

**PENERAPAN *ENDOPRHIN MASSAGE* UNTUK MENGURANGI
KELETIHAN *POSTPARTUM* PADA NY.S UMUR 23 TAHUN
P¹A⁰ DI KLINIK KARTIKA JAYA SAMARINDA**

**LAPORAN TUGAS AKHIR
(Case Study Research)**

Oleh:

EKA JURIATI NINGSIH

NIM : 1815700802



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN**

2020

**PENERAPAN *ENDOPRHIN MASSAGE* UNTUK MENGURANGI
KELETIHAN *POSTPARTUM* PADA NY.S UMUR 23 TAHUN P¹ A⁰ DI
KLINIK KARTIKA JAYA SAMARINDA**

**LAPORAN TUGAS AKHIR
(Case Study Research)**

Sebagai Salah Satu Syarat Meraih Gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb)



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN**

2020

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN *ENDOPRHIN MASSAGE* UNTUK MENGURANGI KELETIHAN
POSTPARTUM PADA NY. S UMUR 23 TAHUN P¹A⁰ DI KLINIK KARTIKA
JAYA SAMARINDA

LAPORAN TUGAS AKHIR (*CASE STUDY RESEARCH*)

Oleh:

EKA JURIATI NINGSIH

NIM: 1815700802

Telah dipertahankan dalam ujian
Pada Tanggal 10 Mei 2021

Penguji I,

Risnawati, SST., M. Keb

NIK. 1141049014060

Penguji II,

Eka Frenty Hadiningsih, SST., M.Keb

NIK. 1141049114061

Penguji III,

Hj. Siti Aminah, SST

NIP. 197205021998032013

Mengetahui,

Ketua Program Studi D-III Kebidanan

Hestri Norhapifah, SST., M.Keb

NIK. 1141049011029

RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS

Nama : Eka Juriati Ningsih
Tempat/ Tanggal Lahir : Tuana Tuha, 26 April 2000
Agama : Islam
Jenis kelamin : Perempuan
Nama Ayah : Juriansyah
Pekerjaan : Swasta
Nama Ibu : Yati
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Tuana , RT. 4 Tuana Tuha Kec
Kenohan Kab. Kutai Kartanegara

B. RIWAYAT HIDUP

Tahun 2006 - 2012 : SD Negri 004 PT Rea Kaltim Plantations
Tahun 2012– 2015 : Boarding School Asy-Syifa Balikpapan
Tahun 2015 –2018 : SMK Husada Prima Samarinda
Tahun 2018 – 2021 : Institut Teknologi Kesehatan & Sains D III
Kebidanan Wiyata Husada Samarinda

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

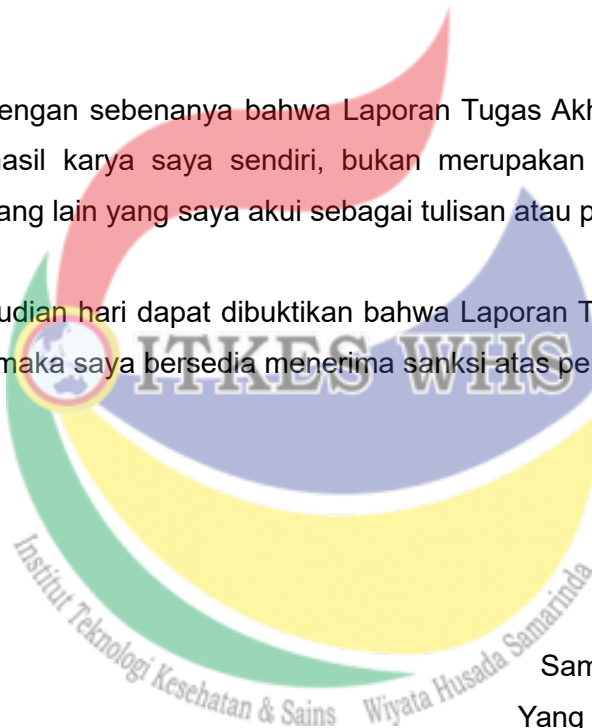
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka Juriati Ningsih
Nim : 1815700802
Program Studi : Program D-III Kebidanan ITKES Wiyata Husada
Samarinda

Judul Laporan Tugas Akhir : Penerapan *Endorphin Massage* Untuk Mengurangi Keletihan *Postpartum* Pada Ny.S Umur 23 tahun P^l A^o Di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Laporan Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Laporan Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Samarinda, 26 April 2021
Yang membuat pernyataan

Eka Juriati Ningsih
NIM. 1815700802

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa , karena berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini tepat waktu dengan judul “Penerapan *Endorphin massage* Untuk Mengurangi Kelelahan *Postpartum* Pada Ibu *Postpartum* Di Klinik Kartika Jaya di Samarinda Tahun 2020”. Laporan Tugas Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb) pada Program Studi D-III Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada Samarinda.
2. Bapak Assoc. Prof. Dr. Eka Ananta Sidharta, CA, CFrA, selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Ibu Hestri Norhapifah, SST, M.Keb. selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda. Terima kasih atas masukan dan semua ilmu yang telah diberikan dan juga dedikasinya terhadap ilmu kebidanan.
4. Ibu Risnawati, S. ST., M. Keb selaku penguji utama yang telah memberikan pengarahannya, masukan dan motivasi kepada penulis.
5. Ibu Eka Frenty H, SST., M.Keb selaku penguji I dan pembimbing yang telah memberikan pengarahannya, masukan dan motivasi kepada penulis.
6. Hj. Siti Aminah, SST selaku penguji II yang telah memberikan pengarahannya, masukan dan motivasi kepada penulis.
7. Ibu Sari Yulita, SST selaku pembimbing lahan yang telah memberikan pengarahannya, masukan dan motivasi kepada penulis.
8. Dosen dan seluruh staf Akademi Kebidanan yang telah mendukung dalam penyusunan laporan tugas akhir.
9. Klien dan keluarga yang telah bersedia dan berpartisipasi dalam pelaksanaan asuhan kebidanan ini.
10. Orang tua dan keluarga saya tercinta, rekan dan semua pihak yang terlibat, berpartisipasi dan telah memberikan masukan, bantuan dan dukungan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidak sopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Tuhan yang Maha Esa senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin

Samarinda, 14 April 2021

Peneliti



ABSTRAK

Peneran *Endorphin Massage* Pada Ibu *Postpartum* Yang Mengalami Keletihan *Postpartum* Di Klinik kartika Jaya Damarinda

Eka Juriati N¹, Eka frenty H², Sari yuliaty³

Latar Belakang : Penyebab keletihan *postpartum* karena adanya peningkatan *kortisol* di dalam tubuh, normalnya *kortisol* akan diproduksi lebih tinggi di pagi hari dan akan menurun pada jam-jam berikutnya. *Endorphin massage* dapat membantu mengembalikan *difungsi kortisol* dengan cara memberikan pijatan untuk merangsang saraf *simpatis*, dalam mengurangi produksi *kortisol* yang yang berlebihan.

Tujuan : Mampu memberikan asuhan kebidanan komplementer pemberian *endorphin massage* untuk mengurangi keletihan *postpartum* pada Ny. S P¹ A⁰ umur 23 tahun hari 1-7 di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

Metode : Metode penelitian ini adalah *Case Study Research* peneliti menggunakan asuhan kebidanan komplementer dengan pemberian *endorphin massage* melalui pendekatan manajemen kebidanan dengan dokumentasi menggunakan SOAP. Waktu dilakukan pada tanggal 23 Maret 2021-28 Maret 2021 di rumah pasien Jalan Am.Sanggaji No 28 Rt 19 Samarinda.

Hasil dan Simpulan : Hasil yang didapatkan *endorphin massage* efektif menurunkan keletihan pada ibu *postpartum*

Saran : Berdasarkan hasil *Case Study Research* dengan asuhan kebidanan komplementer yang telah dilakukan pada Ny.S umur 23 tahun P¹ A⁰ diharapkan keletihan pada ibu *postpartum* berkurang, sehingga ibu dapat melewati masa *postpartum* normal

Kata Kunci : Keletihan *Postpartum*, *Endorphin Massage*

¹Mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Pembimbing I Dosen ITKES Wiyata Husada Samarinda

³Pembimbing II Bidan Klinik Kartika Jaya Samarinda

Application of Endorphin Massage on Postpartum Mothers Experiencing Fatigue at Kartika Jaya Clinic, Samarinda

Eka Juriati N¹, Eka frenty H², Sari yuliat³

Abstract

Background: The cause of postpartum fatigue is an increase in cortisol in the body. Typically, cortisol will be produced higher in the morning and will decrease in the following hours. Endorphin massage can help restore cortisol function by giving massage to stimulate the sympathetic nerves in reducing cortisol function excessive cortisol production.

Purpose: To provide complementary midwifery care by giving endorphin massage to reduce postpartum fatigue in Mrs. S P¹ A⁰ aged 23 years 1-7 days at Kartika Jaya Clinic Samarinda.

Method: This research method was a case study using complementary midwifery care by giving endorphin massage through a midwifery management approach with documentation using SOAP carried out on March 23-28, 2021 at the patient's home on Am.Sanggaji street No 28 Rt 19 Samarinda.

Results and Conclusions: The results obtained by endorphin massage are effective in reducing fatigue in postpartum mothers.

Suggestion: Based on the results of Case Study Research with complementary midwifery care on Mrs. S aged 23 years P¹ A⁰, it is expected that maternal postpartum fatigue will decrease so that mothers can pass the standard postpartum period.

Keywords: Postpartum Fatigue, Endorphin Massage

¹ Student of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

² Lecturer of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

³ Midwife Advisor II Final Report at Kartika Jaya Clinic



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR SKEMA.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	2
D. Manfaat	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Konsep Dasar Teori <i>Postpartum</i>	4
B. Konsep Dasar Teori Keletihan <i>Postpartum</i>	12
C. Konsep Asuhan Komplementer	15
D. Kerangka Teori	18
BAB III METODEDE STUDI KASUS	19
A. Kerangka Konsep	19
B. Pendekatan Pengambilan Data CSR	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian	19
D. Obyek Penelitian	19
E. Metode Pengumpulan Data	20
F. Etika Penelitian	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil	23
B. Pembahasan	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Involusi Uteri.....	16
Tabel 2.2 Postpartum Fatigue Scale (PFS)	16



DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka Teori.....	18
3.2 Kerangka Konsep.....	19
3.3 Kerangka Alur Penelitian.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Studi Pendahuluan Penelitian.....
Lampiran 2	Surat Persetujuan Klien.....
Lampiran 3	Lembar konsul.....
Lampiran 4	SOP <i>Endorphin Massage</i>
Lampiran 5	Lembar Pre-Test.....
Lampiran 6	Lembar Post-Test.....
Lampiran 7	Dokumentasi Asuhan.....



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah :

Nama : Eka Juriati Ningsih
NIM : 1815700802
Program Studi : DIII Kebidanan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas laporan tugas akhir saya yang berjudul : Penerapan *Endorphin Massage* Untuk Mengurangi Kelelahan *Postpartum* Pada Ny.S P¹ A⁰ Umur 23 Tahun Di Klinik kartika Jaya

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 10 September 2021

Yang menyatakan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa *postpartum* adalah masa kembali pulih mulai dari persalinan hingga alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Pada masa *postpartum* rentan terjadi kelelahan di sebabkan, karena proses persalinan yang mengeluarkan banyak energi, kurang istirahat, dalam keseharian, tekanan untuk dapat melakukan semua aktivitas, gangguan tidur dan *stress* yang berhubungan dengan peran baru (April, 2018)

Kelelahan *postpartum* didefinisikan sebagai fenomena mutli dimensi yang menyebabkan seorang ibu memiliki perasaan negatif, ketidaknyamanan dan penurunan kapasitas fisik dan fungsi mental dari pada sebelum hamil (Varcho, Hill and Anderson, 2012 di kutip dalam (Erza , 2017). Kelelahan *postpartum* muncul pada saat 8 minggu *postpartum* sampai dengan 12 minggu *postpartum*, kelelahan *postpartum* akan menjadi lebih tinggi pada minggu pertama *postpartum* dan akan terus menerus tinggi hingga minggu berikutnya (Nichole , 2020)

Menurut Roberts Kelelahan yang terjadi pada ibu *postpartum* disebabkan karena adanya peningkatan *kortisol* di dalam tubuh, normalnya *kortisol* akan diproduksi lebih tinggi di pagi hari dan akan menurun pada jam-jam berikutnya (Erza , 2017). Menurut penelitian Dwi (2019) data menunjukkan bahwa dari 30 orang responden (ibu *postpartum*) , terdapat 14 responden yang mengalami kelelahan dengan kategori sedang ,dimana sebagian besar ibu dengan *primipara*. Hal ini disebabkan karena adanya masa peralihan menjadi orang tua. Periode transisi menjadi orangtua dapat menjadi stress akut, krisis pada beberapa ibu *postpartum*, tetapi untuk orang lain mereka mungkin hanya memerlukan lebih banyak energi untuk beradaptasi (Yesilcinar , 2017)

Ibu dengan kelelahan berlebihan beresiko tinggi mengalami gejala *postpartum blues* (Erza, 2017). Menurut penelitian Dwi (2019) tingkat kelelahan pada *postpartum* beresiko mengalami gejala *postpartum blues* adalah *postpartum* dengan kelelahan sedang (76,6%). Menurut Munawaroh (2008) angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia mencapai 50-70%. Menurut Mahmudah, (2010) dan fatmawati (2015),

angka ini lebih tinggi pada *primipara* yaitu mencapai 88%. Salah satu faktor yang berperan penting dalam berpengaruh terhadap kejadian *postpartum blues* adalah faktor fisik (Erza, 2017).

Prevalensi kejadian *postpartum blues* bervariasi diseluruh dunia. Prevalensi *postpartum blues* di Tanzania sebanyak 80% sementara di Jepang 8%. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kriteria *diagnosis* dan *metodologi* penelitian yang berbeda pada masing-masing penelitian, di Asia, prevalensi *depresi* pasca persalinan antara 3,5%-63,3% dimana Malaysia dan Pakistan menjadi 5 peringkat yang terendah dan tertinggi (Kumala, 2019).

Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia secara pasti belum diketahui, namun beberapa penelitian menunjukkan angka kejadian *postpartum blues* berada di rentang 50-70%. Rendahnya angka kejadian *postpartum blues* dibandingkan negara lain diduga karena budaya dan sifat orang Indonesia yang cenderung "nrimo" dan bersabar menerima apa yang dialaminya, serta masih kentalnya tradisi membantu kerabat yang baru melahirkan, semakin memperkuat keyakinan kalau wanita Indonesia 'kebal' terhadap *postpartum blues syndrome* (Kumala, 2019).

Postpartum blues sangat beresiko jika terjadi karena bisa menyebabkan kematian pada ibu dan bayi, jika *postpartum blues* tidak teratasi akan Menyebabkan DPP (*Depresi postpartum*). Prevalensi DPP (*Despresi Postpartum*) didunia sebesar 13% , Wilayah Asia – Afrika berkisaran 25% – 62% , Untuk angka kejadian di Indonesia adalah 11% – 30% (Murnawati , 2015).

Keletihan *postpartum* dapat di atasi dengan salah satu cara yaitu tehnik pijatan yang membantu untuk menurunkan kadar *kortisol* dalam tubuh untuk membuat ibu merasa nyaman ,salah satu tehnik pijatan adalah *endorphin massage* (Hidayati , 2014)

Menurut penelitian dari Hidayati (2014) dengan judul pengaruh *endorphin massage* terhadap peningkatan hormon *endorphin* pada ibu yang terdeteksi *postpartum blues* dengan *Skrining EPDS* (*Edinburg Postpartum Despresion Scale*) di rumah bersalin di dapatkan hasil bahwa semakin tinggi hormon *endorphin* semakin rendah skor pada EPDS.

