

**Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi**



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

**JADWAL PENYUSUNAN SKRIPSI**

NO	KEGIATAN	Agustus				Sept				Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr				Mei				Jun			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan judul dan nama pembimbing	■	■	■	■																																								
2	Konfirmasi judul dan nama pembimbing					■	■																																						
3	Penelusuran literatur, proses bimbingan dan penyusunan proposal									■	■	■	■	■	■	■	■																												
4	Seminar proposal																	■	■																										
5	Revisi dan persetujuan proposal oleh pembimbing																					■	■																						
6	Penelitian dan penulisan laporan penelitian																									■	■	■	■																
7	Pendaftaran Ujian KTI																													■	■														
8	Pelaksanaan Ujian KTI																																	■	■										
9	Revisi laporan KTI																																	■	■	■	■								
10.	Penyerahan laporan KTI																																					■	■	■	■				

## Lampiran 2: Surat Izin Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Nomor : B/Keb/ 5 /XII/2019  
Perihal : Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian

Malang, 1 November 2019

Kepada  
Yth. PMB Sutari,S.Tr.Keb  
Di  
Tempat

### 1. Dasar

- a. Kalender Akademik Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2019 / 2020.
- b. Pelaksanaan Skripsi Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2019 / 2020.

### 2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, mohon diijinkan mahasiswa dengan

Nama : Hapsari Putri Rizkita  
NIM : 19.6.032 AJ  
Semester : VII

Untuk dapat melakukan \*( Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian) yang berjudul "Efektivitas Teknik Effleurage Massage Terhadap Kejadian Post Partum Blues Pada Primipara di PMB Sutari,S.Tr.Keb Kecamatan Wajak Kabupaten Malang".(Proposal Terlampir).

### 3. Demikian atas ijin dan perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui  
Ka-Prodi Sarjana Terapan  
  
KETUA  
Rani Safitri, SST,M.Keb

Koordinator UAP  
  
Rosyidah Alfitri,SST,M.PH

Tembusan : 1. Arsip

**Lampiran 3 : Surat Balasan Ijin Penelitian**



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN**  
**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN**

Kepada :  
Yth. Koordinator Pelaksana  
UAP / Studi Kasus  
Di Tempat

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : Sutari S.Tr. Keb  
Alamat : Jalan Raya Codo RT 19 RW 06 Kecamatan Wajak

Memberikan Izin Kepada Mahasiswa:

Nama : Habsari Putri Rizkita  
NIM : 196032  
Tingkat / Semester : IV / VII

Untuk melaksanakan studi pendahuluan dan studi kasus yang berjudul  
**"Efektivitas Teknik Effleurage Massage terhadap Kejadian Post Partum  
Blues Pada Primipara Di PMB Sutari, S.Tr. Keb, Kecamatan Wajak  
Kabupaten Malang"**.

Demikian surat ini dibuat untuk memenuhi penelitian yang akan dilakukan.



**Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian**



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN**  
**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN**

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Kepada :  
Yth. Calon Responden  
Di Tempat

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir Ahli Madya Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang, saya :

Nama : Habsari Putri Rizkita  
NIM : 196032

Akan melakukan penelitian tentang "Efektivitas Teknik Effleurage Massage terhadap Kejadian Post Partum Blues".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Teknik Effleurage Massage terhadap Kejadian Post Partum Blues Pada Primipara Di PMB Sutari, S.Tr. Keb, Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.

Untuk keperluan tersebut, saya mohon bantuan kepada calon responden untuk meluangkan waktu guna menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tanpa prasangka dan perasaan tertekan. Semua keterangan dan jawaban yang saya peroleh semata-mata untuk kepentingan penelitian dan dirahasiakan. Oleh karena itu besar artinya jawaban yang responden berikan bagi kelancaran penelitian ini.

Atas bantuan dan partisipasinya saya sampaikan terimakasih.

Malang, 15 Januari 2020

HP.

Habsari Putri Rizkita  
NIM 196032

**Lampiran 5: Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian**



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN**  
**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama (Inisial) : Ny. M"  
Umur : 21 tahun  
Jeniskelamin : Perempuan  
Alamat : JL. Kh. Agus Salim ds. cado

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya dari peneliti tentang penelitian yang akan dilakukan dengan judul :

**"Efektivitas Teknik Effleurage Massage terhadap Kejadian Post Partum Blues Pada Primipara Di PMB Sutari, S.Tr. Keb, Kecamatan Wajak Kabupaten Malang"**

