

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi

Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan Penelitian																					
	2023				2024																	
	Sept	Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli											
Informasi Penyelenggaraan skripsi	█																					
Informasi pembimbing	█																					
Proses penyusunan skripsi		█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Ujian Sempro																						
Revisi																						
Penelitian																						
Penyusunan Bab 4 & 5																						
Seminar Hasil																						

Lampiran 2 Pernyataan Kesiediaan Membimbing

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan Gelar : Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep, Ns, M.Kes
2. NIP : 197404191998032003
3. Pangkat dan Golongan : Pembina Tingkat I/IVb
4. Jabatan : Lektor Kepala
5. Asal Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S3
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi :
 - a. Rumah : Graha Purwosari Regency B-37 Dusun Kemantren
Desa Martopuro Kec. Purwosari Kab. Pasuruan
 - b. Telepon/ HP : 0856 484 39 484
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen No. 77C Kota Malang Jawa Timur
 - d. Telepon Kantor : 0341-566075

Dengan ini menyatakan (bersedia/ ~~tidak—bersedia*~~) menjadi pembimbing (Utama/Pendamping*) Skripsi bagi mahasiswa :

Nama : ~~Tiara Anggella Fitriani~~
 NIM : ~~017311203096~~
 Judul Skripsi : ~~Penyakit Pijat Endapan Terhadap haal skening postpartum bluer Pada Ibu Nifas di wilayah Purkamar Kepanjen~~

*) Coret yang tidak dipilih

Malang, 06 Februari 2024



(Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep, Ns, M.Kes)

NIP. 197404191998032003

Lampiran 3 Pernyataan Kesiediaan Membimbing

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan Gelar : Afnani Toyibah, A.Per.Pen., M.Pd
2. NIP : 197011181994032001
3. Pangkat dan Golongan : Penata Tingkat I-III/d
4. Jabatan : Wakil Direktur II
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi :
 - a. Rumah : Jl. Margo Basuki Gg.IV No.5 Dawuhan, Malang
 - b. Telepon/ HP : 081945371882
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen 77C, Kota Malang
 - d. Telepon Kantor : (0341) 566075 571388

Dengan ini menyatakan (bersedia/ ~~tidak~~—bersedia*) menjadi pembimbing (Utama/Pendamping*) Skripsi bagi mahasiswa :

Nama : ~~Tata Anggelo Nugro~~

NIM : ~~117311203046~~

Judul Skripsi : ~~Pengaruh Riset Endoterm terhadap hasil Skrinng Post partum blues Pada Ibu Nifas di Puskesmas Kapanjen~~

*) Coret yang tidak dipilih

Malang, 22 Februari 2024



(Afnani Toyibah A.Per.Pen., M.Pd)

NIP. 197011181994032001

Lampiran 4 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Tiara Anggrelo Nurani
 NIM : P17311263096
 Nama Pembimbing 1 : Dr. Nurul Pujiartuti S.Kep.,Ns.,M.Kes
 Nama Pembimbing 2 : Afriani Toyibah, A.Pet. Per.,M.Pd
 Judul Skripsi : Pengaruh Asat Endorfin terhadap hasil skrining Postpartum blues dengan menggunakan Instrumen Edinburgh Post-natal Depression scale (EPDS) Pada Ibu Nifas di wilayah Puskesmas Kapanjen

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda Tangan	Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda Tangan
1.	30/10/29	Acc Judul		1.	13/23/12	Revisi Judul Perlihatkan	
2.	26/12/29	Revisi Bab 1		2.	09/29/01	Acc Judul, masukan tentang Perlihatkan	
3.	27/10/29	Revisi Bab 1,2,3		3.		perbaiki Bab I & II	
4.	20/2	acc bisa dempro			17/24/2		
5.	29/05/29	konsultasi Perlihatkan		4.	22/24/2	perbaiki	
6.	7/06/29	konsultasi Perlihatkan		5.	5/24/2	acc	
7.	01/07/29	Revisi bab 4&5		6.	10/24/19	sesuai dengan	
8.	02/07/29	Revisi bab 4&5		7.	09/24/17	Revisi bab 4&5	
9.	05/07/29	ACC ulian sidang			11/07/29	acc	