Endorphin massage dapat meningkatkan pelepasan *endorphin* yaitu zat penenang yang mengalir ke peredaran darah ibu yang menimbulkan respon *vasodilatasi* yang meningkatkan kelancaran aliran darah tubuh sehingga tubuh menjadi rileks dan tenang (Masning, 2017)

Berdasarkan profil kesehatan indonesia tahun 2019 Frekuensi ibu *postpartum* di kalimantan timur sebesar 78,684 orang, sedangkan untuk di wilayah Klinik kartika jaya tahun 2020 Frekuensi ibu *postpartum* sebesar 375 orang.

Studi pendahuluan yang di lakukan di Klinik Kartika Jaya samarinda di dapatkan bahwa 40% dari 10 ibu *postpartum* mengalami keletihan *postpartum* ringan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan efektifitas *endorphin massage* untuk menurunkan keletihan pada ibu *postpartum* di Klinik Kartika Jaya Samarinda Kartika Jaya Samarinda.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Studi pendahuluan di Klinik Kartika Jaya Samarinda terdapat yaitu Dari 10 ibu *postpartum* ada 40% ibu yang mengalami keletihan *postpartum* sedang di karenakkannya terjadinya proses peralihan menjadi orang tua ,menyusui serta kurangnya waktu istirahat. Dari Fenomena di atas peneliti mengambil rumusan masalah 'Apakah ada pengaruh penerapan *endorphin massage* untuk mengurangi keletihan pada ibu *postpartum* di Klinik Kartika Jaya samarinda ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan Asuhan Kebidanan Komplementer *endorphin massage* pada ibu keletihan *postpartum* hari ke 3-10 di Klinik Kartika Jaya Samarinda

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi masalah pada ibu Keletihan *postpartum* di Klinik Kartika Jaya Samarinda.
- b. Merencanakan asuhan kebidanan Pada ibu keletihan *postpartum* di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

- c. Melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu kelelahan *postpartum* di Klinik Kartika Jaya Samarinda.
- d. Mengevaluasi asuhan kebidanan pada ibu kelelahan *postpartum* di Klinik Kartika Jaya Samarinda.
- e. Mendokumentasikan asuhan kebidanan pada ibu kelelahan *postpartum* di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan dilaksanakannya asuhan kebidanan komplementer ini diharapkan ilmu Kebidanan semakin berkembang sesuai dengan *evidence based* dalam praktik kebidanan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya pada ibu *postpartum* yang mengalami kelelahan *postpartum* dapat di kurangi dengan cara melakukan *endorphin massage* sebagai alternatif manajemen stres dan rileksasi.
- b. Hasil laporan studi kasus ini dapat di gunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang *endorphin massage* pada ibu *postpartum* sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.
- c. Hasil laporan studi kasus ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan terhadap asuhan komplementer dengan terapi *endorphin massage* pada ibu *postpartum*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar *Postpartum*

1. Pengertian *postpartum*

Masa *postpartum* adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil (Bahiyatun, 2016).

Masa *postpartum* adalah masa yang dimulai setelah *plasenta* keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sulistyawati, 2015).

Masa *postpartum* adalah masa yang dimulai setelah *plasenta* keluar dan terakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil), masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu. Periode *postpartum* adalah masa dari kelahiran *plasenta* dan selaput janin, (menandakan akhir periode *intrapartum*) hingga kembalinya traktus reproduksi wanita pada kondisi tidak hamil (Islami, 2015).

2. Periode *postpartum*

Masa *postpartum* menurut Sari (2015), dibagi menjadi tiga periode sebagai berikut :

- a. Periode pasca persalinan segera (*immediate postpartum*) 0-24 jam Pada masa ini sering terdapat banyak masalah, misalnya perdarahan karena *atonio uteri*.
- b. Periode pasca persalinan awal (*early postpartum*) 24jam - 1 minggu. Pada periode ini tenaga kesehatan memastikan *involusi uteri* dalam keadan normal, tidak ada demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan serta ibu menyusui bayi dengan baik.
- c. Periode pasca salin lanjut (*late postpartum*) 1 minggu – 6 minggu Pada periode ini tenaga kesehatan tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling KB (Sari, 2015)

3. Perawatan pada masa *postpartum*

Menurut Marmi (2016) Hal-hal yang perlu diketahui ibu selama menjalani masa nifas dirumah yaitu :

- a. *Aktivitas* : Aktivitas yang cukup beralasan sangat dianjurkan untuk dilakukan. Tidur siang harus dilakukan untuk memulihkan tenaga ibu.
- b. *Hygiene personal* : Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi. Mandi setiap hari sangat dianjurkan, setelah ibu cukup kuat beraktivitas untuk melakukan *hygiene personal*. *Hygiene personal* dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu, misalnya mengganti pembalut.
- c. Hubungan seksual : Hubungan seksual tidak boleh dilakukan segera, karena *involusi uteri* belum kembali normal dan kemungkinan luka *episiotomy* belum pulih. Sekitar 70% wanita melakukan hubungan seksual pada minggu ke 8 *postpartum*. Ibu dianjurkan untuk menyusui bayinya karena dengan menyusui akan menekan produksi *estrogen* yang tentu saja akan berpengaruh pada pemulihan alat-alat kandungan.
- d. Istirahat : Setelah bayi lahir, kebanyakan wanita sangat emosional dan merasa letih. Ibu beristirahat di tempat tidur selama 24 jam pertama, setelah itu sebaiknya ia bangkit dan berjalan untuk meningkatkan otot-ototnya, meningkatkan aliran darah, dan mempercepat pengeluaran *lochea*.
- e. *After pain* : Jika *perineum* robek atau dilakukan *episiotomi* saat melahirkan, ibu akan merasa sakit di *perineum* yang mungkin berlanjut beberapa minggu atau kadang-kadang sampai beberapa bulan.
- f. *Eliminasi* : Dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, kadang-kadang ibu merasa susah berkemih karena robekan selama melahirkan pada jaringan vagina dan jaringan sekeliling kandung kemih.
- g. *Depresi postpartum* : Antara 8-12 % wanita tidak dapat menyesuaikan peran sebagai orang tua dan menjadi sangat tertekan dan mencari bantuan dokter. *Depresi* yang terdeteksi secara klinis biasanya muncul pada 6-12 minggu pertama setelah

kelahiran, tetapi mungkin tidak akan diketahui sampai jauh setelah itu. Karena alasan ini, dokter meminta ibu untuk mengisi kuesioner pendek (skala *depresi postpartum edinburg*) dalam kunjungan dokter setelah melahirkan.

- h. *Kontrasepsi* : Pemberian ASI berarti memberi susu dari payudara ibu secara teratur. Dengan demikian ibu akan terlindung terhadap kehamilan dan tidak perlu menggunakan *kontrasepsi*. Jika ibu memilih menggunakan pengganti ASI, resiko kehamilan terjadi 6 minggu setelah melahirkan.

4. Tanda-tanda bahaya masa *postpartum*

Menurut Marmi (2016), ada beberapa tanda-tanda bahaya selama masa nifas yaitu:

- a. Perdarahan hebat atau peningkatan perdarahan secara tiba-tiba (melebihi haid biasa atau jika perdarahan tersebut membasahi lebih dari 2 pembalut saniter dalam waktu setengah jam).
- b. Pengeluaran cairan vaginal dengan bau busuk yang menyengat.
- c. Rasa nyeri di perut bagian bawah atau punggung.
- d. Sakit kepala yang terus-menerus, nyeri *epigastric* atau masalah penglihatan.
- e. Pembengkakan pada wajah dan tangan, demam, muntah, rasa sakit sewaktu buang air seni atau merasa tidak enak badan.
- f. Payudara memerah, panas, dan / atau sakit.
- g. Kehilangan selera makan untuk waktu yang berkepanjangan.
- h. Merasa sangat sedih atau tidak mampu mengurus diri sendiri atau bayi.
- i. Merasa sangat letih atau bernafas terengah-engah.

5. Perubahan Fisiologi Pada Ibu *postpartum* (Yulia,2019)

Terjadi kontraksi uterus yang meningkat setelah bayi keluar. Ukuran uterus mengecil kembali setelah 2 hari pasca persalinan, setinggi sekitar *umbilikus*, setelah 2 minggu masuk panggul, setelah 4 minggu kembali pada ukuran sebelum hamil .

Tabel 2.1 *Involusi Uterus* Mengenai tinggi *fundus uteris*

<i>Involusi Tinggi</i>	<i>Fundus uteris</i>	Berat <i>Uterus</i>
Bayi Lahir	Setinggi Pusat	1000 gram
Uri Lahir	Dua jari bawah pusat	750 gram
Satu Minggu	Pertengahan pusat Sympisis	500 gram
Dua Minggu	Tak teraba diatas Sympisis	350 gram
Enam Minggu	Bertambah kecil	50 gram
Delapan Minggu	Sebesar normal	30 gram

Sumber (Yulia , 2019)

Segera setelah persalinan bekas *implantasi plasenta* berupa luka kasar dan menonjol kedalam *cavum uteri*. Penonjolan tersebut diameternya kira-kira 7,5 cm. Disamping itu, dari *cavum uteri* keluar cairan sekret disebut *lochea*. (Yulia , 2019).Beberapa jenis lochea yang terdapat pada wanita masa nifas :

a. *Lochea Rubra/merah (Cruenta)*

Lochea rubra berwarna merah karena berisi darah segar dan sisa-sisa selaput ketuban, sel-sel *desidua*, *verniks caseosa*, rambut *lanugo*, *mekonium* selama 2 hari pasca persalinan.

b. *Lochea Sanguinolenta*

Lochea sanguinolenta berwarna merah kuning berisi darah dan lender yang keluar pada hari ke 3-7 pasca persalinan.

c. *Lochea Serosa*

Lochea serosa muncul pada hari ke 7-14 hari dengan berwarna kuning kecoklatan dengan ciri lebih sedikit darah dan lebih banyak serum, juga terdiri dari *leukosit* dan robekan/*laserasi plasenta*

d. *Lochea Alba*

Lochea ini muncul setelah 2 minggu *postpartum*.Warnanya lebih pucat, putih kekuningan dan lebih banyak mengandung *leukosit*, selaput lendir serviks dan serabut jaringan yang mati.

6. Kebutuhan ibu *postpartum* (Yulia , 2019)

a. Nutrisi dan cairan

Kualitas dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi akan sangat mempengaruhi produksi ASI. Selama menyusui, ibu dengan status gizi baik rata-rata memproduksi ASI sekitar 800cc yang mengandung 600 kkal, sedangkan ibu yang status gizinya kurang biasanya akan sedikit menghasilkan ASI. Pemberian ASI sangatlah penting, karena bayi akan tumbuh sempurna sebagai manusia yang sehat dan pintar, sebab ASI mengandung DH.

b. Ambulasi dini

Ambulasi dini adalah kebijaksanaan untuk secepat mungkin membimbing pasien keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya untuk berjalan. Ambulasi dini ini tidak dibenarkan pada pasien dengan penyakit anemia, jantung, paru-paru, demam dan keadaan lain yang membutuhkan istirahat

c. Eliminasi

Biasanya dalam 6 jam pertama *postpartum*, pasien sudah dapat buang air kecil. Semakin lama urine ditahan, maka dapat mengakibatkan infeksi. Segera buang air kecil setelah melahirkan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi *postpartum*. Dalam 24 jam pertama, pasien juga sudah harus dapat buang air besar. Buang air besar tidak akan memperparah luka jalan lahir, maka dari itu buang air besar tidak boleh ditahan-tahan. Untuk memperlancar buang air besar, anjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan tinggi serat dan minum air putih.

d. Kebersihan diri

Bidan harus bijaksana dalam memberikan motivasi ibu untuk melakukan personal hygiene secara mandiri dan bantuan dari keluarga.

e. Istirahat

Ibu *postpartum* sangat membutuhkan istirahat yang cukup untuk memulihkan kembali kekeadaan fisik. Kurang istirahat pada ibu *postpartum* akan mengakibatkan beberapa kerugian, misalnya :

- 1) Mengurangi jumlah ASI yang diproduksi Memperlambat proses *invulusi uterus* dan memperbanyak perdarahan

2) Menyebabkan *depresi* dan ketidaknyamanan untuk merawat bayi dan diri sendiri.

3) *Seksual*

Secara fisik, aman untuk melakukan hubungan *seksual* begitu darah merah berhenti dan ibu dapat memasukan satu atau dua jarinya ke dalam *vagina* tanpa rasa nyeri. Tetapi banyak budaya dan agama yang melarang sampai masa waktu tertentu misalnya 40 hari atau 6 minggu setelah melahirkan. Namun keputusan itu tergantung pada pasangan yang bersangkutan.

f. Latihan / Senam Nifas

Agar pemulihan organ-organ ibu cepat dan maksimal, hendaknya ibu melakukan senam nifas sejak awal (ibu yang menjalani persalinan normal).

7. Asuhan kebidanan pada ibu *postpartum* (Palmer, 2017)

frekuensi kunjungan, waktu kunjungan dan tujuan kunjungan dan penatalaksanaan masa nifas yaitu:

a. 6 jam *Postpartum*

- 1) Memantau tekanan darah, nadi, suhu, tinggi *fundus uteri*, kantung kemih dan pendarahan *pervagina*
- 2) Mengajarkan ibu dan keluarganya bagaimana menilai tonus dan pendarahan *uterus* dan bagaimana melakukan pemijatan jika uterus lembek dengan cara memijat atau memutar perut selama 15 kali.
- 3) Mengajarkan ibu untuk segera memberikan ASI pada bayinya
- 4) Menjaga kehangatan pada bayi dengan cara selimuti bayi
- 5) Mengajarkan ibu untuk memenuhi asupan nutrisi dan istirahat
- 6) Mengajarkan ibu untuk *personal hygiene* dan mobilisasi dini
Menganjurkan ibu meminum obat yang telah diberikan petugas kesehatan seperti Vit.A

b. Hari ke 3-7 *postpartum*

- 1) Memantau tekanan darah, nadi, suhu, tinggi *fundus uteri*, kantung kemih dan pendarahan *pervagina*
- 2) Memantau keadaan ibu suhu tubuh
- 3) Mengajarkan ibu untuk memenuhi asupan nutrisi yang cukup dan *personal hygiene*.

