESIONER A
KARAKTERISTIK SOSIODEMOGRAFI IBU POSTPARTUM

Nama : Ny. Minatussyifah
Tanggal Persalinan : 13 Maret 2017
Alamat : Desa Jatisan 3/1, Kebumen

Petunjuk pengisian :

Lingkari salah satu jawaban sesuai pilihan ibu pada pernyataan di bawah ini. Pada kolom sebelah kanan (tertulis : diisi oleh petugas), ibu tidak perlu mengisi apapun.

A	Karakteristik Sosiodemografi Ibu : Dijawab oleh ibu.	Nilai diisi oleh petugas
A1	Umur ibu saat ini adalah a. <20 tahun <input checked="" type="checkbox"/> b. 20-35 tahun c. >35 tahun:	Masa Produktif
A2	Ibu telah melahirkan berapa kali : <input checked="" type="checkbox"/> a. 1 kali b. Lebih dari 1 kali	Primipara
A3	Pendidikan terakhir ibu adalah : a. SD b. SMP <input checked="" type="checkbox"/> c. SMA d. Perguruan tinggi	Menengah
A4	Ibu bekerja dan memiliki penghasilan tetap : a. Ya <input checked="" type="checkbox"/> b. Tidak	Ya
A5	Siapa yang membantu ibu untuk meringankan pekerjaan rumah tangga dan memenuhi kebutuhan ibu ? (jawab	Asa sumberan

	<p>boleh lebih dari satu)</p> <p>a. Suami</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Orangtua / mertua/ saudara</p> <p>c. Orang lain</p> <p>d. Tidak ada</p>	
A6	<p>Riwayat persalinan :</p> <p>a. Normal, melahirkan di dukun</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Normal, melahirkan dengan petugas kesehatan</p> <p>c. Normal, dirujuk ke RS</p> <p>d. SC</p>	Sponran



Lampiran 3

KUESIONER A
KARAKTERISTIK SOSIODEMOGRAFI IBU POSTPARTUM

Nama : Ny. Nuranti
Tanggal Persalinan : 17 Maret 2017
Alamat : Desa Wonosari 3/3, Pegumen

Petunjuk pengisian :

Lingkari salah satu jawaban sesuai pilihan ibu pada pernyataan di bawah ini. Pada kolom sebelah kanan (tertulis : diisi oleh petugas), ibu tidak perlu mengisi apapun.

A	Karakteristik Sosiodemografi Ibu : Dijawab oleh ibu.	Nilai diisi oleh petugas
A1	Umur ibu saat ini adalah a. <20 tahun b. 20-35 tahun <input checked="" type="checkbox"/> >35 tahun:	Kesno Tinggi
A2	Ibu telah melahirkan berapa kali : a. 1 kali <input checked="" type="checkbox"/> Lebih dari 1 kali	Multipara
A3	Pendidikan terakhir ibu adalah : <input checked="" type="checkbox"/> SD b. SMP c. SMA d. Perguruan tinggi	Dasar
A4	Ibu bekerja dan memiliki penghasilan tetap : a. Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak	IT
A5	Siapa yang membantu ibu untuk meringankan pekerjaan rumah tangga dan memenuhi kebutuhan ibu ? (jawab	Mendapat dukungan

	boleh lebih dari satu) <input checked="" type="checkbox"/> Suami b. Orangtua / mertua/ saudara c. Orang lain d. Tidak ada	
A6	Riwayat persalinan : a. Normal, melahirkan di dukun <input checked="" type="checkbox"/> Normal, melahirkan dengan petugas kesehatan c. Normal, dirujuk ke RS d. SC	spontan



Lampiran 3

KUESIONER A
KARAKTERISTIK SOSIODEMOGRAFI IBU POSTPARTUM

Nama : Ny. Titi Sunarti
Tanggal Persalinan : 17 Maret 2017
Alamat : Desa Jabran' F/3. Kebumen

Petunjuk pengisian :

Lingkari salah satu jawaban sesuai pilihan ibu pada pernyataan di bawah ini. Pada kolom sebelah kanan (tertulis : diisi oleh petugas), ibu tidak perlu mengisi apapun.