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian Bakesbangpol



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Panji No. 158 Telp. (0341) 392031 Fax. (0341) 392031
 Email: bakesbangpol@malangkab.go.id – Website: <http://www.malangkab.go.id>
KEPANJEN-65163

SURAT KETERANGAN
 NOMOR : 072/0556/35.07.406/2024
 Untuk melakukan Survey/Reserch/Penelitian/PKL/Magang

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Malang dengan ini menerangkan bahwa:

Berdasarkan surat dari : **Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang**
 Nomor : PP.05.01/F.XXI.16/819/2024
 Tanggal : 3 Juni 2024
 Perihal : Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Dapat Diberikan Surat Keterangan Kepada:

NAMA	NIM	PRODI
Tiara Anggrelia Putri	P17311203046	Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Judul : **Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Postpartum Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kapanjen**

Lokasi : **Puskesmas Kapanjen Kabupaten Malang**

Dengan ketentuan :

1. Mentaati ketentuan – ketentuan / Peraturan yang berlaku;
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada pejabat setempat.

Bertaku pada tanggal **5 Juni 2024 s.d. 5 Juli 2024**
 Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kapanjen, 5 Juni 2024
 a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN MALANG
 Kabid Kewaspadaan Nasional dan Penangan Konflik



Effy Marisa Uliyah, SP., M.Si.
 NIP. 196302261996022001

Tembusan disampaikan Yth. :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang;
2. Kepala Puskesmas Kapanjen Kabupaten Malang
3. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang;
4. Mhs/Yang Bersangkutan.

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG DINAS KESEHATAN

Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393731
Email : dinkes@malangkab.go.id website : <http://dinkes.malangkab.go.id>
KEPANJEN - 65163

Kepanjen, 12 Juni 2024

Nomor : 000.9.2/24/935.07.302/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Penelitian

Kepada :
Yth. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Malang
di-

TEMPAT

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor PP.05.01/F.XXI.16/819/2024 tanggal 05 Juni 2024 tentang Penelitian , dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan kegiatan tersebut oleh :

N a m a : Tiara Anggrelia Nuraini
N I M : P17311203046
Judul : *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Kepanjen*
Tempat Kegiatan : Puskesmas Kepanjen Kab. Malang
Waktu Kegiatan : 05 Juni 2024 - 05 Juli 2024

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Memberikan informasi sebelum yang bersangkutan melakukan kegiatan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.
7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

an.PIH KEPALA DINAS KESEHATAN
Sekretaris



PUDJI HADI PRASTYO, SE
Pembina
NIP. 19670511 198811 1 002

Tembusan:
Yth. Sdr. 1. Kepala UPT Puskesmas Kepanjen
Kab. Malang
② Tiara Anggrelia Nuraini

Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN MALANG DINAS KESEHATAN UPT PUSKESMAS KEPANJEN Jl. Raya Jatirejoyoso No. 04 Kepanjen Telp. : (0341) 3903007 E-mail : pkm_kepanjen@yahoo.co.id – Website : https://puskesmaskepanjen.malangkab.go.id KEPANJEN - 65163</p>
<p>SURAT KETERANGAN No. 400.14.5.4 / 776 / 35.07.302.213/2024</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p>	
N A M A	: NURDIANSYAH, S.Kep.,Ners
N I P	: 198510282009031003
PANGKAT / GOL	: Penata Muda / (III/a)
JABATAN	: Kepala Tata Usaha UPT Puskesmas Kepanjen
<p>Dengan ini menerangkan bahwa :</p> <p>Dalam rangka Penelitian Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang di Puskesmas Kepanjen atas nama,</p>	
N A M A	: TIARA ANGGRELIA NURAINI
NIM	: P17311203046
JUDUL	: Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Hasil Skrining Postpartum Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kepanjen
<p>Yang bersangkutan telah melaksanakan kegiatan tersebut di Puskesmas Kepanjen Dinas Kesehatan Kabupaten Malang pada tanggal 15 Juni 2024 - 29 Juni 2024. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dimana perlu.</p>	
<p>Kepanjen, Tgl. 29 Juni 2024</p> <p>An. KEPALA UPT PUSKESMAS KEPANJEN Ka. Tata Usaha</p>	
 <p>NURDIANSYAH, S.Kep.,Ners Penata Muda NIP. 198510282009031003</p>	

Lampiran 8 Surat Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XX1.31/0763/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Tiara Anggrelia Nuraini
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik kesehatan kemenkes malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kapanjen"

"The effect of endorphine massage to Screening Post Partum Blues in Postpartum Women at Puskesmas Kapanjen"

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 Juli 2024 sampai dengan tanggal 05 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 05, 2024 until July 05, 2025.