- 4) Menganjurkan ibu agar istirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan.
- 5) Menganjurkan ibu untuk *mobilisasi* dini seperti senam nifas.
- 6) Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya setiap 2 jam, siang malam dengan lama menyusui 10-15 menit di setiap payudara
- 7) Menganjurkan ibu untuk menjaga payudara tetap bersih dan kering. Terutama puting susu.
- 8) Menganjurkan ibu untuk memakai BH yang menyongkong payudara
Menganjurkan ibu untuk ke petugas kesehatan apabila terdapat keluhan

c. Hari ke 14 – 28 *postpartum*

- 1) Memantau tekanan darah, nadi, suhu, tinggi *fundus uteri*, kantung kemih dan pendarahan *pervagina*
- 2) Memantau keadaan ibu suhu tubuh
- 3) Menganjurkan ibu untuk memenuhi asupan nutrisi yang cukup dan *personal hygiene*.
- 4) Menganjurkan ibu agar istirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan.
- 5) Menganjurkan ibu untuk mobilisasi dini seperti senam nifas.
- 6) Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya setiap 2 jam, siang malam dengan lama menyusui 10-15 menit di setiap payudara
- 7) Menganjurkan ibu untuk menjaga payudara tetap bersih dan kering. Terutama puting susu.
- 8) Menganjurkan ibu untuk memakai BH yang menyongkong payudara
Menganjurkan ibu untuk ke petugas kesehatan apabila terdapat keluhan

8. Adaptasi Psikologis Ibu *Postpartum*

Ibu mengalami perubahan fisiologis selama *postpartum*, hal ini juga menyebabkan beberapa perubahan dari psikisnya. Ibu mulai mengalami stimulasi kegembiraan, menjalani proses adaptasi dan *asimilasi* terhadap bayinya, berada diatas tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang diperlukan tentang apa yang harus diketahui untuk perawatan bayinya, dan merasa bahwa tanggung jawab yang diembannya sekarang amatlah besar untuk menjadi

seorang “ibu”. Adaptasi psikologis pada masa nifas (Erza, 2017)

Menurut (Yulia, 2019) proses adaptasi pada seorang ibu sudah dimulai sejak hamil. Wanita hamil akan mengalami perubahan psikologis yang nyata sehingga memerlukan adaptasi. Perubahan *mood*, seperti sering menangis, lekas marah dan sering sedih atau cepat berubah menjadi senang merupakan manifestasi dari emosi yang labil. Proses adaptasi berbeda-beda antara satu ibu dengan ibu yang lain. Dalam menjalani proses adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut :

- a. *Fase taking in* yaitu periode ketergantungan. Periode ini berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu akan berulang kali menceritakan proses persalinan yang dialaminya dari awal sampai akhir. Ibu perlu bicara tentang dirinya sendiri. Ketidaknyamanan fisik yang dialami ibu pada fase ini seperti rasa mules, nyeri pada jahitan, kurang tidur dan kelelahan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Hal tersebut membuat ibu perlu cukup istirahat untuk mencegah gangguan psikologis yang mungkin dialami, seperti mudah tersinggung dan menangis. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif.
- b. *Fase taking hold* yaitu periode yang berlangsung 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini ibu timbul rasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Ibu mempunyai perasaan sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah dukungan moral sangat penting.
- c. *Fase letting go* yaitu periode menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Ibu memahami bahwa bayi butuh disusui sehingga siap terjaga untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Keinginan untuk merawat diri dan bayinya meningkat pada fase ini. Ibu akan lebih percaya diri dalam menjalani peran barunya.

B. Konsep dasar teori Keletihan

1. Keletihan *postpartum*

Keletihan *postpartum* didefinisikan sebagai fenomena mutli dimensi yang menyebabkan seorang ibu memiliki perasaan negative, tidak nyaman dan penurunan kapasitas fisik dan fungsi mental daripada sebelum hamil (Varcho, Hill and Anderson, di kutip dalam Erza, 2017).

Keletihan *postpartum* juga menunda ibu kembali pada status dan fungsinya sebagai seorang ibu rumah tangga, pegawai, aktivitas sosial dan respon perawatan diri ,dan meningkatkan resiko *depresi postpartum* (Corwin,2005 di kutip dalam Erza, 2017).

2. Faktor-Faktor Penyebab Keletihan *postpartum*

Faktor yang mempengaruhi keletihan ibu *postpartum* diantaranya faktor sosial, ekologi, tempat tinggal ibu, rendahnya kualitas tidur, rendahnya dukungan sosial, diet yang buruk dan olahraga yang kurang serta coping individu tidak efektif , dan perubahan hormon yang terjadi pada masa *postpartum* (Cooklin , 2011 di kutip dalam Erza , 2017)

Perubahan Hormonal pada *kortisol* menyebabkan ibu *postpartum* mengalami keletihan *postpartum* hal ini menyebabkan kondisi ketidaknyamanan pada ibu *postpartum* (Hughes et al , 2017)

3. Dampak Keletihan *Postpartum*

Beberapa dampak dari keletihan *postpartum* adalah kondisi emosional *distress* yang dialami ibu akan mempengaruhi pelepasan hormon dari kelenjar *adrenal* yaitu *kortisol* yang menyebabkan *vasokonstriksi* pembuluh darah *alveoli* sehingga *oksitosin* tidak dapat mencapai *mioepitelium*, serta terjadinya gangguan produksi ASI (Dunning and Giallo, 2012 di kutip dalam Erza , 2017)

Menurut Erza (2017)Keletihan *postpartum* akan berdampak untuk menjadi gejala *postpartum blues*, ibu yang mengalami keletihan sedang sekitar (76,6%)lebih beresiko untuk mengalami gejala *postpartum blues* (Dwi dkk ,2019)

4. Penatalaksanaan Keletihan

Penatalaksanaan keletihan *postpartum* dapat dilakukan dengan cara merangsang hormon *endorphin* untuk membantu

menyeimbangkan kembali produksi *kortisol* di dalam tubuh, salah satu cara untuk merangsang hormon *endorphin* adalah dengan *endorphin massage* (Hidayat , 2014)

Ada beberapa cara untuk merangsang hormon *endorphin* dengan cara berolahraga secara teratur 2-3/1minggu sekali , Melakukan *Swedish Massage,body Massage* dan Beberapa pijatan lainnya (Nila ,2015)

5. Kuisioner Keletihan

Postpartum Fatigue Scale (PFS) dari Milligan (1997) dipilih dalam penelitian ini yang berisi 30 pertanyaan tentang intensitas keletihan ibu *postpartum* menggunakan skala likert skor 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang),3 (sering) sampai dengan skor 4 (selalu). Total skor terendah adalah 30 dan total skor tertinggi adalah 120 (Nastiti, 2012 di kutip dalam Erza,2017).skor 1-30 adalah tidak letih, skor 31-60 adalah keletihan ringan, skor 61-90 adalah keletihan sedang,skor 90-120 adalah keletihan berat

Tabel 2.2 Postpartum fatigue Scale (PFS)

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang kadang	Sering	Selau
1	Saya merasa kepala saya berat				
2	Saya merasa badan saya capai semua				
3	Saya merasa kaki saya capai				
4	Saya merasa banyak menguap				
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut				
6	Saya merasa mengantuk				
7	Saya merasa mata saya tegang				
8	Saya merasa goyah ketika bergerak				
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri				
10	Saya merasa saya ingin berbaring				
11	Saya merasa saya tidak bisa berpikir				
12	Saya merasa lelah untuk berbicara				
13	Saya merasa gugup				
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi				
15	Saya merasa tidak berminat/kurang Semangat				
16	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu				

-
- 17 Saya merasa kepercayaan diri Menurun
 - 18 Saya merasa cemas
 - 19 Saya merasa punggung saya kaku
 - 20 Saya merasa saya tidak sabar
 - 21 Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala
 - 22 Saya merasa bahu saya kaku
 - 23 Saya merasa nyeri di punggung saya
 - 24
 - 25 Saya merasa dada saya berat saat Bernafas
 - 26
 - 27 Saya merasa haus
 - 28 Saya merasa suara saya serak
 - 29 Saya merasa pusing
 - 30 saya merasa sepertinya mata saya kedutan
Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar
saya merasa sakit
-

Sumber (Milligan 1997 di kutip dalam Erza , 2017)

C. Konsep Asuhan Komplementer

1. Pengertian *endorphin massage*

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan stres dan menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit, selain merangsang untuk mengeluarkan hormon *endorphin* , *endorphin massage* juga dapat membantu untuk merangsang hormon oksitosin berguna untuk mempercepat involusi uteri (Rahayu, 2018)

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan dan dapat di berikan pasca melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya (Kuswandi, 2013 di kutip dalam Wardani, 2019)

2. Manfaat *endorphin Massage* (Putri,2018)

Endorphin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan *stres*, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya *endorphin* dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Karena diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, *endorphin* dianggap zat penghilang rasa sakit terbaik (Kuswandi, 2013).

3. Pengaruh *endorphin massage* pada kelelahan *postpartum*

Pada saat ibu *postpartum* mengalami kelelahan kelenjar *adrenal* memproduksi hormon *stres* atau di sebut kortisol lebih tinggi dan tidak akan turun pada jam-jam berikutnya, sedangkan pada ibu yang tidak mengalami kelelahan tubuh secara normal akan mensekresi *kortisol* dalam jumlah yang tinggi pada pagi hari yang kemudian akan menurun pada jam-jam berikutnya (Hughes et al , 2017)

Endorphin massage membantu untuk mengembalikan disfungsi kortisol dengan cara memberikkan pijatan untuk merangsang saraf simpatis, (*korteks adrenal*) untuk mengurangi hormon *kortisol, norepinefin, dan epinefrin*, kondisi ini akan meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman ,menciptakkan rasa bahagia, rasa puas ,keseimbangan *psikomotor*, penurunan frekuensi detak jantung serta memperlancar tekanan darah (Sholeka, 2016).

4. Kontra dan indikasi *endorphin massage* (Kurniasih,2018)

a. Kontraindikasi *endorphin massagae*

- 1) Cidera yang bersifat akut
- 2) Demam
- 3) Edema
- 4) Penyakit kulit
- 5) Pengapuran pembuluh darah arteri
- 6) Patah tulang (*Fraktur*)

b. Indikasi *endorphin massage*

- 1) Kelelahan atau kelelahan
- 2) Gangguan atau ketegangan saraf

3) Kelemahan otot

D. Konsep Dasar Dokumentasi Kebidanan (Yulia,2019)

Dokumentasi dalam bidang kesehatan adalah suatu sistem pencatatan atau pelaporan informasi atau kondisi dan perkembangan kesehatan pasien dan semua kegiatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Dalam pelayanan kebidanan, setelah melakukan pelayanan semua kegiatan didokumentasikan dengan menggunakan konsep SOAP yang terdiri dari :

- S : Menurut perspektif klien data ini diperoleh melalui anamnesa atau allow anamnesa (sebagai langkah I dalam manajemen Varney).
- O :Hasil pemeriksaan fisik klien, serta pemeriksaan diagnostic dan pendukung lain. Data ini termasuk catatan medic pasien yang lalu (sebagai langkah I dalam manajemen Varney).
- A : Analisis/interpretasi berdasarkan data yang terkumpul, dibuat kesimpulan berdasarkan segala sesuatu yang dapat teridentifikasi diagnosa/masalah. Identifikasi diagnose/masalah potensial. Perlunya tindakan segera oleh bidan atau dokter/konsultasi kolaborasi dan rujukan. (sebagai langkah II, III, IV dalam manajemen Varney).
- P : Merupakan gambaran pendokumentasian dari tindakan (implementasi) dan evaluasi rencana berdasarkan pada langkah V, VI, VII pada evaluasi dari flowsheet. Planning termasuk : Asuhan mandiri oleh bidan kolaborasi/konsultasi dengan dokter, nakes lain, tes diagnostic/laboratorium, konseling/penyuluhan Follow up. untuk menumbuhkan kepercayaan diri ibu

E. Konsep Dasar Asuhan Kebidanan

Dalam pelayanan yang diberikan asuhan pada Ibu bersalin dilakukan pendokumentasian asuhan kebidanan dengan pendokumentasian kebidanan 7 langkah Varney menurut Handayani (2016) yaitu:

1. Langkah I Pengumpulan Data Dasar

Dilakukan pengkajian dengan pengumpulan semua data yang diperlukan untuk megevaluasi keadaan klien secara lengkap. Mengumpulkan semua informasi yang akurat dari sumber yang berkaitan dengan kondisi klien.

2. Langkah II Interpretasi Data Dasar

Dilakukan identifikasi yang benar terhadap diagnosa atau masalah klien atau kebutuhan berdasarkan interpretasi yang benar atas data-data yang telah dikumpulkan. Kata “masalah dan diagnose” keduanya digunakan karena beberapa masalah tidak dapat diselesaikan seperti diagnosa tetapi membutuhkan penanganan yang dituangkan dalam rencana asuhan

kebidanan terhadap klien. Masalah bisa menyertai diagnose. Kebutuhan adalah suatu bentuk asuhan yang harus diberikan kepada klien, baik klien tahu ataupun tidak tahu.

3. Langkah III Mengidentifikasi Diagnosa atau Masalah Potensial

Mengidentifikasi masalah atau diagnosa potensial lain berdasarkan rangkaian masalah dan diagnosa yang sudah diidentifikasi. Membutuhkan antisipasi, bila mungkin dilakukan pencegahan. Penting untuk melakukan asuhan yang aman.

4. Langkah IV Identifikasi Kebutuhan Penanganan Segera

Mengidentifikasi perlunya tindakan segera oleh bidan atau dokter dan atau untuk dikonsultasikan atau ditangani bersama dengan anggota tim kesehatan yang lain sesuai dengan kondisi klien.

5. Langkah V Merencanakan Asuhan yang Menyeluruh

Merencanakan asuhan yang menyeluruh, ditentukan oleh langkah-langkah sebelumnya. Rencana asuhan yg menyeluruh meliputi apa yang sudah diidentifikasi dari klien dan dari kerangka pedoman antisipasi terhadap wanita tersebut seperti apa yang diperkirakan akan terjadi berikutnya.

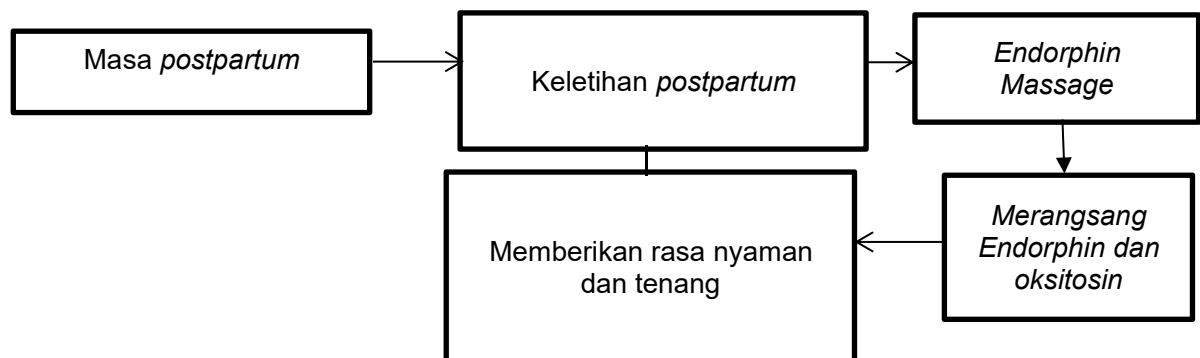
6. Langkah VI Melaksanakan Perencanaan

Melaksanakan rencana asuhan pada langkah ke lima secara efisien dan aman. Jika bidan tidak melakukannya sendiri ia tetap memikul tanggung jawab untuk mengarahkan pelaksanaannya.

7. Langkah VII Evaluasi

Dilakukan evaluasi keefektifan dari asuhan yang sudah diberikan meliputi pemenuhan kebutuhan akan bantuan apakah benar-benar telah terpenuhi sesuai dengan kebutuhan sebagaimana telah diidentifikasi didalam masalah dan diagnose

E. Kerangka Teori

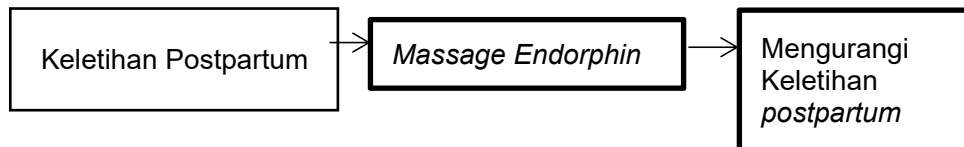


Bagan 3.1 Kerangka teori

Sumber: Masning (2017)

BAB III METODE STUDI KASUS

A. Kerangka Konsep keletihan *postpartum*



Bagan 3.2 kerangka konsep

Sumber : Sholeka (2016)

B. Pendekatan Dengan **Case Student Research (CSR)**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian study kasus pendekatan penentuan kualitatif yang di gunakan untuk memahami suatu masalah atau permasalahan dengan menggunakan suatu kasus (Creswell, 2010). study kasus penelitian menggunakan asuhan kebidanan komplementer melalui pendekatan manajemen kebidanan dengan dokumentasi menggunakan SOAP.