Dengan ini saya menyatakan :  
**Bersedia / Tidak Bersedia\***

Untuk berpartisipasi jika saya dijadikan subyek penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya mengetahui kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti dan akan menggunakan data yang mencantumkan identitas saya sesuai dengan pengolahan data. Demikian persetujuan saya secara sukarela tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, Januari 2020

Peneliti

Responden

Habsari Putri Rizkita  
NIM. 196032

( .....Ny. "M." ..... )  
Tanda tangan dan nama inisial

(-) : Coret yang tidak perlu

## Lampiran 6 : Lembar EPDS



### POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN

Nama:.....Alamat:.....Tanggal Lahir:.....-.....-.....Tanggal kelahiran Bayi:.....-.....-..... No. Telepon:.....Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini. Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda DALAM 7 HARI TERAKHIR, bukan hanya perasaan anda hari ini.

*Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawabannya.*

*Saya merasa bahagia:*

*Ya, setiap saat*

*Ya, hampir setiap saat*

*Tidak, tidak terlalu sering*

*Tidak pernah sama sekali*

*Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat" dalam satu minggu terakhir ini. Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama. Dalam 7 hari terakhir:*

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal yang menyenangkan  
 Sebanyak yang saya bisa  
 Tidak terlalu banyak  
 Tidak banyak  
 Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan  
 Sebanyak sebelumnya  
 Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya  
 Kurang dibandingkan dengan sebelumnya  
 Tidak pernah sama sekali
3. \* Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya  
 Ya, setiap saat  
 Ya, kadang-kadang  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas  
 Tidak pernah sama sekali  
 Jarang-jarang  
 Ya, kadang-kadang  
 Ya, sering sekali
5. \* Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas  
 Ya, cukup sering  
 Ya, kadang-kadang  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak pernah sama sekali
6. \* Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan  
 Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya  
 Ya, kadang-kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya  
 Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani  
 Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur  
 Ya, setiap saat  
 Ya, kadang-kadang  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak pernah sama sekali
8. \* Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan  
 Ya, setiap saat  
 Ya, cukup sering  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak pernah sama sekali
9. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis  
 Ya, setiap saat  
 Ya, cukup sering  
 Disaat tertentu saja  
 Tidak pernah sama sekali
10. \* Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri  
 Ya, cukup sering  
 Kadang-kadang  
 Jarang sekali  
 Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh:

Tanggal: \_\_\_\_\_



## Lampiran 7: Standart Prosedur Operasional (SPO)



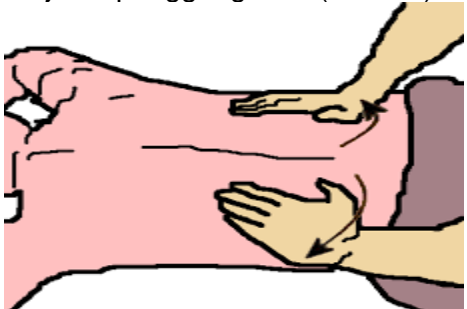
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN

### STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) EFFLEURAGE MASSAGE PADA PUNGGUNG

KEGIATAN	URAIAN
<b>Pengertian</b>	Teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi
<b>Tujuan</b>	Mencegah kejadian post partum blues pada ibu primipara
<b>Manfaat</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Meredakan stress dan meningkatkan relaksasi</li><li>Meningkatkan kemampuan menyusui</li><li>Meredakan nyeri dan nyeri yang terkait dengan melahirkan</li><li>Mengatur ketidakseimbangan hormon setelah melahirkan</li><li>Mempromosikan pola tidur yang sehat</li><li>Mengurangi pembengkakan terkait kehamilan</li></ol>
<b>Kontraindikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Total: ketika pijatan tidak boleh dilakukan sama sekali. Contoh: demam, penyakit menular atau infeksius meskipun flu atau pilek apa pun yang terlihat ringan, di bawah pengaruh obat-obatan atau alkohol - termasuk obat penghilang rasa sakit yang diresepkan, operasi terbaru atau cedera akut, neuritis dan penyakit kulit</li><li>Lokal: ketika pijat dapat dilakukan tetapi tidak di atas area yang dikontraindikasikan. Contoh: <i>varicose veins</i>, benjolan yang tidak terdiagnosis, Kehamilan, Memar, nyeri yang tidak terdiagnosis, peradangan, termasuk radang sendi.</li><li>Medis: ketika pijatan hanya dapat dilakukan setelah izin medis diberikan. Contoh: kondisi kardiovaskular (trombosis, flebitis, hipertensi, masalah pada jantung), segala kondisi yang sudah ditangani oleh seorang praktisi medis, edema, <i>psoriasis</i> atau eksim, osteoporosis, kanker, kondisi saraf atau psikoti, mereka yang menggunakan alat pacu jantung, epilepsy,</li></ol>