July 05, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 9 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):

Saya Tiara Anggrelia Nuraini adalah peneliti dari Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan Malang, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **"Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Postpartum Blues Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kepanjen"** dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap hasil skrining postpartum blues pada ibu nifas, dengan metode/prosedur anda diminta mengisi kuesioner sosiodemografi dan kuesioner *Edinburg Postnatal Depression Scale* (EPDS) sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorfin
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena sedang memasuki 2-5 hari post partum dan pada hasil skrining menggunakan kuesioner Edinburg Postnatal Depression Scale (EPDS) menunjukkan skor >5. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari dengan melakukan pijat endorfin secara mandiri dengan teknik purposive sampling
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa 1 set alat makan bayi
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan per individu
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan hasil temuan yang tidak diharapkan selama penelitian ini
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali responden mengundurkan diri
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan cara responden melakukan pre test pada ibu nifas 2-5 hari postpartum untuk mengetahui hasil skor EPDS, kemudian responden yang memiliki skor hasil >5 yang berjumlah 20 responden akan dilakukan pemberian terapi pijat endorfin selama 3 hari, dengan setiap harinya dilakukan sebanyak 2 kali, pada hari ketiga akan dilakukan post test menggunakan kuesioner EPDS
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah anda dapat mengetahui hasil skrining test postpartum blues dan dapat mengaplikasikan pijat endorfin di rumah .
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi ibu nifas dan masyarakat luas karena pijat endorfin bermanfaat untuk mengatasi gangguan

kecemasan pada ibu nifas yang sering terjadi pada 1 minggu pertama setelah melahirkan.

13. Anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini
14. Anda mendapatkan intervensi dengan resiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini menggunakan perlakuan
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner dan lembar observasi dan tidak diberikan obat-obatan tertentu
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk soft file yang tersimpan dalam laptop dan hard file selama penelitian berlangsung
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti akan bertanggung jawab terhadap terjadinya potensi resiko terkait pijat endorfin untuk ibu nifas antara lain resiko cedera atau memperparah cedera yang sudah ada
22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa pengobatan lanjutan di Puskesmas Kepanjen secara gratis
23. Jika terjadi kecacatan atau kematian akibat penelitian ini, maka peneliti tidak memberikan kompensasi semacam itu
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsure-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari KEPK Poltekkes Kemenkes Malang
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan mengganti rugi sesuai dengan kerugian responden
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang

informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.

33. Penelitian ini melibatkan anda (ibu menyusui) dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi potensi resiko terkait dari pijat endorfin antara lain resiko cedera atau memperparah cedera yang ada
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : _____

Tanda tangan : _____

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi

Peneliti

.....

(Tiara Anggreli N)

Lampiran 10 Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Tiara Anggrelia Nuraini, mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan dari Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang berjudul “Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Hasil Skrining Postpartum Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kepanjen”.

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga. Dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Malang, 2024

Saksi

Yang memberi persetujuan

(.....)

(.....)

Malang, 2024

Mengetahui
Ketua Pelaksana Kegiatan

(.....)

Lampiran 11 Lembar Kuesioner Sosiodemografi**LEMBAR KUESIONER SOSIODEMOGRAFI****IBU POSTPARTUM**

Semua informasi yang di dapat dari pernyataan di bawah ini akan di jaga kerahasiaannya, mohon untuk bersedia menjawab semua pertanyaan di bawah ini.