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Studi laporan kasus ini serta asuhan kebidanan komplementer dilaksanakan di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

2. Waktu

Studi kasus dan Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ny.S P¹ A⁰ pada ibu *postpartum* yang dilakukan secara mandiri dilakukan selama 7 hari di mulai dari tanggal 22 maret - 29 maret 2021.

D. Obyek Peneltian / Partisipan

Objek merupakan orang yang dijadikan responden untuk mengambil kasus. Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu *postpartum* Ny.S P¹ A⁰ yang diberikan pelayanan komplementer penerapan pijat *endorphin massage* untuk mengurangi keletihan *postpartum*

E. Metode Pengumpulan Data

1. Pengumpulan Data

a. Data Primer

1) Wawancara

Wawancara dilakukan kepada suami dan pasien Ny.S tentang Riwayat persalinan , dan Kondisi keluarga atau lingkungan tempat tinggal saat ini. Wawancara dilakukan kepada ibu,ibu mengatakan sering mengeluh sakit kepala dan sering mengantuk serta perasaan letih yang ada setelah melahirkan membuat ibu sulit berkonsentrasi pada pekerjaan rumah tangga.

2) Observasi

Dilakukan Observasi dengan kunjungan pertama pasien Ny.S merasa sangat letih saat setelah proses melahirkan, .Kunjungan hari kedua ibu mengatakan masih letih setelah melahirkan.Kunjungan hari ke tiga ibu mengatakan masih letih setelah melahirkan ,kunjungan ke empat keletihan ibu mulai berkurang ,.Kunjungan hari ke lima keletihan pada ibu sudah dalam batas normal.Kunjungan hari ke enam keletihan yang di rasakan ibu sudah dalam batas normal dan tidak ada keluhan seperti hari sebelumnya.Kunjungan hari ke tujuh keletihan ibu sudah berkurang, pada kunjungan hari ke delapan ibu mengatakan sudah tidak letih lagi dan tidak ada keluhan ,ibu lebih merasa nyaman dan rileks setelah di lakukan asuhan komplementer pijat *endorphin massage*

3) Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik merupakan salah satu cara untuk mengetahui gejala atau masalah kesehatan pada pasien atau klien. Teknik dasar yang digunakan penulis untuk melakukan pemeriksaan fisik yaitu menurut Susanto (2015) yaitu:

- a. Inspeksi merupakan proses pengamatan atau observasi untuk mendeteksi masalah kesehatan pasien dengan melihat perubahan-perubahan terjadi. Telah dilakukan headtoetoe dari

kepala hingga ujung kaki telah dilakukan pengamatan dan normal.

b. Palpasi merupakan pemeriksaan dengan menggunakan indra peraba, yaitu tangan untuk menentukan ketahanan, kekenyalan, kekerasan, tekstur dan mobilitas. Dilakukan di area leher, payudara, abdomen TFU 2 jari di bawah pusat (keras), dan ekstremitas atas bawah.

c. Perkusi merupakan pemeriksaan dengan melakukan pengetukan yang menggunakan ujung-ujung jari pada bagian tubuh untuk mengetahui ukuran, batasan, konsistensi organ-organ tubuh dan menentukan adanya cairan dalam rongga tubuh. Dilakukan pemeriksaan dengan cara pengetukan di area abdomen serta di area ekstremitas.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang digunakan penulis dalam penelitian ini untuk melengkapi hasil penelitian menurut Surahman (2016), yaitu:

1) Buku KIA / Kohort Ibu

Penulis menggunakan metode pengumpulan data dengan cara mengambil data dan mendokumentasikan pada buku KIA, kemudian dilanjutkan dengan pengkajian.

2) Studi Pustaka

Penulis menggunakan beberapa buku yang berhubungan dengan asuhan kebidanan dan mencari informasi dari beberapa sumber dan referensi seperti jurnal yang berhubungan dengan asuhan kebidanan komprehensif.

F. Etika Penelitian

Penulisan laporan tugas akhir ini juga memperhatikan beberapa etika dalam penulisan sebagaimana prinsip etika penelitian menurut Mujianto (2017) yaitu:

1. Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan menjadi subyek penelitian (*informed consent*) yaitu persetujuan yang diberikan oleh individu kompeten yang telah menerima informasi yang diperlukan, telah cukup memahami dan membuat keputusan tanpa mengalami paksaan, pengaruh yang tidak semestinya atau bujukan, atau intimidasi.

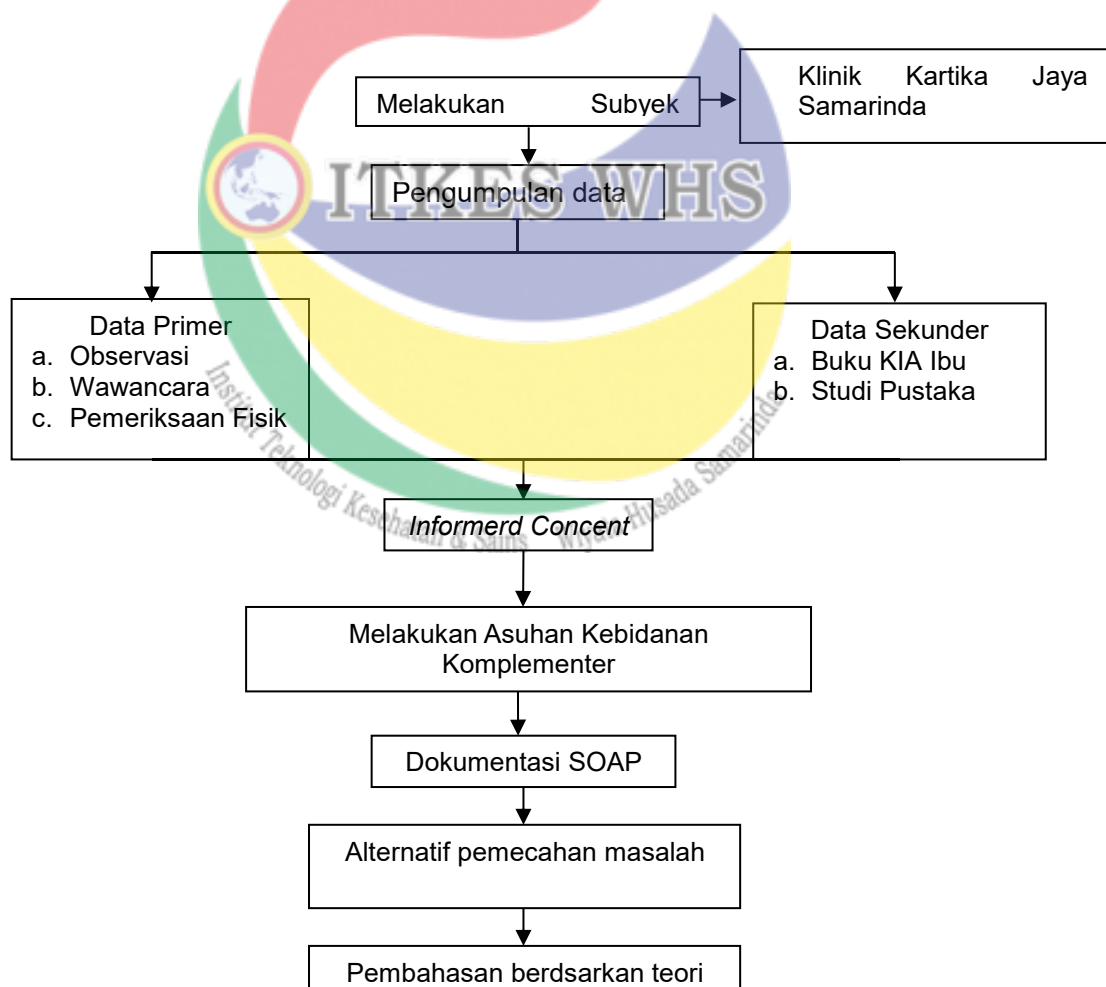
2. Tanpa Nama (*Anonimity*)

Menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data dan cukup dengan memberikan kode atau inisial nama depan.

3. Kerahasiaan (*Confidentialy*)

Setiap manusia memiliki hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu, menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*). Penulis menjamin kerahasiaan informasi serta data-data yang diperoleh dari responden yang dimulai dari masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan masa antara. Tidak ada seorangpun dapat memperoleh informasi tersebut kecuali jika diizinkan oleh responden dan dengan bukti persetujuan dari responden.

G. Alur Penelitian



Bagan 3.3 Kerangka Alur Penelitian

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Hari ke - 3

Pengkajian

Tanggal/ jam pengkajian : 22 maret 2021/ 09.30 WITA

Tempat : Jl. Am.Sanggaji No 28 Rt 19

Data Subjektif

1. Biodata	Ibu	Suami
Nama	: Ny. S	Tn. D
Umur	: 23 tahun	27 tahun
Agama	: Islam	islam
Suku/ bangsa	: Bugis/ Indonesia	bugis/indonesia
Pendidikan	: SMA	SMA
Pekerjaan	: IRT	wiraswasta
Alamat	: Jl. AM.Sanggaji no 28 rt 19	
No HP	: 08539336xxxx	

2. Alasan masuk klinik

Ibu mengatakan sering mengantuk setelah melahirkan 2 hari yang lalu

3. Riwayat Perkawinan

- Menikah : ya
- Umur waktu menikah : 22 tahun
- Pernikahan ke : 1
- Umur pernikahan : 1 tahun

4. Riwayat menstruasi

- Menarche : 12 tahun
- Siklus : 28 hari
- Teratur/tidak : teratur
- Lamanya : 7 hari
- Sifat darah : encer
- Bau : khas
- Fluor albus* : tidak
- Disminore* : tidak

i. Banyaknya : 2 kali ganti pembalut

HPM : 5-7- 2020

5. Riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu

Ham il ke	Persalihan							Nifas		
	Tgl lahir	Umur Kehamila n	Jenis Persalin an	penolong	Komplikasi		Jenis kelami n	Bb lahir	laktasi	komplikasi
1	20- maret -2021	38 minggu	Normal	Bidan	-	-	Laki-laki	2.800 kg	√	Tidak ada

6. Riwayat kontrasepsi yang digunakan (Ibu mengatakan belum menggunakan alat Kontrasepsi)

7. Riwayat kesehatan

a. Penyakit *sistemik* yang pernah/sedang diderita

Ibu mengatakan tidak pernah atau sedang menderita penyakit menurun, menular atau menahun seperti *hipertensi*, jantung, ginjal, DM dan TBC.

b. Penyakit yang pernah/sedang diderita keluarga

Ibu mengatakan keluarganya tidak pernah atau sedang menderita penyakit menurun, menular atau menahun seperti hipertensi, jantung, ginjal, DM dan TBC.

8. Riwayat Kehamilan dan Pesalinan Terakhir

a. Masa Kehamilan : 38 minggu

b. Tempat persalinan : Klinik

c. Penolong : Bidan

d. Jenis persalinan : Spontan

e. Tindakan : Tidak ada

f. Atas indikasi : Tidak ada

g. Komplikasi : Tidak ada

h. Partus lama : Tidak ada

i. KPD : Tidak ada

Plasenta : lengkap

a. Lahir : **spontan**/manual

b. Ukuran/berat : 500 gr

c. Tali pusat : panjang 47 cm, *insersio* : *lateralis*

d. Kelainan : Tidak ada

Perineum : Utuh

Perdarahan : kala I : 20 cc

Kala II : 100 cc

Kala III : 50 cc

Kala IV : 30 cc

Selama operasi - cc

Tindakan lain : Infus dilakukan.

Tranfusi darah tidak ada

Lama pesalinan : kala I 7 jam 30 menit

kala II 1 jam 15 menit

kala III 15 menit

kala IV 2 jam

Operasi : tidak dilakukan

9. Keadaan bayi baru lahir

a. Lahir tanggal : 20 maret 2021

b. Masa *gestasi* : 38 minggu

c. BB/PB : 2.800 kg/ 49 cm

d. Nilai APGAR : 1 menit/5 menit/ 10 menit/ 2 jam : 9/ 9 / 10 / 10

e. Rawat gabung : ya

10. Pola aktivitas

Pola aktivitas sebelum Melahirkan

Pola Aktivitas : ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci , memasak dan lainnya . ibu juga membantu untuk menjaga warung sembako di depan rumah.

Pola aktivitas sesudah postpartum

Pola Aktivitas : ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci , memasak dan lainnya . ibu juga mengurus bayi ,membantu orang tua berjualan.

11. Pola Makan

Pola makan sebelum Melahirkan

Pola Makan : ibu mengatakan makan 3 kali sehari komposisi nasi,sayur,lauk pauk.

Pola makan sesudah Melahirkan

Pola Makan : ibu mengatakan makan 2 kali sehari komposisi nasi,sayur,lauk pauk.

12. Pola Tidur

Pola Tidur sebelum Melahirkan

Pola Tidur : ibu mengatakan tidur malam 8 jam dan tidur siang 1 jam.

Pola makan sesudah sebelum Melahirkan

Pola Tidur : ibu mengatakan tidur malam 5 jam dan tidur siang tidak ada di karenakan sibuk mengurus bayi dan membantu orang tua berjualan

Pengalaman menyusui ibu mengatakan belum ada pengalaman menyusui.

Pengalaman waktu melahirkan ibu mengatakan sedikit cemas dan takut.

Pendapat ibu tentang bayinya ibu mengatakan sangat senang atas kelahiran bayinya

Lokasi ketidaknyamanan : perut

13. Keadaan psikososial spiritual

a. Kelahiran ini: Diinginkan tidak diinginkan

b. Penerimaan ibu terhadap kelahiran bayinya

Ibu mengatakan sangat senang dengan kelahiran bayinya.

c. Tinggal serumah dengan : suami

d. Orang terdekat ibu : Ibu

e. Tanggapan keluarga terhadap kelahiran bayinya

Ibu mengatakan keluarganya sangat senang dengan kelahiran bayinya.

f. Pengetahuan ibu tentang masa nifas dan perawatan bayi

Ibu mengatakan mengetahui tentang nifas dan perawatan bayi dari bidan dan keluarganya.

g. Rencana perawatan bayi

Ibu mengatakan akan merawat bayinya sendiri dibantu dengan Orang tua

14. Pertanyaan yang diajukan

Ibu mengatakan tidak ada yang ditanyakan.