A	Karakteristik Sosiodemografi Ibu : Dijawab oleh ibu.	Nilai diisi oleh petugas
A1	Umur ibu saat ini adalah a. <20 tahun <input checked="" type="checkbox"/> b. 20-35 tahun c. >35 tahun:	Masa produktif
A2	Ibu telah melahirkan berapa kali : <input checked="" type="checkbox"/> a. 1 kali b. Lebih dari 1 kali	primipara
A3	Pendidikan terakhir ibu adalah : a. SD b. SMP <input checked="" type="checkbox"/> c. SMA d. Perguruan tinggi	Menengah
A4	Ibu bekerja dan memiliki penghasilan tetap : a. Ya <input checked="" type="checkbox"/> b. Tidak	IKT
A5	Siapa yang membantu ibu untuk meringankan pekerjaan rumah tangga dan memenuhi kebutuhan ibu ? (jawab	mendapat dukungan

	boleh lebih dari satu) a. Suami <input checked="" type="checkbox"/> Orangtua / mertua/ saudara c. Orang lain d. Tidak ada	
A6	Riwayat persalinan : a. Normal. melahirkan di dukun <input checked="" type="checkbox"/> Normal. melahirkan dengan petugas kesehatan c. Normal. dirujuk ke RS d. SC	Sementan.



Lampiran 3

KUESIONER A
KARAKTERISTIK SOSIODEMOGRAFI IBU POSTPARTUM

Nama : Ny. Sumarni
Tanggal Persalinan : 17 Maret 2017
Alamat : Desa Jabitan 1/2, Kebumen

Petunjuk pengisian :

Lingkari salah satu jawaban sesuai pilihan ibu pada pernyataan di bawah ini. Pada kolom sebelah kanan (tertulis : diisi oleh petugas), ibu tidak perlu mengisi apapun.

A	Karakteristik Sosiodemografi Ibu : Dijawab oleh ibu.	Nilai diisi oleh petugas
A1	Umur ibu saat ini adalah a. <20 tahun b. 20-35 tahun <input checked="" type="checkbox"/> >35 tahun:	Keisla Tingga
A2	Ibu telah melahirkan berapa kali : a. 1 kali <input checked="" type="checkbox"/> Lebih dari 1 kali	Muli para
A3	Pendidikan terakhir ibu adalah : <input checked="" type="checkbox"/> SD b. SMP c. SMA d. Perguruan tinggi	Dasar
A4	Ibu bekerja dan memiliki penghasilan tetap : a. Ya <input checked="" type="checkbox"/> Tidak	IT
A5	Siapa yang membantu ibu untuk meringankan pekerjaan rumah tangga dan memenuhi kebutuhan ibu ? (jawab	Mendapat dukungan

	<p>boleh lebih dari satu)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> a. Suami</p> <p>b. Orangtua / mertua/ saudara</p> <p>c. Orang lain</p> <p>d. Tidak ada</p>	
A6	<p>Riwayat persalinan :</p> <p>a. Normal, melahirkan di dukun</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Normal, melahirkan dengan petugas kesehatan</p> <p>c. Normal, dirujuk ke RS</p> <p>d. SC</p>	Spontan



Lampiran 3

KUESIONER A
KARAKTERISTIK SOSIODEMOGRAFI IBU POSTPARTUM

Nama : Ny. Mei Supaminah
Tanggal Persalinan : 18 Maret 2017
Alamat : Desa Tanahsoni Ys, Kebumen

Petunjuk pengisian :

Lingkari salah satu jawaban sesuai pilihan ibu pada pernyataan di bawah ini. Pada kolom sebelah kanan (tertulis : diisi oleh petugas), ibu tidak perlu mengisi apapun.