Nama Ibu :

Umur ibu :

Alamat :

Tanggal Persalinan :

Tempat Persalinan :

Jumlah anak :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

Pendapatan /bulan :

- < Rp. 1.500.000
- Rp. 1.500.000 – Rp. 3.000.000
- > Rp. 3.000.000

Lampiran 12 Instrumen Edinburgh Postnatal Depression Scale

No. Kode Responden :

FORMULIR KUESIONER TERJEMAHAN EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Sumber : Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987.
*Detection of postnatal depression: Development of the 10-item
Edinburgh Postnatal Depression Scale*. British Journal of Psychiatry
150:782-786, dialihbahasakan oleh Kusumadewi
dkk, 2010 dalam Jurnal *Validation Study of the Edinburgh Postnatal
Depression Scale*. Jiwa, Indonesian Psychiatric Quarterly,
XXX(2): 99-110

Alamat :
Tanggal lahir ibu : / / No Tlp:
Tanggal lahir bayi : / /

Bagaimana perasaan Anda dalam Tujuh Hari Terakhir termasuk HariIni setelah melahirkan bayi ?

Beri tanda silang (X) pada pernyataan di bawah ini yang paling sesuai dengan perasaan Anda :

Panduan Pengisian Kuesioner

No. Soal	Pilihan	Definisi
No. 1, 2, 3, 4, 5 dan 10	Sering	Frekuensi : setiap hari selama 7 hari terakhir
	Kadang-kadang	Frekuensi : 3-4 kali
	Jarang	Frekuensi : 2-3 kali
	Tidak Pernah	Frekuensi : tidak ada
No. 6	Selalu	Frekuensi : setiap hari selama 7 hari terakhir
	Hampir Selalu	Frekuensi : 3-4 kali
	Kadang-kadang	Frekuensi : 2-3 kali
No. 7, 8 dan 9	Hampir setiap hari / hampir setiap waktu	Frekuensi : setiap hari selama 7 hari terakhir
	Kadang-kadang	Frekuensi : 3-4 kali
	Jarang	Frekuensi : 2-3 kali
	Tidak Pernah	Frekuensi : tidak ada

1. Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu
 - (a) Sering
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Tidak Pernah
2. Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang
 - (a) Sering
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Tidak Pernah
3. Saya menyalahkan diri sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan
 - (a) Sering
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Tidak Pernah
4. Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas
 - (a) Tidak Pernah
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Sering
5. Saya merasa ketakutan dan panik tanpa alasan yang jelas
 - (a) Tidak Pernah
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Sering
6. Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga
 - (a) Hampir selalu saya merasa tidak merasa bersemangat
 - (b) Kadang saya tidak bisa mengatasi sebaik biasanya
 - (c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik
 - (d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya
7. Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur
 - (a) Hampir setiap hari
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Tidak Pernah

8. Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan
 - (a) Hampir setiap waktu
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Tidak Pernah
9. Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis
 - (a) Hampir setiap waktu
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Tidak Pernah
10. *Pernah ada pikiran untuk menyakiti diri sendiri
 - (a) Sering
 - (b) Kadang-kadang
 - (c) Jarang
 - (d) Tidak Pernah

Diperiksa/ditelaah oleh :, tanggal
:.....

Lampiran 13 Daftar Tilik Pijat Endorfin

DAFTAR TILIK PIJAT ENDORFIN

A	Fase Orientase
1.	Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2.	Menjelaskan tujuan tindakan
3.	Menjelaskan Langkah prosedur
4.	Menanyakan kesiapan
5.	Kontrak waktu
B	Fase Kerja
1.	Anjurkan ibu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring. Posisi pemijat bisa disamping atau belakang ibu.
2.	Anjurkan ibu untuk bernafas dalam sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu mulai mengelus permukaan luar lengan ibu mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari,
3.	Setelah kira-kira 5 menit, berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengan ibu, ibu akan merasakan bahwa dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuh. Teknik ini juga bisa diterapkan pada bagian tubuh lain, seperti telapak tangan, leher, bahu serta paha
4.	Teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung. Caranya, ibu dianjurkan untuk berbaring miring atau duduk. Dimulai dari leher, memijat ringan membentuk huruf V kearah luar menuju sisi tulang rusuk. Lakukan pijatan ini terus turun ke bawah, kebelakang. Ibu dianjurkan untuk rileks dan merasakan sensasinya.
5.	Sambil melakukan pemijatan, ucapkan kata-kata yang menentramkan. Hal ini membuat ibu merasa tenang
6.	Merapikan pasien dan alat
C	Fase Terminasi
1.	Rencana tindak lanjut
2.	Dokumentasi