Data Objektif

1. Pemeriksaan fisik

a. Keadaan umum : Baik Kesadaran *Composmentis*

b. Status emosional : Stabil

c. Tanda vital

Tekanan darah : 120/80 mmHg

Nadi : 81x/m

Pernapasan : 21 x/m

Suhu : 36,6 ° C

BB/TB : 55 kg / 157 cm

- 1) Kepala : Rambut hitam, tidak ada luka, kulit kepala bersih, rambut bersih.
- 2) Wajah : Simetris, tidak pucat, tidak ada oedema, tidak terlihat adanya hiperpegemtasi.
- 3) Mata : Kedua mata simetris, tidak ada kelainan, konjungtiva merah muda, sclera putih, kedua pupil mata mengecil saat terkena cahaya.
- 4) Hidung : *Simetris*, terdapat *septum* hidung, tidak ada polip, tidak ada sekret atau darah.
- 5) Telinga : Kedua telinga *simetris*, tidak ada *serumen*, tidak ada tumor atau massa, tidak ada nyeri tekan, pendengaran baik.
- 6) Leher : Tidak ada pembesaran *kelenjar limfe*, tidak ada pembesaran *kelenjar tiroid*, tidak ada bendungan *vena jugularis*.

- 7) Dada : Simetris, pernapasan teratur, tidak ada tarikan dinding dada, tidak ada suara wheezing atau ronchi.
- 8) Payudara : Kedua payudara *simetris*, payudara lembek tidak ada benjolan, tidak ada luka bekas operasi, tidak ada nyeri tekan, kedua puting susu menonjol, terdapat *hyperpigmentasi* pada *areola*, *colostrum* sudah keluar.
- 9) Abdomen : 3 jari dibawah pusat, kontraksi uterus baik dan keras, kandung kemih kosong, tidak ada nyeri tekan, tidak ada luka bekas operasi, terdapat *linea nigra* dan tidak ada *strie gravidarum*.
- 10) Ekstermitas Atas : Kedua tangan *simetris*, jari-jari tangan lengkap, warna kuku tidak pucat, kuku bersih, tidak ada *oedema*, *turgor kulit* ≥ 1 detik, reflek bisep (+), reflek trisep (+).
- 11) Ekstermitas Bawah : Kedua kaki simetris, jari-jari kaki lengkap, kuku tidak pucat, tidak ada oedem, babinsky (+), human (+), reflek patella kanan/kiri (+),(+), tidak ada *varices*.
- 12) Punggung : Tidak ada kelainan bentuk tulang punggung, tidak ada nyeri tekan.
- 13) Genetalia Luar : Tidak ada pembesaran kelenjar bartholini, tidak ada *varices*, warna *lochea* merah segar (*lochea rubra*), bau khas dan tidak berbau busuk, tidak terdapat Hecthing..
- 14) *Perenium* : Tidak Terdapat *laserasi*
- Jahitan : Tidak ada
- Pengeluaran *lokhea* : *Lochea rubra*, merah segar , 50 cc, cair, khas darah.
- Anus : tidak ada *hemoroid*
- HPL : 11 april 2021
- 15) Pemeriksaan penunjang : Skor keletihan 80 (keletihan sedang)

Assesment

1. Diagnosis kebidanan

P₁A₀ 3 hari *Postpartum* Normal.

2. Masalah
Keletihan sedang
3. Kebutuhan
 - a. KIE Pola Istirahat yang benar saat ibu sedang menyusui bayi
 - b. KIE penerapan *endorphin Massage*
 - c. KIE tentang tanda *bahaya postpartum*
4. *Diagnosis potensial*
Tidak ada
5. Masalah *potensial*
Keletihan Berat , *Postpartum blues*
6. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien
 - a. Mandiri
Konseling
 - b. Kolaborasi
Tidak ada
 - c. Merujuk
Tidak ada

Penatalaksanaan tanggal 22 Maret 2021 / 09.45 WITA

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu , TD 120/80 mmHg, nadi 81x/permenit, RR 21 x/menit, Suhu 36,6°C, Kontraksi uterus baik dan keras, lochea rubra berwarna kemerah merahan berbau khas .
Evaluasi : Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan dan merasa lega
2. Menjelaskan kepada ibu untuk pola istirahat yang cukup yaitu 8 jam malam hari dan minimal 1 jam siang han, dan menganjurkan ibu untuk tidur ketika menyusui bayinya, serta memberitahukan kepada keluarga untuk membantu ibu dalam mengurus bayinya
Evaluasi : Ibu bersedia untuk beristirahat yang cukup sesuai dengan anjuran bidan, dan akan melakukan sesuai dengan anjuran dari bidan
3. Memberikan waktu atau kesempatan kepada ibu jika ada hal yang ingin di tanyakan, melakukan pengkajian keletihan menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dan menjelaskan kategori skor .skor 1-30 adalah tidak letih, skor 31-60 adalah keletihan ringan, skor 61-90 adalah keletihan sedang, skor 90-120 adalah keletihan berat

Evaluasi : Ibu mengatakan tidak ada yang ingin di tanyakan dan di dapatkan skor keletihan 80 (kategori sedang)

4. Memberitahu ibu tentang tanda-tanda bahaya pada masa nifas yaitu kontraksi uterus yang lemah ditandai dengan kontraksi uterus yang lembek yang dapat berakibat pada perdarahan, infeksi pada payudara ditandai dengan pembengkakan pada payudara putting susu lecet. panas, kemerahan disekitar payudara dan keluar darah dan putting susu, infeksi pada luka perineum yang ditandai dengan daerah luka kemerahan. bengkak nyeri dan keluar cairan atau nanah yang berbau segera melaporkan ke tenaga kesehatan terdekat

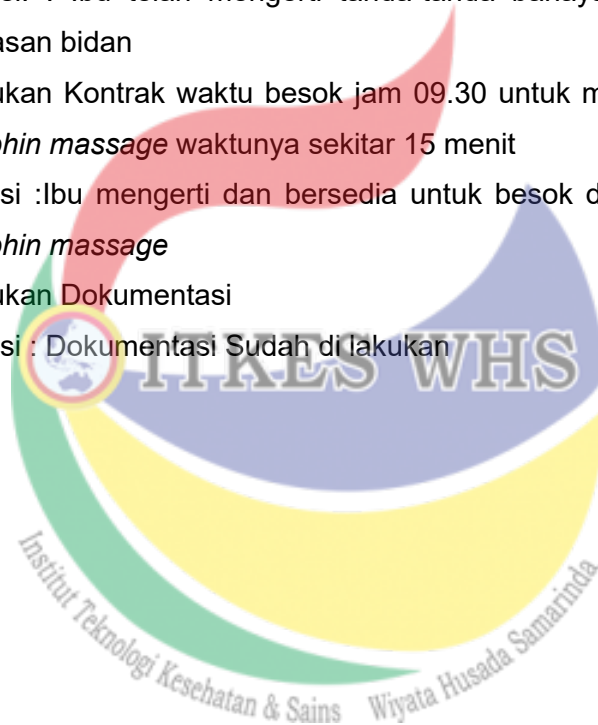
Evaluasi. : Ibu telah mengerti tanda-tanda bahaya masa nifas sesuai penjelasan bidan

5. Melakukan Kontrak waktu besok jam 09.30 untuk melakukan penerapan *endorphin massage* waktunya sekitar 15 menit

Evaluasi :Ibu mengerti dan bersedia untuk besok di lakukan penerapan *endorphin massage*

6. Melakukan Dokumentasi

Evaluasi : Dokumentasi Sudah di lakukan



B. Asuhan Kebidanan Nifas hari ke-4

Tanggal/jam :23 Maret 2021 /09.30 WITA

Tempat : Jl.AM.Sanggaji Rt.19 No.28

DS

1. Ibu mengatakan merasa pusing dari jam 05.00 Wita
2. Ibu mengatakan punggung terasa kaku dan sejak 4 han setelah melahirkan
3. Ibu mengatakan tadi malam jam 20.00 dilakukan pemijatan oleh tukang pijat didaerah punggung dan betis

DO

Data umum

KU : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

Tekanan Darah : 100/60 mmHg

Nadi : 80x/permenit

Suhu : 36,5°C

Pernapasan : 20x/permenit

Abdomen : *Kontraksi uterus* baik dan keras, kandung kemih kosong , tidak ada nyeri tekan ,tidak ada luka bekas operasi, terdapat *linea nigra* dan ada *strie gravidarum*.

Genetalia Luar :Tidak ada pembesaran kelenjar *bartholini*, tidak ada varices,warna lochea merah kuning berisi darah dan lendir (*lochea Sanguilenta*), banyak 20 cc ,bau khas tidak berbau busuk.

Pola Aktivitas : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak dan lainnya

Pola makan : Ibu mengatakan makan 2 kali sehari

Pola tidur : Ibu Mengatakan tidur malam 6 jam dan tidak ada tidur siang

Pemeriksaan penunjang : Skor Keletihan 71 (Keletihan Sedang)

Assesment

7. Diagnosis kebidanan
P₁A₀ 4 hari *Postpartum* Normal.
8. Masalah
Keletihan sedang
9. Kebutuhan
 - a. Pemberian terapi *endorphin Massage*
 - b. KIE tentang Menyusui
10. Diagnosis potensial
Tidak ada
11. Masalah potensial
Keletihan Berat , *Postpartum blues*
12. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien
 - a. Mandiri
Konseling
 - b. Kolaborasi
Tidak ada
 - c. Merujuk
Tidak ada



Penatalaksanaan tanggal 23 maret 2021 / 09.00 WITA

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu TD : 100/60 mmHg, RR : 20x /permenit , Nadi : 80x/permenit ,Suhu 36,5°C, *Lochea Sanguilenta* , banyak 20 cc,bau khas tidak berbau busuk, *Kontraksi Uterus* baik dan keras.
Evaluasi : Ibu mengetahui hasil pemeriksaan dan merasa tenang
2. Melakukan penerapan *endorphin massage* di bagian lengan atas dan bawah sekitar 5 menit ,dilanjutkan melakukan pemijatan pada bagian punggung dengan cara ibu berbaring , memijat dari atas leher sampai ke bagian punggung kearah luar ujung sisi tulang rusuk dengan membentuk huruf V

durasi pemberian 10 menit .

Evaluasi : Ibu merasa nyaman dan rileks

3. Memberitahukan ibu untuk menyusui bayinya sesering mungkin saat bayi menangis atau menyusui 10 kali sehari setiap 2 jam .

Evaluasi : Ibu mengerti penjelasan dari bidan dan akan melakukan sesuai dengan anjuran oleh bidan

4. Mengajarkan ibu untuk menyusui bayinya secara bergantian dari payudara kanan dan setelah selesai berikan payudara kiri untuk menyusui bayi agar payudara ibu tidak mengalami pembesaran di salah satunya.

Evaluasi : Ibu memahami penjelasan dari bidan

5. Memberikan waktu dan kesempatan kepada ibu untuk bertanya serta menghitung skor keletihan ibu menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)

Evaluasi : Ibu mengatakan tidak ada yang ingin di tanyakan, skor keletihan ibu 68 (keletihan sedang)

6. Mengajarkan kepada keluarga klien tentang cara penerapan *endorphin massage*

Evaluasi : Keluarga klien telah mengerti cara pemijatan dan telah melakukannya dengan baik

7. Melakukan dokumentasi

Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan



C. Asuhan Kebidanan Nifas hari ke-5

Tanggal/jam :24 Maret 2021 / 09.30 WITA

Tempat : Jl.AM.Sanggaji Rt.19 No.28

DS

1. Ibu mengatakan kurang berkonsentrasi dalam melakukan salah satu pekerjaan rumah seperti tidak menyelesaikan pekerjaan rumah dengan benar seperti biasa
2. Ibu mengatakan nafsu makan menurun sejak 4 hari setelah melahirkan

DO

Data umum

KU : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

Tekanan Darah : 100/60 mmHg

Nadi : 80x/permenit

Suhu : 36,5°C

Pernapasan : 22 x/permenit

Abdomen : *Kontraksi uterus* baik dan keras, kandung kemih kosong , tidak ada nyeri tekan ,tidak ada luka bekas operasi, terdapat *linea nigra* dan ada *strie gravidarum*.

Genetalia Luar :Tidak ada pembesaran *kelenjar bartholini*, tidak ada *varices*, warna lochea merah kuning berisi darah dan lendir (*lochea Sanguilenta*), banyak 25 cc ,bau khas tidak berbau busuk.

Pola Aktivitas : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak dan lainnya

Pola makan : Ibu mengatakan makan 2 kali sehari

Pola tidur : Ibu Mengatakan tidur malam 6 jam dan tidak bisa tidur siang

Pemeriksaan penunjang : Skor Keletihan 60 (keletihan sedang)

Assesment

1. Diagnosis kebidanan
P₁A₀ 5 hari *Postpartum* Normal.
2. Masalah
Keletihan sedang
3. Kebutuhan
 - a. Pemberian terapi *endorphin Massage*
 - b. KIE tentang nutrisi selama masa nifas dan menyusui
4. Diagnosis potensial
Tidak ada
5. Masalah potensial
Keletihan berat , *Postpartum blues*
6. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien
 - a. Mandiri
Konseling
 - b. Kolaborasi
Tidak ada
 - c. Merujuk
Tidak ada

Penatalaksanaan tanggal 23 Maret 2021 /09.45 Wita

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu TD : 100/60 mmHg, RR : 22x /permenit, Nadi : 80x/permenit ,Suhu 36,5°C, *Lochea Sanguilenta*, banyak 25 cc,bau khas tidak berbau busuk, *kontraksi Uterus* baik dan keras .
Evaluasi : Ibu mengetahui hasil pemeriksaan dan merasa senang.
2. Melakukan penerapan *endorphin massage* di bagian lengan atas dan

bawah sekitar 5 menit ,dilanjutkan melakukan pemijatan pada bagian punggung dengan cara ibu berbaring , memijat dari atas leher sampai ke bagian punggung kearah luar ujung sisi tulang rusuk dengan membentuk huruf V durasi pemberian 10 menit .

Evaluasi : Ibu merasa nyaman dan rileks

3. Menganjurkan ibu tetap makan karena ketika ibu tidak makan atau minum yang sesuai dianjurkan produksi asi akan terganggu dan asupan asi kepada bayi akan terhambat Serta menganjurkan ibu mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti nasi, sayuran hijau, buah-buahan, kacang kacangan telur tempe tahu daging, ikan laut. dan juga menganjurkan ibu banyak minum minimal 8 gelas/hari untuk membantu memperbanyak produksi ASI dan istirahat yang cukup serta makan makanan yang bergizi berfungsi untuk menambah energi ibu selama menyusul

Evaluasi : Ibu bersedia mengikuti anjuran dari bidan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi sesuai anjuran oleh bidan

4. Memberikan waktu dan kesempatan kepada ibu untuk bertanya serta menghitung skor keletihan ibu menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)

Evaluasi : Ibu mengatakan tidak ada yang ingin ditanyakan, skor keletihan ibu 57 (keletihan ringan)

5. Mengajarkan kepada keluarga klien tentang cara penerapan *endorphin massage*

Evaluasi :Keluarga klien telah mengerti cara pemijatan dan telah melakukannya dengan baik

6. Melakukan dokumentasi

Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan

D. Asuhan Kebidanan Nifas hari ke-6

Tanggal/jam :25 Maret 2021 / 09.30 WITA

Tempat : Jl.AM.Sanggaji Rt.19 No.28

DS

1. Ibu mengatakan kadang merasa pegal di bagian tangan dan kaki sejak tadi malam jam 19.00 Wita

2. Ibu mengatakan tadi malam jam 20.00 Wita dilakukan pemijatan oleh keluarga di bagian tangan dan kaki
3. Ibu mengatakan mengalami gatal pada bagian kemaluan sejak jam 05.00 Wita

DO

Data umum

KU : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

Tekanan Darah : 110/60 mmHg

Nadi : 80x/permenit

Suhu : 36,6°C

Pernapasan : 20 x/permenit

Abdomen : *Kontraksi uterus baik* dan keras, kandung kemih kosong , tidak ada nyeri tekan, tidak ada luka bekas operasi, terdapat *linea nigra* dan ada *stria gravidarum*.