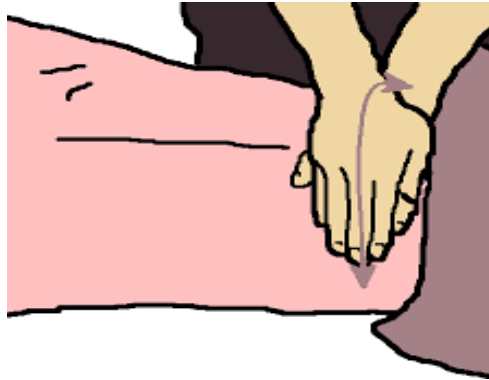
		diabetes, <i>Bell's palsy</i> , <i>trapped or nerves</i> , infeksi ginekologis		
No	Kegiatan	Prosedur	Keterangan	
			Ya	Tidak
1	Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berikan salam, perkenalkan diri anda dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat.</li> <li>2. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien.</li> <li>3. klien.</li> <li>4. Siapkan peralatan yang diperlukan.</li> <li>5. Atur ventilasi dan sirkulasi udara yang baik</li> <li>6. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.</li> </ol>		
2	Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minyak / lotion untuk masase</li> <li>2. Tisu</li> <li>3. Handuk mandi yang besar</li> <li>4. Satu buah handuk kecil</li> <li>5. Sebuah bantal, guling kecil dan selimut</li> </ol>		



3	Cara Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beri tahu klien bahwa tindakan akan segera dimulai. Pastikan klien telah melepas bagian atasnya.</li> <li>2. Periksa tanda vital klien sebelum memulai remedial massage <i>effleurage</i> pada punggung.</li> <li>3. Berbaringkan dengan telungkup. Pastikan anda dapat mencapai seluruh punggungnya.</li> <li>4. <b>Whole Hand Effleurage</b> Panaskan derngan minyak pija / lotion di tangan anda, dan oleskan sedikit (lihat tips, di atas) dengan seluruh tangan "effleurage" (definisi - sapuan berirama halus): Gunakan seluruh permukaan kedua tangan. <i>Stroke</i> dengan kuat ke atas dari punggung bawah hingga leher, lalu (tekanan lebih lembut), putar dan kembali ke daerah punggung bawah (5 hingga 10 menit).</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>5. <b>Effleurage using Heel of the Hand</b> Ada area kontak yang lebih kecil, sehingga tekanannya lebih dalam. Kedua tangan bekerja dalam lingkaran - mulai dari punggung bawah. Bergerak dalam lingkaran, pertama ke luar, lalu ke atas dan kembali ke tengah. Secara bertahap maju ke punggung atas (5 menit).</li> </ol> 	
---	------------	---	--

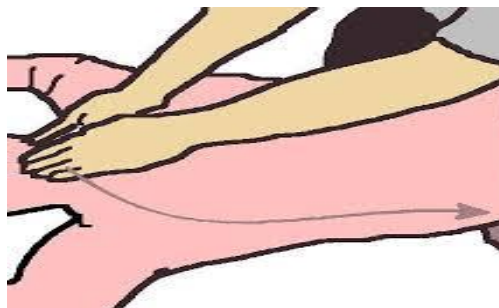
6. **Effleurage using reinforced Fingers**

Berdirilah di sisi yang berlawanan dengan yang sedang anda kerjakan. Saya sarankan anda berdiri di sisi kanan terlebih dahulu. Dorong dengan rata jari-jari anda (satu tangan di atas yang lain) menjauh dari garis tengah, kemudian meluncur kembali ke arah tulang belakang. Mulai dari punggung bawah, dan naik ke punggung atas (5 menit).



7. **Finishing with Effleurage**

Oleskan effleurage (gerakan mengelus) dengan jari yang didukung (teknik 3 di atas), kemudian effleurage dengan tumit tangan (teknik 2 di atas), kemudian effleurage dengan tangan penuh (teknik 1 di atas). Ini akan meningkatkan kebaikan yang telah Anda lakukan dengan stripping dan rilis trigger point (lima menit) Kemudian diamkan pasien selama beberapa menit.