Sumber : Aprilia, 2011

Lampiran 14 Master Tabel

No	Responden	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Jml.Anak	Penghasilan	Skor EPDS	
							Sebelum	Sesudah
1	R1	3	2	3	5	2	3	2
2	R2	2	3	3	1	2	2	2
3	R3	2	4	1	1	2	2	1
4	R4	2	3	3	2	2	2	2
5	R5	3	3	1	2	2	2	1
6	R6	2	3	1	2	2	3	2
7	R7	2	3	3	3	2	2	2
8	R8	3	1	1	2	2	2	2
9	R9	2	2	1	2	2	2	1
10	R10	1	2	3	1	2	3	2
11	R11	2	4	1	2	2	2	2
12	R12	2	3	1	1	2	2	1
13	R13	1	3	1	1	2	3	2
14	R14	2	4	3	2	3	2	2
15	R15	2	4	1	1	2	2	2
16	R16	2	3	3	3	2	2	1
17	R17	3	2	3	4	2	2	1
18	R18	2	3	1	2	2	2	1
19	R19	2	3	1	1	2	2	2
20	R20	2	3	1	1	2	3	2

Lampiran 15 Hasil Pengolahan SPSS

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 tahun	2	10.0	10.0	10.0
	21-35 tahun	14	70.0	70.0	80.0
	>35 tahun	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	12	60.0	60.0	60.0
	WIRASWASTA	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

JUMLAH ANAK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	40.0	40.0	40.0
	2	8	40.0	40.0	80.0
	3	2	10.0	10.0	90.0
	4	1	5.0	5.0	95.0
	5	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

PENGHASILAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rp. 1.500.000 - Rp. 3.000.000	19	95.0	95.0	95.0
	Rp. >3.000.000	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	2.25	20	.444	.099
	POST TEST	1.65	20	.489	.109

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	.503	.112	.365	.835	5.339	19	.000

PRE TEST

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P5	P7	P8	P9	P10	Total
R1	0	0	3	3	1	1	2	2	0	0	11
R2	0	0	0	2	2	1	2	2	0	0	9
R3	0	1	1	2	1	1	0	1	2	0	9
R4	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	6
R5	0	0	1	0	0	0	2	1	1	0	5
R6	0	1	2	2	0	1	1	2	1	0	10
R7	0	0	2	1	0	1	1	0	1	0	6
R8	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	8
R9	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	5
R10	0	1	3	1	1	0	2	2	2	0	12
R11	1	1	1	0	2	2	0	0	2	0	9
R12	0	1	2	0	1	1	1	0	0	0	6
R13	0	2	2	1	2	1	0	2	2	0	12
R14	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	7
R15	0	2	1	2	0	2	0	0	0	0	8
R16	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	5
R17	1	0	0	1	1	1	2	0	0	0	6
R18	0	0	2	1	2	0	0	1	1	0	7
R19	0	0	3	2	1	0	1	0	1	0	8
R20	1	2	1	2	2	1	1	2	0	0	12

POST TEST

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P5	P7	P8	P9	P10	Total
R1	0	0	2	2	0	1	2	1	0	0	9
R2	0	0	0	1	2	1	0	1	0	0	6
R3	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4
R4	0	1	1	1	0	0	1	2	0	0	6
R5	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4
R6	0	0	2	2	0	0	1	2	1	0	8
R7	0	0	2	1	0	1	1	0	1	0	6
R8	0	0	2	1	1	1	1	1	0	0	7
R9	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	3
R10	0	1	2	0	1	0	2	1	2	0	9
R11	0	1	1	0	1	2	0	1	2	0	8
R12	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4
R13	0	1	2	0	1	1	0	2	2	0	9
R14	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	5
R15	0	1	1	2	0	2	0	0	0	0	6
R16	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
R17	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	4
R18	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4
R19	0	0	2	2	2	0	1	0	1	0	8
R20	0	1	1	1	2	1	1	1	0	0	8

Lampiran 16 Dokumentasi