Genetalia Luar : Tidak ada *pembesaran kelenjar bartholini*, tidak ada *varices*, warna lochea merah kuning berisi darah dan lendir (*lochea Sanguilenta*), banyak 20 cc ,bau khas tidak berbau busuk.

Pola Aktivitas : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak dan lainnya

Pola makan : Ibu mengatakan makan 2 kali sehari

Pola tidur : Ibu Mengatakan tidur malam 6 jam dan tidak ada tidur siang

Pemeriksaan penunjang : Skor Keletihan 41 (Keletihan ringan)

Assesment

1. Diagnosis kebidanan
P₁A₀ 6 hari *Postpartum* Normal.
2. Masalah

Keletihan ringan

3. Kebutuhan

- a. Pemberian terapi *endorphin massage*
- b. KIE tentang *vulva hygiene*

4. Diagnosis potensial

Tidak ada

5. Masalah potensial

Keletihan sedang/berat , *Postpartum blues*

6. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien

a. Mandiri

Konseling

a. Kolaborasi

Tidak ada

b. Merujuk

Tidak ada

Penatalaksanaan tanggal 25 maret 2021 /09.00 WITA

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu TD : 110/60 mmHg, RR : 20x /permenit, Nadi : 80x/permenit ,Suhu 36,6°C *Lochea Sanguilenta*, banyak 20 cc,bau khas tidak berbau busuk ,*Kontraksi Uterus* baik dan keras.

Evaluasi : Ibu mengetahui hasil pemeriksaan

2. Melakukan penerapan *endorphin massage* di bagian lengan atas dan bawah sekitar 5 menit ,dilanjutkan melakukan pemijatan pada bagian punggung dengan cara ibu berbaring , memijat dari atas leher sampai ke bagian punggung kearah luar ujung sisi tulang rusuk dengan membentuk huruf V durasi pemberian 10 menit .

Evaluasi : Ibu merasa nyaman dan rileks

3. Mengajarkan ibu untuk membersihkan daerah kemaluannya dengan air bersih. Membersihkan daerah sekitar vulva terlebih dahulu, dari arah

depan dari arah depan ke belakang kemudian membersihkan daerah sekitar anus

Evaluasi : ibu memahami penjelasan oleh bidan dan akan melakukan sesuai dengan anjuran oleh bidan

4. Memberikan waktu dan kesempatan kepada ibu untuk bertanya serta menghitung skor keletihan ibu menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)

Evaluasi : Ibu mengatakan tidak ada yang ingin di tanyakan, skor keletihan ibu 38 (keletihan ringan)

5. Mengajarkan kepada keluarga klien tentang cara penerapan *endorphin massage*

Evaluasi :Keluarga klien telah mengerti cara pemijatan dan telah melakukannya dengan baik

6. Melakukan dokumentasi

Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan

E. Asuhan Kebidanan Nifas hari ke-7

Tanggal/jam : 26 Maret 2021 / 09.30 WITA

Tempat : Jl.AM.Sanggaji Rt.19 No.28

DS

Ibu mengatakan kurang melakukan aktivitas sejak kemarin jam 16.00 Wita

DO

Data umum

KU : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

Tekanan Darah : 110/70 mmHg

Nadi : 80x/permenit

Suhu : 37,2°C

Pernapasan : 20 x/permenit

Abdomen : *Kontraksi uterus* baik dan keras, kandung kemih kosong ,

tidak ada nyeri tekan, tidak ada luka bekas operasi, terdapat *linea nigra* dan ada *strie gravidarum*.

Genetalia Luar : Tidak ada pembesaran *kelenjar bartholini*, tidak ada varices, warna *lochea* merah kuning berisi darah dan lendir (*lochea Sanguilenta*), banyak 20 cc ,bau khas tidak berbau busuk.

Pola Aktivitas : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak dan lainnya

Pola makan : Ibu mengatakan makan 3 kali sehari

Pola tidur : Ibu Mengatakan tidur malam 6 jam dan tidur siang 30 menit

Pemeriksaan Penunjang : Skor Keletihan 39 (Keletihan ringan)

Assesment

1. Diagnosis kebidanan
P₁A₀ 7 hari *Postpartum Normal*.
2. Masalah
Keletihan ringan
3. Kebutuhan
a. Pemberian terapi *endorphin Massage*
4. Diagnosis potensial
Tidak ada
5. Masalah potensial
Keletihan sedang/berat , *Postpartum blues*
6. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien
a. Mandiri
Konseling



- b. Kolaborasi
Tidak ada
- c. Merujuk
Tidak ada

Penatalaksanaan tanggal 26 maret 2021 / 09.45 WITA

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu TD : 110/70 mmHg, RR : 20x /permenit, Nadi : 80x/permenit ,Suhu 37,2°C, *Lochea Sanguilenta*, banyak 20 cc,bau khas tidak berbau busuk , *Kontraksi uterus* baik dan keras .
Evaluasi : Ibu mengetahui hasil pemeriksaan dan merasa lega.
2. Melakukan penerapan *endorphin massage* di bagian lengan atas dan bawah sekitar 5 menit ,dilanjutkan melakukan pemijatan pada bagian punggung dengan cara ibu berbaring , memijat dari atas leher sampai ke bagian punggung kearah luar ujung sisi tulang rusuk dengan membentuk huruf V durasi pemberian 10 menit .
Evaluasi : Ibu merasa nyaman dan rileks
3. Memberikan waktu dan kesempatan kepada ibu untuk bertanya serta menghitung skor keletihan ibu menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)
Evaluasi : Ibu mengatakan tidak ada yang ingin di tanyakan, skor keletihan ibu 36 (keletihan ringan)
4. Mengajarkan kepada keluarga klien tentang cara penerapan *endorphin massage*
Evaluasi :Keluarga klien telah mengerti cara pemijatan dan telah melakukannya dengan baik
5. Melakukan dokumentasi
Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan

F. Asuhan Kebidanan Nifas hari ke-8

Tanggal/jam :27 Maret 2021 / 09.30 WITA
Tempat : Jl.AM.Sanggaji Rt.19 No.28

DS

1. Ibu mengatakan merasa pusing sejak jam 08.00 Wita
2. Ibu menanyakan alat kontrasepsi apa yang bagus untuk ibu menyusui

DO

Data umum

KU : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

Tekanan Darah : 110/80 mmHg

Nadi : 86x/permenit

Suhu : 36,6°C

Pernapasan : 20 x/permenit

Abdomen : *Kontraksi uterus* baik dan keras, kandung kemih kosong , tidak ada nyeri tekan ,tidak ada luka bekas operasi, terdapat *linea nigra* dan ada *strie gravidarum*.

Genetalia Luar : Tidak ada pembesaran kelenjar bartholini,tidak ada varices,warna lochea merah jambu (lochea Serosa), banyak 25 cc ,bau khas tidak berbau busuk.

Pola Aktivitas : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak dan lainnya

Pola makan : Ibu mengatakan makan 3 kali sehari

Pola tidur : Ibu Mengatakan tidur malam 8 jam dan tidur siang 30 menit

Pemeriksaan penunjang : Skor keletihan 36 (Keletihan ringan)

Assesment

1. Diagnosis kebidanan
P₁A₀ 8 hari *Postpartum* Normal.
2. Masalah

Keletihan sedang *postpartum*

3. Kebutuhan

a. Pemberian terapi *endorphin Massage*

4. Diagnosis potensial

Tidak ada

5. Masalah potensial

Keletihan sedang/berat , *Postpartum blues*

6. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien

a. Mandiri

Konseling

b. Kolaborasi

Tidak ada

c. Merujuk

Tidak ada



Penatalaksanaan tanggal 27 maret 2021/09.45 WITA

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu TD : 110/70 mmHg, RR : 20x /permenit , Nadi : 80x/permenit , Suhu 37,2°C , Lochea Serosa , banyak 20 cc, bau khas tidak berbau busuk , kontraksi uterus baik dan keras.

Evaluasi : Ibu mengetahui hasil pemeriksaan

2. Melakukan penerapan *endorphin massage* di bagian lengan atas dan bawah sekitar 5 menit , dilanjutkan melakukan pemijatan pada bagian punggung dengan cara ibu berbaring , memijat dari atas leher sampai ke bagian punggung kearah luar ujung sisi tulang rusuk dengan membentuk huruf V durasi pemberian 10 menit .

Evaluasi : Ibu merasa nyaman dan rileks

3. Memberikan informasi alat kontrasepsi kepada ibu yang baik digunakan untuk ibu menyusui

Evaluasi : Ibu mengetahui beragam alat kontrasepsi beserta keuntungan

dan keterbatasannya dan ibu memilih menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan

4. Menjelaskan kepada ibu keuntungan dan kerugian KB suntik 3 bulan, yaitu tidak mempengaruhi ASI, tidak perlu repot mengingat untuk mengkonsumsi pil kontrasepsi setiap hari, tidak mengganggu hubungan seksual, kerugiannya yaitu, dapat mendatangkan efek samping berupa sakit kepala, kenaikan berat badan, menstruasi tidak teratur, dan perdarahan

Evaluasi : Ibu mengerti penjelasan bidan tentang keuntungan dan kerugian penggunaan KB suntik 3 bulan

5. Memberikan waktu dan kesempatan kepada ibu untuk bertanya serta menghitung skor keletihan ibu menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)

Evaluasi : Ibu mengatakan tidak ada yang ingin di tanyakan, skor keletihan ibu 34 (keletihan ringan)

6. Mengajarkan kepada keluarga klien tentang cara penerapan *endorphin massage*

Evaluasi : Keluarga klien telah mengerti cara pemijatan dan telah melakukannya dengan baik

7. Melakukan dokumentasi

Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan

G. Asuhan Kebidanan Nifas hari ke-9

Tanggal/jam : 28 Maret 2021 / 09.30 WITA

Tempat : Jl.AM.Sanggaji Rt.19 No.28

DS

Ibu mengatakan tidak ada keluhan

DO

Data umum

KU : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

Tekanan Darah : 120/80 mmHg

- Nadi : 86x/permenit
- Suhu : 36,6°C
- Pernapasan : 22 x/permenit
- Abdomen : *Kontraksi uterus* baik dan keras, kandung kemih kosong , tidak ada nyeri tekan ,tidak ada luka bekas operasi, terdapat *linea nigra* dan ada *strie gravidarum*.
- Genetalia Luar :Tidak ada pembesaran *kelenjar bartholini*, tidak ada *varices*, warna *lochea* merah jambu (*lochea Serosa*), banyak 25 cc ,bau khas tidak berbau busuk.
- Pola Aktivitas : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak dan lainnya
- Pola makan : Ibu mengatakan makan 3 kali sehari
- Pola tidur : Ibu Mengatakan tidur malam 8 jam dan tidur siang 1 jam
- Pemeriksaan penunjang : Skor Keletihan 30 (Tidak letih)

Assesment

1. Diagnosis kebidanan
P₁A₀ 9 hari *Postpartum Normal*.
2. Masalah
Tidak ada
3. Kebutuhan
 - a. Pemberian terapi *endorphin Massage*
4. Diagnosis potensial
Tidak ada
5. Masalah potensial
Keletihan sedang/berat , *Postpartum blues*
6. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien
 - a. Mandiri

Konseling

b. Kolaborasi

Tidak ada

c. Merujuk

Tidak ada

Penatalaksanaan tanggal 28 maret 2021 / 09.45 WITA

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu TD : 120/80 mmHg, RR : 20x /permenit, Nadi : 86 x/permenit, Suhu 36,6°C, *Lochea Serosa*, banyak 20 cc, bau khas tidak berbau busuk , kontraksi uterus baik dan keras.
Evaluasi : Ibu mengetahui hasil pemeriksaan
2. Melakukan penerapan *endorphin massage* di bagian lengan atas dan bawah sekitar 5 menit ,dilanjutkan melakukan pemijatan pada bagian punggung dengan cara ibu berbaring , memijat dari atas leher sampai ke bagian punggung kearah luar ujung sisi tulang rusuk dengan membentuk huruf V durasi pemberian 10 menit .
Evaluasi : Ibu merasa nyaman dan rileks
3. Memberikan waktu dan kesempatan kepada ibu untuk bertanya serta menghitung skor keletihan ibu menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)
Evaluasi : Ibu mengatakan tidak ada yang ingin di tanyakan, skor keletihan ibu 30 (Tidak Letih)
4. Mengajarkan kepada keluarga klien tentang cara penerapan *endorphin massage*
Evaluasi :Keluarga klien telah mengerti cara pemijatan dan telah melakukannya dengan baik
5. Melakukan dokumentasi
Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan

H. Asuhan Kebidanan Nifas hari ke-10

Tanggal/jam : 30 Maret 2021 / 09.30 WITA

Tempat : Jl.AM.Sanggaji Rt.19 No.28

DS

Ibu mengatakan tidak ada keluhan

DO

Data umum

KU : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

Tekanan Darah : 120/80 mmHg

Nadi : 80x/permenit

Suhu : 36,5°C

Pernapasan : 22 x/permenit

Abdomen : *Kontraksi uterus* baik dan keras, kandung kemih kosong , tidak ada nyeri tekan ,tidak ada luka bekas operasi, terdapat linea nigra dan ada striae gravidarum.

Genitalia Luar : Tidak ada pembesaran *kelenjar bartholini*, tidak ada varices, warna *lochea* merah jambu (*lochea Serosa*), banyak 25 cc ,bau khas tidak berbau busuk.

Pola Aktivitas : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak dan lainnya , ibu juga menjaga warung sembako di depan rumah .

Pola makan : Ibu mengatakan makan 3 kali sehari

Pola tidur : Ibu Mengatakan tidur malam 8 jam dan tidur siang 1 jam

Pemeriksaan penunjang : Skor Keletihan 30 (Tidak Letih)

Assesment

1. Diagnosis kebidanan
P₁A₀ 10 hari *Postpartum* Normal.
2. Masalah
Tidak ada
3. Kebutuhan

- a. KIE kepada keluarga dan ibu untuk melakukan terapi *endorphin Massage*
4. Diagnosis potensial
 - Tidak ada
5. Masalah potensial
 - Tidak ada
6. Kebutuhan tindakan segera berdasarkan kondisi klien
 - b. Mandiri
 - Konseling
 - d. Kolaborasi
 - Tidak ada
 - e. Merujuk
 - Tidak ada

Penatalaksanaan 29 Maret 2021 /09.45 WITA

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu TD : 120/70 mmHg, RR : 20x /permenit, Nadi : 80x/permenit, Suhu 36,5°C, *Lochea Serosa*, banyak 20 cc, bau khas tidak berbau busuk , kontraksi uterus baik dan keras.
Evaluasi : Ibu mengetahui hasil pemeriksaan
2. Mengajarkan keluarga cara melakukan *endorphin massage* ,*dengan* cara mengusap di bagian lengan atas dan bawah sekitar 5 menit ,dilanjutkan melakukan pemijatan pada bagian punggung dengan cara ibu berbaring , memijat dari atas leher sampai ke bagian punggung kearah luar ujung sisi tulang rusuk dengan membentuk huruf V durasi pemberian 10 menit .
Evaluasi :Keluarga pasien dan ibu telah mengerti cara pemijatan dan telah melakukannya dengan baik
3. Melakukan dokumentasi
Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan

E. Pembahasan

Pembahasan studi kasus ini akan membahas mengenai penerapan *endorphin massage* untuk mengurangi kelelahan *postpartum* pada ibu *postpartum* Ny. S di Klinik Kartika Jaya Samarinda dengan data atau ketentuan yang sesuai dengan tinjauan pustaka. Proses pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti yaitu mulai dari pencarian data pasien dengan *postpartum* hari pertama di Klinik Kartika Jaya Samarinda, kemudian menemui pasien, memperkenalkan diri, menjelaskan tentang maksud dan tujuan, prosedur tindakan serta manfaat penelitian dan mengajukan *informed consent* pada pasien dan keluarga.