A	Karakteristik Sosiodemografi Ibu : Dijawab oleh ibu.	Nilai diisi oleh petugas
A1	Umur ibu saat ini adalah a. <20 tahun <input checked="" type="checkbox"/> b. 20-35 tahun c. >35 tahun:	Mata produktif
A2	Ibu telah melahirkan berapa kali : <input checked="" type="checkbox"/> a. 1 kali b. Lebih dari 1 kali	Primipara
A3	Pendidikan terakhir ibu adalah : a. SD b. SMP <input checked="" type="checkbox"/> c. SMA d. Perguruan tinggi	Menengah
A4	Ibu bekerja dan memiliki penghasilan tetap : a. Ya <input checked="" type="checkbox"/> b. Tidak	IT
A5	Siapa yang membantu ibu untuk meringankan pekerjaan rumah tangga dan memenuhi kebutuhan ibu ? (jawab	Mendapat dukungan

	<p>boleh lebih dari satu)</p> <p>a. Suami</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Orangtua / mertua/ saudara</p> <p>c. Orang lain</p> <p>d. Tidak ada</p>	
A6	<p>Riwayat persalinan :</p> <p>a. Normal. melahirkan di dukun</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Normal. melahirkan dengan petugas kesehatan</p> <p>c. Normal. dirujuk ke RS</p> <p>d. SC</p>	ppoman.



Lampiran 4

KUESIONER B (PRETEST)

TERJEMAHAN EPDS

Hari, Tanggal :

Nama :

Tanggal Persalinan :

Alamat :

Bagaimana perasaan ibu dalam tujuh hari terakhir termasuk hari ini setelah melahirkan bayinya ? Beri tanda silang (X) pada pertanyaan di bawah ini yang paling sesuai dengan perasaan Anda.

B	Pertanyaan yang harus dijawab oleh ibu	Nilai diisi petugas
B1	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu ; a. Sering b. Kadang-kadang c. Jarang d. Tidak pernah	
B2	Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang : a. Sering b. Kadang-kadang c. Jarang d. Tidak pernah	
B3	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan : a. Sering b. Kadang-kadang c. Jarang	

	d. Tidak pernah	
B4	<p>Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas :</p> <p>a. Tidak pernah</p> <p>b. Jarang</p> <p>c. Kadang-kadang</p> <p>d. Sering</p>	
B5	<p>Saya merasa ketakutan atau panik tanpa alasan yang jelas :</p> <p>a. Sering</p> <p>b. Kadang-kadang</p> <p>c. Jarang</p> <p>d. Pernah</p>	
B6	<p>Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga :</p> <p>a. Hampir selalu saya merasa tidak semangat</p> <p>b. Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya</p> <p>c. Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik</p> <p>d. Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya</p>	
B7	<p>Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur :</p> <p>a. Hampir setiap hari</p> <p>b. Jarang</p> <p>c. Kadang-kadang</p> <p>d. Tidak pernah</p>	
B8	<p>Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan :</p> <p>a. Hampir setiap waktu</p> <p>b. Jarang</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> c. Kadang-kadang d. Tidak pernah 	
B9	<p>Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Hampir setiap waktu b. Kadang-kadang c. Jarang d. Tidak pernah 	
B10	<p>Pernah ada pikiran putus asa :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sering b. Kadang-kadang c. Jarang d. Tidak pernah 	
Nilai		

Keterangan: Pertanyaan B1, B2, dan B4 mendapatkan nilai 0, 1, 2, 3 dengan kotak paling atas mendapatkan nilai 0 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 3. Pertanyaan B3, B5 sampai dengan B10 merupakan nilai terbalik, dengan kotak paling atas mendapatkan nilai 3 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 0. Nilai maximum 30 dengan interval 0-9 artinya normal, 10-14 artinya kemungkinan depresi, ≥ 15 mengalami depresi.

REKAPITULASI SKOR EPDS *PRETEST* DAN *POSTTEST*

No	Pertanyaan	Ny. M		Ny. N		Ny. T		Ny. S		Ny. M	
		<i>pretest</i>	<i>posttest</i>								
1.	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.	Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
3.	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan	2	1	2	1	2	0	2	1	2	2
4.	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0
5.	Saya merasa ketakutan atau panik tanpa alasan yang jelas	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2

No	Pertanyaan	Ny. M		Ny. N		Ny. T		Ny. S		Ny. M	
		<i>pretest</i>	<i>posttest</i>								
6.	Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga	2	1	0	1	0	1	1	1	2	1
7.	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur	2	1	1	0	1	0	0	0	2	1
8.	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan	2	0	2	0	0	0	2	1	2	0
9.	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0
10.	Pernah ada pikiran putus asa	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Skor		11	5	7	4	5	2	8	4	11	6