		<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Bersihkan sisa minyak atau lotion pada punggung klien dengan handuk.</li> <li>9. Rapihan klien ke posisi semula.</li> <li>10. Beritahu bahwa tindakan telah selesai</li> <li>11. Bereskan alat-alat yang telah digunakan</li> <li>12. Cuci tangan.</li> </ol>		
<b>4</b>	<b>Evaluasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi hasil yang dicapai (lembar EPDS)</li> <li>2. Beri <i>reinforcement</i> positif pada ibu hamil</li> <li>3. Kontrak pertemuan selanjutnya</li> <li>4. Mengakhiri pertemuan dengan baik</li> </ol>		

**Lampiran 8: Master Sheet**



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN**

**Efektivitas Teknik Effleurage Massage terhadap Kejadian Post Partum Blues Pada Primipara Di PMB Sutari, S.Tr. Keb, Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.**

NO	RESPONDEN	PEKERJAAN	PENDIDIKAN	USIA	Post Partum Blues	EFFLEURAGE MESSAGE	Post Partum Blues
					Pre Test		Post Test
1.	R1	1	2	2	2	1	1
2.	R2	1	2	2	2	1	1
3.	R3	1	3	2	2	1	1
4.	R4	1	3	2	1	2	2
5.	R5	2	3	2	1	2	1
6.	R6	2	3	2	1	2	1
7.	R7	3	3	2	1	2	2
8.	R8	3	3	2	1	2	1
9.	R9	1	4	2	2	1	1
10.	R10	3	4	1	2	1	1
11.	R11	1	2	1	2	1	1
12.	R12	3	4	1	2	2	2
13.	R13	1	4	1	2	2	2
14.	R14	3	2	1	2	1	1

**Responden:**

Responden 1: R1 = 1

Responden 2: R2 = 2

**Pendidikan:**

SD =1 = 1

SMP =2 = 2

SMA =3

**Effleurage Massage**

1. Diberikan
2. Tidak diberikan

**Post Partum Blues:**

1. Negative
2. Positive

**Lampiran 9: Uji Statistik**

**Frequency Table**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	5	35.7	35.7	35.7
	21-35	9	64.3	64.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	4	28.6	28.6	28.6
	SMA	6	42.9	42.9	71.4
	PT	4	28.6	28.6	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

		Frecny	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	7	50.0	50.0	50.0
	SWASTA	2	14.3	14.3	64.3
	WIRASWASTA	5	35.7	35.7	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

**Tests of Normality**

	KELAS	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	PRE ESK	.208	7	.200*	.879	7	.223
	POST EKS	.241	7	.200*	.874	7	.200
	PRE KON	.181	7	.200*	.911	7	.400
	POST KON	.185	7	.200*	.967	7	.876

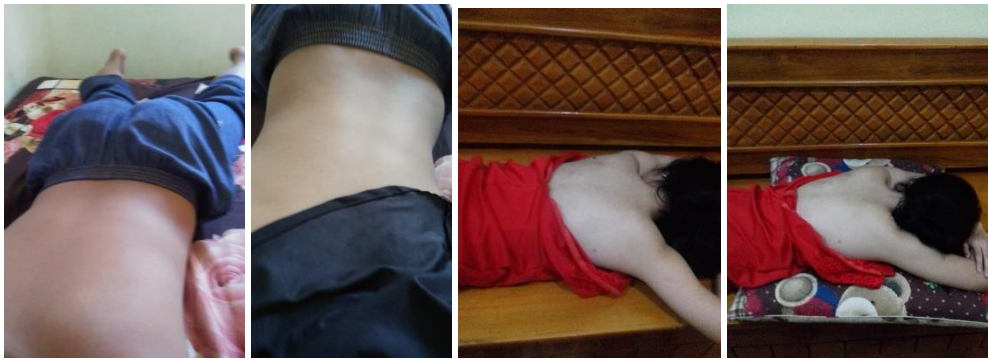
\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PREEKS – POSTEKS	1.000	.816	.309	.245	1.755	3.240	6	.018
Pair 2 PREKON – POSTKON	.00000	.81650	.30861	-.75513	.75513	.000	6	1.000

**Lampiran 10: Dokumentasi**











POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPROAEN  
PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

NAMA : Habsari Putri Rizkita  
NIM : 196032  
JUDUL SKRIPSI : Efektivitas Teknik Effleurage Massage Terhadap Kejadian Post Partum Blues pada Primipara  
PEMBIMBING I : R. Maria Veronika S.ST, M.Keb  
PEMBIMBING II : ROSYIDAH ALFITRI S.ST, MPH

NO	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	25-10-2019	Revisi Bab I, II, III Lampiran, 'pelajari' Quasy	
	30-10-2019	Revisi penulisan. Quasy => ? Bab III	
	5-11-2019	Revisi penulisan kerangka kegiatan fr & Bab II. Konsep	
	7-11-2019	'Obj', kerangka konsep	
	9-12-2019	Acc magu kerangka	