Penelitian ini di lakukan dari tanggal 22 maret 2021- 29 maret 2021, Pengkajian yang di lakukan pada tanggal 22 maret 2021 di dapatkan hasil bahwa Ny.S P¹ A⁰ mengatakan letih setelah melahirkan 2 hari yang lalu, sering merasa mengantuk dan serta merasa sakit. Dari data Obyektif setelah di lakukan pemeriksaan di dapatkan hasil ibu TD:120/80 mmhg, Nadi:80x/permenit, Pernapasan 20 x/permenit, suhu : 36,6°C,Perubahan pada pola aktivitas , makan dan tidur ibu setelah melahirkan , pengkajian kelelahan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) di dapatkan skor 80 yaitu ibu mengalami kelelahan sedang, diagnosa data di atas adalah Ny.S P¹ A⁰ *postpartum* normal , diagnosa potensial tidak ada, masalah yang di dapatkan ibu mengalami kelelahan sedang , masalah potensial adalah kelelahan berat dan *postpartum blues*, maka dengan ini perencanaan yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan penerapan *endorphin massage* untuk mengurangi kelelahan *postpartum*.

Menurut penelitian (Viantika, 2018) yang berjudul Kelelahan *postpartum* antara ibu primipara dan multipara di wilayah kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul menjelaskan bahwa Pada masa *postpartum* ibu rentan mengalami Kelelahan dan kelelahan disebabkan karena proses persalinan yang mengeluarkan banyak energi, kurang istirahat dalam keseharian, tekanan untuk dapat melakukan aktivitas , gangguan tidur malam hari, nyeri, stres berhubungan dengan peran baru serta aktivitas sosial serta tingkat kelelahan dan kelelahan pada ibu primipara lebih tinggi dikarenakan secara psikologis ada masa transisi peran menjadi orang tua.

Keletihan *postpartum* didefinisikan sebagai fenomena mutli dimensi yang menyebabkan seorang ibu memiliki perasaan negative, tidak nyaman dan penurunan kapasitas fisik dan fungsi mental daripada sebelum hamil (Varcho, Hill and Anderson, 2012 di kutip dalam Erza, 2017), keletihan *postpartum* akan menjadi lebih tinggi pada minggu pertama *postpartum* dan akan terus menerus tinggi hingga minggu berikutnya (Nicohle , 2020).

Menurut Erza (2017)Keletihan *postpartum* akan berdampak untuk menjadi gejala *postpartum blues*, ibu yang mengalami keletihan sedang sekitar (76,6%)lebih beresiko untuk mengalami gejala *postpartum blues* (Dwi dkk ,2019). Penatalaksanaan keletihan *postpartum* dapat dilakukan dengan cara merangsang hormon *endorphin* untuk membantu menyeimbangkan kembali produksi *kortisol* di dalam tubuh, salah satu cara untuk merangsang hormon *endorphin* adalah dengan *endorphin massage* (Hidayat , 2014).

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan dan dapat di berikan pasca melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan *senyawa endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya (Kuswandi, 2013 di kutip dalam Wardani, 2019). *Endorphin massage* membantu untuk mengembalikan disfungsi kortisol dengan cara memberikkan pijatan untuk merangsang saraf simpatis, (*korteks adrenal*) untuk mengurangi hormon *kortisol, norepinefin, dan epinefrin*, kondisi ini akan meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman ,menciptakkan rasa bahagia,rasa puas ,keseimbangan *psikomotor*,penurunan frekuensi detak jantung serta memperlancar tekanan darah(Sholeka, 2016).

Asuhan Kebidanan *komplementer* pada Ny.S di lakukan dari tanggal 22 maret 2021 – 29 Maret 2021 , Untuk pemberian terapi *endorphin massage* dilakukan selama 6 berturut-turut hal ini sesuai dengan penelitian menurut (Nungki, 2018). Pada tanggal 22 maret 2021 di lakukan pengkajian untuk mengetahui diangnosa dan masalah dari Ny.S. Setelah dilakukan pemeriksaan di dapatkan hasil NY.S P^l A⁰ 4 hari

postpartum normal ,dan dilakukan pengkajian keletihan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) didapatkan hasil skor 80 (keletihan sedang), masalah yang didapatkan ibu mengalami keletihan sedang. Kunjungan kedua yang dilakukan pada tanggal 23 Maret 2021 untuk memberikan penerapan *endorphin massage* , setelah dilakukan terapi peneliti melakukan pengkajian keletihan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dan didapatkan skor 68 (kategori keletihan Sedang). Kunjungan ketiga yang dilakukan pada tanggal 24 Maret 2021 untuk memberikan penerapan *endorphin massage* , setelah dilakukan terapi peneliti melakukan pengkajian keletihan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dan didapatkan skor 57 (kategori keletihan ringan). Kunjungan keempat yang dilakukan pada tanggal 25 Maret 2021 untuk memberikan penerapan *endorphin massage* , setelah dilakukan terapi peneliti melakukan pengkajian keletihan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dan didapatkan skor 38 (kategori keletihan ringan). Kunjungan kelima yang dilakukan pada tanggal 26 Maret 2021 untuk memberikan penerapan *endorphin massage* , setelah dilakukan terapi peneliti melakukan pengkajian keletihan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dan didapatkan skor 36 (kategori keletihan ringan). Kunjungan keenam yang dilakukan pada tanggal 27 Maret 2021 untuk memberikan penerapan *endorphin massage* , setelah dilakukan terapi peneliti melakukan pengkajian keletihan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dan didapatkan skor 34 (kategori keletihan ringan). Kunjungan ketujuh yang dilakukan pada tanggal 28 Maret 2021 untuk memberikan penerapan *endorphin massage* , setelah dilakukan terapi peneliti melakukan pengkajian keletihan *postpartum* menggunakan *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dan didapatkan skor 30 (kategori tidak letih). Pada kunjungan ke delapan tanggal 29 maret 2021, ibu mengatakan sudah tidak ada keluhan , maka peneliti menegakan diagnosa Ny.S P¹ A⁰ 10 hari *postpartum* normal, diagnosa potensial tidak ada , masalah potensial tidak ada , perencanaan yang diberikan adalah mengajarkan kepada keluarga untuk melakukan terapi *endorphin massage* kepada klien.

Pada penelitian ini didapatkan hasil skor kuisioner yang kurang konsisten pada tahap pemberian terapi *endorphin massage*, karena Proses pemijatan yang kurang terampil hal ini sesuai dengan teori dari gabriela (2019) Proses pemijatan harus dilakukan oleh seseorang yang sudah mendapatkan pelatihan khusus untuk pemberian terapi agar memahami tehnik sesuai prosedur dan sentuhan dalam proses pemberian terapi.

Didapatkan hasil *endorphin massage* efektif digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi kelelahan pada ibu *postpartum* , karena *endorphin massage* memberikan sensasi relaks pada ibu dan melancarkan aliran darah. Hal ini sesuai dengan Teori menurut (Hidayat, 2015) menjelaskan bahwa *endorphin massage* efektifitas menurunkan kelelahan atau kelelahan pada ibu *postpartum* dengan cara membuat ibu rileks dan merasa nyaman, dan tidak ada kesenjangan antara teori dan praktek.

F. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam melakukan proses penelitian ini,ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

1. Jumlah responden yang hanya 1 orang , tentu masih kurang untuk menggambarkan keadaan sesungguhnya
2. Objek penelitian hanya difokuskan pada ibu *primipara* dan masa *postpartum* hari ke-3 sampai dengan hari-10 tentunya belum dapat menentukan menggambarkan kelelahan *postpartum* yang sebenarnya.
3. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang kurangnya rasa percaya, perbedaan pemikiran, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesioner.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian Ny. S P₁ A₀ mengatakan mengalami keletihan setelah melahirkan. Ny. S P₁ A₀ dengan Keletihan *postpartum* setelah dilakukan asuhan kebidanan komplementer dengan penerapan *endorphin massage* pada Ny. S selama 7 hari dari tanggal 22 Maret 2021 – 29 Maret 2021 setelah dilakukan evaluasi Keletihan pada ibu berkurang.

Penulis telah melaksanakan asuhan kebidanan komplementer penerapan *endorphin massage* untuk mengurangi keletihan *postpartum* pada Ny.S P₁A₀ di Klinik Kartika Jaya Samarinda dengan *Case Study Research* study kasus penelitian menggunakan asuhan kebidanan komplementer melalui pendekatan manajemen kebidanan dengan dokumentasi menggunakan SOAP didapatkan hasil dari penerapan *endorphin massage* untuk mengurangi keletihan *postpartum* pada Ny. S efektif membuat keletihan yang di alami ibu berkurang

B. Saran

1. Bagi Klien dan keluarga

Agar klien dan keluarga mendapatkan pelayanan kesehatan yang menyeluruh serta dapat menerapkan *endorphin massage* untuk mengurangi keletihan *postpartum* dan mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan yang sesuai dengan standar pelayanan kebidanan.

2. Bagi penulis

Agar penulis dapat meningkatkan ketrampilan yang dimiliki untuk melakukan asuhan kebidanan komplementer pada ibu *postpartum* untuk mengurangi keletihan *postpartum* sesuai standar profesi kebidanan dan dapat mengatasi kesenjangan yang kadang timbul antara teori yang didapat diperkuliahan dengan praktik yang nyata dilahan serta dapat mengaplikasikan teori yang didapat dengan perkembangan ilmu kebidanan terbaru.

3. Bagi lahan praktik kebidanan

Hendaknya untuk terus menjaga dan meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan. Agar klien merasa aman dan nyaman dalam pemberian asuhan secara menyeluruh.

4. Bagi institusi

Menjadi bahan referensi bacaan bagi pendidikan dalam penatalaksanaan asuhan kebidanan serta hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan ilmu kebidanan berikutnya

5. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Pada peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian kali ini dan lebih di kembangkan
- b. Penelitian selanjutnya di harapkan untuk menambah objek penelitian , untuk menunjang data dan keefektifitasan dari *endorhin massage*.
- c. Untuk keakuratan data ,di sarankan menggunakan data objektif yang telah di lakukan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia dan Ritchmond. (2011). Gentle Birth "Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit". Jakarta : Gramedia
- Corwin, E. J. et al. (2005) „The impact of fatigue on the development of postpartum depression.’, Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing
- Davis, C. P. and Doerr, S. (2010) Center for Disease Control and
- De Jager, E. et al. (2013) „Psychosocial correlates of exclusive breastfeeding: A systematic review’, Midwifery. Elsevier,
- Dunning, M. et al. (2013) „Wide Awake Parenting: study protocol for a randomised controlled trial of a parenting program for the management of post-partum fatigue”, BMC Public Health
- Erza Iedya Sevtiana (2017) Hubungan kelelahan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI pada ibu postpartum 7-14 hari di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Muara Enim . falkultas keperawatan universitas Airlangga
- Hani, ummi, Jiarti Kusbandiyah, Marjati, DKK. (2010). Asuhan kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medik.
- Hughes, O. et al. (2017) „The significance of breastfeeding on sleep patterns during the first 48 hours postpartum for first time mothers”, Journal of Obstetrics and Gynaecology. Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group
- Hidayat Dkk (2014) Pengaruh pijat endorfin pada tingkat *endorphin* dan skor *edinburgh postnatal depression* (EPDS) pada wanita dengan *postpartum blues* . Jurnal medis Cukurova
- Kim and Lee (2017) Bladder symptoms *fatigue and physical activity* in postpartum woman Korean Society of nursing science
- Kuswandi, L. (2011) Keajaiban Hypno-Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda
- Kumala, F. and Rini, S. (2016) Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice. 1st edn. Edited by C. M. Sartono. Yogyakarta: Deepublish
- Marmi,(2015), Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas “Puerperium Care”, Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Milligan, R. A. et al. (1997) „Measuring women’s fatigue during the postpartum period.”, Journal of nursing measurement, 5
- Munoz, C. et al. (2006) „Postpartum Depression: Detection and Treatment in the Primary Care Setting”, The Journal for Nurse Practitioners

- Nichole fairbrother dkk (2020)Evaluasi Prikometri dari penilaian multidimensi kelelahan skala untuk digunakan pada ibu hamil dan postpartum .American psyshological association
- Rahayu, S (2018). Pengaruh Massase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas. Jurnal Kebidanan; Vol. 8 No 1
- Rullynil, N.T., Ermawati, E. and Evareny, L.,(2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. Jurnal Kesehatan Andalas
- Sulistyawati, A. (2009). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta
- Sari, Eka Puspita & Rimandini, Kurnia Dwi. (2014). Asuhan Kebidanan
- Varcho, M. S., Hill, P. D. and Anderson, M. (2012) „Evaluation of the Tiredness Management Guide: A pilot study”, Applied Nursing
- Yesilcinar, I. et al. (2017) „The identification of the relationship between the perceived social support, fatigue levels and maternal attachment during the postpartum period.





10 September 2021

Nomor : 1527 /ITKES-WHS/LT/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Klinik Kartika Jaya
di -
Tempat

Dengan hormat,
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : EKA JURIATI NINGSIH
NIM : 1815700802
Semester : VI
Program Studi : Kebidanan
Judul Penelitian : **Penerapan Endorphi massage untuk mengurangi kelelahan postpartum pada Ny.S umur 23 tahun P1A0 di Klinik Kartika Jaya Samarinda**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,



Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb
NIK. 114104.87.13.075





INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
(ITKES)
WIYATA HUSADA SAMARINDA

Jl. Kadrie Oening Gg. Monalisa No. 77 Samarinda Kalimantan Timur

SURAT PERSETUJUAN MENJADI PASIEN ASUHAN KOMPLEMENTER
PRODI DIII KEBIDANAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adi Cahya
Umur : 29 Tahun
Pekerjaan : Swasta
Alamat : Jl. Am. Sanggaji
Hubungan dengan pasien : Saya/Suami/Saudara/Orang Tua/.....
Nama Pasien : Siti Pranita
Umur : 23 tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Am. Sanggaji

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui Saya/ Istri/ Anak/ Saudara untuk menjadi pasien Asuhan Komplementer mahasiswa prodi DIII Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Saya menyadari bahwa mahasiswa tidak menjanjikan apapun, kecuali akan berusaha sebaik-baiknya sesuai dengan pengetahuan dan batas kemampuan. Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani dalam keadaan sadar.

Samarinda, 21 maret 2021

Mahasiswa,

(Eka Juriati Ningsih)

Pasien,

(.....)