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR EFFLEURAGE MASSAGE

		JUDUL SOP:		
		<i>EFFLEURAGE MASSAGE</i>		
PROSEDUR		NO DOKUMEN:	NO REVISI:	HALAMAN:
1.	PENGERTIAN	<i>Effleurage Massage</i> adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri punggung dengan menggunakan sentuhan tangan pada punggung klien secara perlahan dan lembut untuk menimbulkan efek relaksasi.		
2.	TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melancarkan sirkulasi darah. 2. Menurunkan respon nyeri punggung. 3. Menurunkan ketegangan otot. 		
3.	INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu nifas 		
4.	KONTRA INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nyeri pada daerah yang akan dimasase. 2. Luka pada daerah yang akan di masase. 3. Gangguan atau penyakit kulit. 4. Jangan melakukan pemijatan langsung pada daerah tumor. 5. Jangan melakukan masase pada daerah yang mangalami ekimosis atau lebam. 6. Hindari melakukan masase pada daerah yang mengalami inflamasi. 7. Hindari melakukan masase pada daerah yang mengalami tromboplebitis. 8. Hati-hati saat melakukan masase pada daerah yang mengalami gangguan sensasi seperti penurunan sensasi maupun hiperanastesia (Tappan & Benjamin, 2014). 		

		JUDUL SOP: <i>EFFLEURAGE MASSAGE</i>	
5.	PERSIAPAN KLIEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, perkenalkan diri anda, dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat. 2. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien. 3. Siapkan peralatan yang diperlukan. 4. Atur ventilasi dan sirkulasi udara yang baik. 5. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman. 	
6.	PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minyak zaitun 2. Tisu. 3. Handuk mandi yang besar. 4. Handuk kecil. 5. Bantal dan guling kecil serta selimut. 	
7.	CARA KERJA	Prosedur	Rasional
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Beri tahu klien bahwa tindakan akan segera dimulai. 2. Periksa <i>vital sign</i> klien sebelum memulai <i>effleurage massage</i> pada punggung. 3. Posisikan klien. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi waktu bagi klien untuk mempersiapkan diri. 2. Mengetahui kondisi umum klien. 3. Memberi posisi yang nyaman sesuai dengan keinginan klien agar klien tidak merasa tertekan dan tetap rileks.

		JUDUL SOP:	
		<i>EFFLEURAGE MASSAGE</i>	
		<p>4. Instruksikan klien untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut secara perlahan sampai klien merasa rileks.</p> <p>5. Cuci tangan.</p> <p>6. Tuangkan minyak pada telapak tangan kemudian gosokan kedua tangan hingga hangat.</p> <p>7. Letakkan kedua tangan pada punggung klien, mulai dengan gerakan mengusap dan bergerak dari bagian bahu menuju sacrum.</p>	<p>4. Nafas dalam dapat membantu untuk mempertahankan kenyamanan klien agar tetap rileks dan dapat mengurangi rasa nyeri.</p> <p>5. Membunuh mikroorganisme.</p> <p>6. minyak merupakan lubrikan yang baik untuk <i>massage</i>.</p> <p>7. Gerakan mengusap membantu merangsang pelepasan endorfin untuk mengurangi rasa nyeri dan memberi kenyamanan pada klien (relaksasi).</p>

		JUDUL SOP:	
		<i>EFFLEURAGE MASSAGE</i>	
		<p>8. Buat gerakan melngkar kecil dengan menggunakan ibu jari menuruni area tulang belakang, gerakkan secara perlahan berikan penekanan arahkan penekanan ke bawah sehingga tidak mendorong klien ke depan.</p> <p>9. Usap bagian punggung dari arah kepala ke tulang ekor, untuk mencegah terjadinya lordosis lumbal.</p> <p>10. Bersihkan sisa minyak pada punggung klien dengan handuk.</p> <p>11. Rapikan klien ke posisi semula.</p> <p>12. Beritahu bahwa tindakan telah selesai.</p>	<p>8. Gerakan sirkuler secara perlahan pada satu titik mampu memblok impuls nyeri agar nyeri berkurang dan gerakan perlahan agar tidak terjadi tekanan yang berlebih pada punggung ibu yang dapat menambah rasa nyeri.</p> <p>9. Usapan pada daerah punggung memberikan relaksasi pada klien dan mencegah terjadinya lordosis pada daerah lumbal.</p> <p>10. Memelihara kebersihan dan kenyamanan klien.</p> <p>11. Mempertahankan kenyamanan klien.</p> <p>12. Menginformasikan kepada klien bahwa tindakan telah usai.</p>