Yang Menyetujui,



(Siti Pranita)

Dosen Pembimbing,

(Eka Prerty H)



INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
(ITKES)
WIYATA HUSADA SAMARINDA

Jl. Kadrie Oening Gg. Munalisa No 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp. 0541.7154489
www.itkeswhs.ac.id | info@itkeswhs.ac.id

LEMBAR REVISI PROPOSAL TUGAS AKHIR

PRODI D-III KEBIDANAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Nama Mahasiswa : Eka Juriati Ningsih
NIM : 1815700802
Pembimbing : Eka Frenty H, SST., M.Keb
NIK : NIK.113072.91.14.061

No	Bimbingan	Evaluasi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	28/12/2020	BAB 1. Latar Belakang Pengertian letih, Lesu, konrep endorphin marriage, BAB 2, BAB 3, karakteristik responden.	
2.	10/1/2021	BAB 1, Penelitian terkait, tata cara penulisan, kerangka teori, Kerangka konrep.	
3	14/1/2021	Latar belakang - rumusan mx - teori kelelahan	
4.	22/1/2021	- Revisi sesuai masukan, All	



INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
(ITKES)
WIYATA HUSADA SAMARINDA

Jl. Kadrie Oening Gg. Munalisa No 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp. 0541.7154489
www.itkeswhs.ac.id | info@itkesehs.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR





PRODI D-III KEBIDANAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Nama Mahasiswa : Eka Juriati Ningsih

NIM : 18.157.00.802

Pembimbing Lahan : Sari Yulianti, S.ST

Tempat Bimbingan : KLINIK KARTIKA JAYA

No	Tanggal	Bimbingan	Evaluasi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	13/ Januari 2021		→ Perbaiki Bab 1. → tata cara penulisan	
2.	15/ Januari 2021		→ Daftar pustaka → rpp.	
3.	18/ Januari 2021		tata cara penulisan	
4.	20/ Januari 2021		Acu.	



INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
(ITKES)
WIYATA HUSADA SAMARINDA

JL. Kadrie Oening Gg. Munalisa No 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp. 0541.7154489
www.itkeswhs.ac.id | info@itkesehs.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Nama Mahasiswa : Eka Juriati Ningsih
NIM : 1815700802
Pembimbing Institusi : Eka Frenty H, SST., M.Keb
Tempat Bimbingan : ITKES WHS

No	Bimbingan	Evaluasi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	9/September /2021	Abstrak, penulisan	
2	10/September /2021	Ace	



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
(ITKES)
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

Jl. Kadrie Oening Gg. Munalisa No 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp. 0541.7154489
www.itkeswhs.ac.id | info@itkesehs.ac.id

LEMBAR REVISI TUGAS AKHIR

PRODI D-III KEBIDANAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Nama Mahasiswa : Eka Juriati Ningsih
NIM : 1815700802
Pembimbing : Risnawati, S. ST., M. Keb

No	Bimbingan	Evaluasi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	22/juni 2021	Perbaiki BAB 1, BAB 2, BAB 3, BAB 4	
2	23/ juni 2021	Revisi BAB 4 dan Pembahasan	
3	25/ juni 2021	Revisi Pembahasan	
4.	9/ september 2021	Revisi BAB 1, pembahasan	
5	13/ september 2021	ACC.	

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Terapi *Endorphin Massage*

A	Fase Orientasi
1.	Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2.	Menjelaskan Tujuan Tindakan
3.	Menjelaskan Langkah Prosedur
4.	Menanyakan Kesiapan
B.	Fase Kerja
1.	Anjurkan Ibu untuk mengambil posisi nyaman mungkin bisa berbaring miring atau duduk. Bidan duduk di samping atau di belakang ibu.
2.	Anjurkan Ibu untuk bernafas dalam ,sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat ,setelah itu bidan mulai mengelus permukaan luar lengan ibu,mulai dengan lengan atas sampai lengan bawah , belaian ini sangat lembut dan di lakukan dengan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari.
3.	Setelah kira kira 5 menit ,berpindah kelengan yang lain .Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengan ibu ,ibu akan merasakan bahwa dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuh.Tekhnik ini juga bisa di terapkan di bagian tubuh lain,termasuk telapak tangan ,leher,bahu serta paha.
4.	Tekhnik sentuhan ringan ini sangat efektif jika di lakukan di bagian punggung ,Caranya ibu di anjurkan untuk berbaring miring ,atau duduk . Dimulai dari leher,memijat ringan membentuk huruf V ke arah luar ujung sisi tulang rusuk .Pijatan-Pijatan ini terus menurun kebawah , kebelakang ibu di anjurkan rilaks dan merasakan sensasinya
5.	Bidan dapat memperkuat efek menenangkan dengan mengucapkan kata- kata yang menenangkan saat memijat dengan lembut atau bisa di iringi dengan musik instrumental.
C.	Fase Terminasi

1.	Evaluasi hasil
2.	Rencana Tindakan selanjutnya
3.	Dokumentasi
Sumber : Aprilia,2011	



KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 22 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat			√	
2	Saya merasa badan saya capai Semua			√	
3	Saya merasa kaki saya capai		√		
4	Saya merasa banyak menguap		√		
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut		√		
6	Saya merasa mengantuk		√		√
7	Saya merasa mata saya tegang		√		
8	Saya merasa goyah ketika bergerak		√		
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri		√		
10	Saya merasa saya ingin berbaring				√
11	Saya merasa lelah untuk berbicara				√
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir				√
13	Saya merasa gugup			√	
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi		√	√	
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat		√		

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu		√		
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun		√		
17	Saya merasa cemas				
18	Saya merasa punggung saya kaku			√	√
19	Saya merasa saya tidak sabar				
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala			√ √	
22	Saya merasa bahu saya kaku		√		
23	Saya merasa nyeri di punggung saya				
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas		√	√	
25	Saya merasa haus		√		
26	Saya merasa suara saya serak		√		
27	Saya merasa pusing		√		
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan		√		
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar			√	
30	Saya merasa sakit				√

Skor : 80 (Kelelahan Sedang)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 23 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat			√	
2	Saya merasa badan saya capai		√		
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai		√		
4	Saya merasa banyak menguap		√		
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut		√		
6	Saya merasa mengantuk		√		
7	Saya merasa mata saya tegang			√	
8	Saya merasa goyah ketika bergerak		√		
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri		√		
10	Saya merasa saya ingin berbaring				√
11	Saya merasa lelah untuk berbicara				√
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir		√		
13	Saya merasa gugup			√	
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi			√	
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat		√		

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu		√		
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun		√		
17	Saya merasa cemas		√		
18	Saya merasa punggung saya kaku		√		
19	Saya merasa saya tidak sabar		√	√	
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala		√		
22	Saya merasa bahu saya kaku		√		
23	Saya merasa nyeri di punggung saya		√		
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas		√		
25	Saya merasa haus		√		
26	Saya merasa suara saya serak		√		
27	Saya merasa pusing	√			
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar		√		
30	Saya merasa sakit			√	

Skor : 68 (Keletihan sedang)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 24 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat		√		
2	Saya merasa badan saya capai		√		
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai		√		
4	Saya merasa banyak menguap		√		
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut		√		
6	Saya merasa mengantuk		√		
7	Saya merasa mata saya tegang		√		
8	Saya merasa goyah ketika bergerak		√		
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri		√		
10	Saya merasa saya ingin berbaring			√	
11	Saya merasa lelah untuk berbicara			√	
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir		√		
13	Saya merasa gugup		√		
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi		√		
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat		√		

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun		√		
17	Saya merasa cemas		√		
18	Saya merasa punggung saya kaku		√		
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala		√		
22	Saya merasa bahu saya kaku		√		
23	Saya merasa nyeri di punggung saya		√		
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing			√	
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar			√	
30	Saya merasa sakit				√

Skor : 57 (keletihan ringan)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 25 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat		√		
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai	√			
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√	√		
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring		√		
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√	√		
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir		√		
13	Saya merasa gugup	√	√		
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi		√		
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas		√		
18	Saya merasa punggung saya kaku	√			
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala	√			
22	Saya merasa bahu saya kaku	√			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	√			
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing				
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√		√	
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar	√			
30	Saya merasa sakit				√

Skor : 38 (Keletihan ringan)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 26 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat	√			
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai	√			
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√			
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring		√		
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√			
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	√			
13	Saya merasa gugup	√			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi	√			
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas	√			
18	Saya merasa punggung saya kaku	√			
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala	√			
22	Saya merasa bahu saya kaku				
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	√			
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing	√			
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan			√	
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar			√	
30	Saya merasa sakit	√			

Skor : 36 (Keletihan Ringan)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 27 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat	√			
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai	√			
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√			
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring	√			
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√			
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	√			
13	Saya merasa gugup	√			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi	√			
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas	√			
18	Saya merasa punggung saya kaku	√			
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala	√			
22	Saya merasa bahu saya kaku	√			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	√			
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√	√		
27	Saya merasa pusing	√	√		
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar	√			
30	Saya merasa sakit	√			

Skor : 34 (Keletihan ringan)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 28 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat	√			
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai	√			
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√			
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring	√			
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√			
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	√			
13	Saya merasa gugup	√			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi	√			
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas	√			
18	Saya merasa punggung saya kaku	√			
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala	√			
22	Saya merasa bahu saya kaku	√			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	√			
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing	√			
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar	√			
30	Saya merasa sakit	√			

Skor : 30 (Tidak letih)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 22 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat			√	
2	Saya merasa badan saya capai Semua			√	
3	Saya merasa kaki saya capai		√		
4	Saya merasa banyak menguap		√		
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut		√		
6	Saya merasa mengantuk		√		√
7	Saya merasa mata saya tegang		√		
8	Saya merasa goyah ketika bergerak		√		
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri		√		
10	Saya merasa saya ingin berbaring				√
11	Saya merasa lelah untuk berbicara				√
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir				√
13	Saya merasa gugup			√	
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi		√	√	
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat		√		

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu		√		
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun		√		
17	Saya merasa cemas				
18	Saya merasa punggung saya kaku			√	√
19	Saya merasa saya tidak sabar				
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala			√ √	
22	Saya merasa bahu saya kaku		√		
23	Saya merasa nyeri di punggung saya				
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas		√	√	
25	Saya merasa haus		√		
26	Saya merasa suara saya serak		√		
27	Saya merasa pusing		√		
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan		√		
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar			√	
30	Saya merasa sakit				√

Skor : 80 (Kelelahan Sedang)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 23 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat			√	
2	Saya merasa badan saya capai			√	
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai		√		
4	Saya merasa banyak menguap		√		
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut		√		
6	Saya merasa mengantuk		√		
7	Saya merasa mata saya tegang				
8	Saya merasa goyah ketika bergerak		√	√	
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri			√	
10	Saya merasa saya ingin berbaring		√		√
11	Saya merasa lelah untuk berbicara				√
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir		√		
13	Saya merasa gugup			√	
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi			√	
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat			√	

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu		√		
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun		√		
17	Saya merasa cemas		√		
18	Saya merasa punggung saya kaku		√		
19	Saya merasa saya tidak sabar		√		
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala		√	√	
22	Saya merasa bahu saya kaku		√		
23	Saya merasa nyeri di punggung saya		√		
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas		√		
25	Saya merasa haus		√		
26	Saya merasa suara saya serak		√		
27	Saya merasa pusing	√			
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar		√		
30	Saya merasa sakit			√	

Skor : 71 (Keletihan sedang)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 24 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat		√		
2	Saya merasa badan saya capai		√		
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai		√		
4	Saya merasa banyak menguap		√		
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut		√		
6	Saya merasa mengantuk		√		
7	Saya merasa mata saya tegang		√		
8	Saya merasa goyah ketika bergerak		√		
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri		√		
10	Saya merasa saya ingin berbaring			√	
11	Saya merasa lelah untuk berbicara			√	
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir			√	
13	Saya merasa gugup		√		
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi			√	
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat		√		

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun		√		
17	Saya merasa cemas		√		
18	Saya merasa punggung saya kaku		√		
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala		√		
22	Saya merasa bahu saya kaku		√		
23	Saya merasa nyeri di punggung saya		√		
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing			√	
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar			√	
30	Saya merasa sakit				√

Skor : 62 (keletihan sedang)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 25 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat		√		
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai		√		
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√	√		
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring		√		
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√	√		
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir				
13	Saya merasa gugup	√	√		
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi				
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas		√		
18	Saya merasa punggung saya kaku		√		
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala	√			
22	Saya merasa bahu saya kaku	√			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya		√		
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing				
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√		√	
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar	√			
30	Saya merasa sakit			√	

Skor : 41 (Keletihan ringan)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 26 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat	√			
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai	√			
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√			
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring		√		
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√			
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	√			
13	Saya merasa gugup	√			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi	√			
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas	√			
18	Saya merasa punggung saya kaku	√			
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala		√		
22	Saya merasa bahu saya kaku		√		
23	Saya merasa nyeri di punggung saya		√		
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing	√			
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan		√		
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar		√		
30	Saya merasa sakit	√			

Skor : 39 (Keletihan Ringan)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 27 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat	√			
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai	√			
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√			
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring	√			
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√			
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	√			
13	Saya merasa gugup	√			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi		√		
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas	√			
18	Saya merasa punggung saya kaku	√			
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala	√			
22	Saya merasa bahu saya kaku	√			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	√			
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√	√		
27	Saya merasa pusing	√	√		
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar	√			
30	Saya merasa sakit	√			

Skor : 36 (Keletihan ringan)

KUESIONER KELETIHAN IBU *POSTPARTUM*

Tanggal : 28 Maret 2021

Petunjuk pengisian :

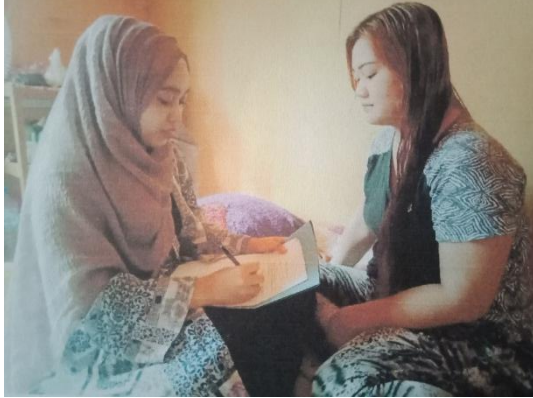
Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan setelah melahirkan dengan memberi tanda (√) dan jawablah pernyataan tanpa menghabiskan banyak waktu

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4
1	Saya merasa kepala saya berat	√			
2	Saya merasa badan saya capai	√			
	Semua				
3	Saya merasa kaki saya capai	√			
4	Saya merasa banyak menguap	√			
5	Saya merasa otak saya panas dan Suntut	√			
6	Saya merasa mengantuk	√			
7	Saya merasa mata saya tegang	√			
8	Saya merasa goyah ketika bergerak	√			
9	Saya merasa tidak seimbang ketika Berdiri	√			
10	Saya merasa saya ingin berbaring	√			
11	Saya merasa lelah untuk berbicara	√			
12	Saya merasa saya tidak bisa berfikir	√			
13	Saya merasa gugup	√			
14	Saya merasa sulit berkonsentrasi	√			
15	Saya merasa tidak berminat / kurang bersemangat	√			

15	Saya merasa saya sering melupakan Sesuatu	√			
16	Saya merasa kepercayaan diri Menurun	√			
17	Saya merasa cemas	√			
18	Saya merasa punggung saya kaku		√		
19	Saya merasa saya tidak sabar	√			
21	Saya merasa sepertinya saya sakit Kepala	√			
22	Saya merasa bahu saya kaku	√			
23	Saya merasa nyeri di punggung saya	√			
24	Saya merasa dada saya berat saat Bernafas	√			
25	Saya merasa haus	√			
26	Saya merasa suara saya serak	√			
27	Saya merasa pusing	√			
28	Saya merasa sepertinya mata saya kedutan	√			
29	Saya merasa sepertinya kaki saya gemetar	√			
30	Saya merasa sakit	√			

Skor : 31 (keletihan ringan)

DOKUMENTASI



Institut Teknologi
Sains Wiyata Husada Samarinda