		JUDUL SOP: <i>EFFLEURAGE MASSAGE</i>	
		13. Bereskan alat-alat yang telah digunakan. 14. Cuci tangan	13. Memelihara kebersihan lingkungan yang terapeutik. 14. Membunuh mikroorganisme
8.	EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil yang dicapai 2. Beri <i>reinforcement</i> positif pada ibu nifas 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Mengakhiri pertemuan dengan baik 	



IBU NIFAS DAN DEPRESI POST PARTUM

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu.



Periode masa nifas merupakan waktu dimana ibu mengalami stress pasca persalinan, terutama pada ibu primipara (Sitti Saleha, 2009).

Hal-hal yang harus dapat dipenuhi selama masa nifas adalah sebagai berikut (Sitti Saleha, 2009):

- ✓ Fisik yaitu istirahat, memakan makanan bergizi, sering menghirup udara segar, dan lingkungan yang bersih.
- ✓ Psikologi yaitu stress setelah persalinan dapat segera distabilkan dengan dukungan dari keluarga yang menunjukkan rasa simpati, mengakui, dan menghargai ibu.
- ✓ Sosial yaitu menemani ibu bila terlihat kesepian, ikut menyayangi anaknya, menanggapi dan memperhatikan kebahagiaan ibu, serta menghibur bila ibu terlihat sedih.
- ✓ Psikososial.



Depresi postpartum

Depresi postpartum adalah depresi yang bervariasi dari hari ke hari dengan menunjukkan kelelahan, mudah marah, gangguan nafsu makan, dan kehilangan libido. Tingkat keparahan depresi postpartum bervariasi dari keadaan yang paling ringan yaitu saat ibu mengalami kesedihan sementara yang berlangsung sangat cepat pada masa awal postpartum atau sering disebut dengan *maternity blues* (Beck, 2002).



PENANGANAN DEPRESI POSTPARTUM

Upaya penanganan depresi postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitative. Tindakan promotif preventif yang dapat diberikan adalah penjelasan, meningkatkan peran serta suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dan senam nifas (Albrigh and Wood et al, 2000). Upaya lain penanganan depresi postpartum meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan **massage terapi** (Fitelson.et al, 2011).

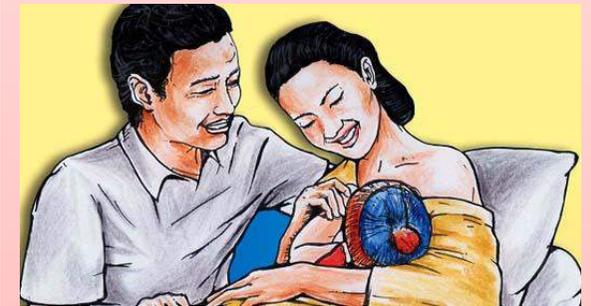
Massage adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau meningkatkan sirkulasi.

Effleurage (menggosok) adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang member tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011).



menurut Brain (2010) *massage efflurage* memiliki beberapa efek, diantaranya adalah:

- Menambah kondisi relaksasi.
- Memiliki aksi obat penenang dan sangat bermanfaat untuk menenangkan saraf, stres dan ketegangan bisa dikurangi, sakit kepala tegang terhalau dan pola insomnia rusak.
- *Efflurage* dapat menghidupkan kembali dan merangsang sistem saraf pusat.



Keberhasilan dalam mengatasi masalah sangat tergantung dari pengetahuan, kemauan dan peran serta ibu dalam merawat dirinya sendiri. Semoga informasi ini dapat berguna untuk mencegah dan mengatasi terjadinya depresi pada ibu postpartum.



DOKUMENTASI



Gambar 1. Teknik *effleurage* seperti kupu-kupu



Gambar 2. Teknik *effleurage* membentuk pola angka 8 telentang



Gambar 3. Teknik *Effleurage* dengan membentuk pola seperti dua buah lingkaran kecil

