

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GUIDED IMAGERY
AND MUSIC (GIM) TERHADAP KADAR HORMON
KORTISOL PADA IBU POSTPARTUM BLUES
DI WILAYAH KOTA SEMARANG**



TESIS

Untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat Sarjana S-2
Magister Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan

RIZKY AINUN FUADIAH
NIM 3000031342047

**PROGRAM STUDI MAGISTER EPIDEMIOLOGI
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2016

**LEMBAR PENGESAHAN
THESIS**

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI *Guided Imagery And Music* (GIM)
TERHADAP KADAR HORMON KORTISOL PADA IBU POSTPARTUM
BLUES DI WILAYAH KOTA SEMARANG**

**Oleh :
Rizky Ainun Fuadiyah
30000313420047**

Telah diujikan dan dinyatakan lulus pada Tanggal : 01 bulan Juli tahun 2016 oleh tim penguji Program Studi Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Sekolah Pascasarjana Universitas Diponegoro

Semarang, Juli 2016
Mengetahui,

Penguji

dr. Onny Setiani, PhD
NIP. 196310191991032001

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Kun Aristiati S., SKM, M.Kes
NIP. 196105111983032002

dr. Tjahjono Kuntjoro MPH, Dr.,Ph
NIK. 0100804002

Dekan
Sekolah Pascasarjana UNDIP

Ketua Program Studi
Magister Epidemiologi

Prof. Dr. Ir. Purwanto, DEA
NIP. 196112281986031004

dr. M. Sakundarno Adi. MSc, PhD
NIP. 196401101990011001

**PROGRAM STUDI MAGISTER EPIDEMIOLOGI
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2016**

**EFEKTIFITAS *Guided Imagery and Music* (GIM) TERHADAP KADAR
HORMON KORTISOL PADA IBU POST PARTUM BLUES DI WILAYAH
KOTA SEMARANG**

Rizky Ainun Fuadiyah, Kun Aristiati, Tjahjono Kuntjoro

ABSTRAK

Postpartum blues (PPB) atau sering juga disebut *Maternity blues* atau *Baby blues* dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai kelima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan. Untuk mengantisipasi ibu *postpartum* yang mengalami post partum blues perlu diadakan penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi efektifitas *Guided Imagery and Music* (GIM) terhadap kadar hormon kortisol pada ibu *postpartum blues* di Wilayah Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* atau eksperimental semu dengan rancangan penelitian *Pre and post test with control group design*. Lokasi penelitian dilaksanakan di wilayah Kota Semarang. Waktu penelitian dilaksanakan bulan Desember 2015- Juni 2016. Sampel penelitian ibu *postpartum* baik *primipara* maupun *multipara* yang mengalami *postpartum blues* berada di wilayah kerja kota Semarang yang terbagi menjadi 3 bagian, yaitu kelompok kontrol, kelompok musik alam, dan kelompok musik *Kenny G* dengan masing-masing terdiri atas 12 responden dengan total 36 responden. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *one way anova* dan analisis regresi linier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan paritas (*p value* = 0,441), pendidikan (*p value* = 0,586), pekerjaan (*p value* = 0,837), dan dukungan sosial (*p value* = 0,877) antara kelompok intervensi musik GIM (*Guided Imagey and Music*) di BPM Wilayah Kota Semarang. Terapi musik GIM *Kenny G* adalah yang paling efektif menurunkan hormon *kortisol*. kelompok GIM *Kenny G* dapat menurunkan skor EPDS sebesar 2,37 dan menurunkan skor post kortisol sebesar 28,95 dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sedangkan setiap kenaikan 1 poin skor EPDS maka akan meningkatkan 0,53 skor post EPDS. Selain itu setiap kenaikan 1 skor pre *kortisol* maka akan meningkatkan 0,75 skor post *kortisol*. Untuk pre *kortisol* dan pre EPDS menjadi tidak bermakna terhadap post *kortisol* dan post EPDS.

Kata kunci : paritas, pekerjaan, pendidikan, dukungan sosial, *Guided Imagery and Music* (GIM)

Referensi : 60 (1986-2015)

**PROGRAM STUDI MAGISTER EPIDEMIOLOGI
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2016**

***Guided Imagery and Music (GIM)* EFFECTIVENESS TOWARD
CORTISOL HORMONE LEVELS OF POST PARTUM BLUES WOMEN
IN THE SEMARANG CITY**

Rizky Ainun Fuadiyah, Kun Aristiati, Tjahjono Kuntjoro

ABSTRACT

Postpartum blues (PPB) or Maternity Baby blues known as a mild syndrome disorder effects that sometime appears in the first week after delivery and peaked on third or fifth day, and the symptom occur in the span of 14 days after delivery. Based on number of postpartum mothers who experienced post partum blues, there need a study to identify the effectiveness of Guided Imagery and Music (GIM) toward cortisol hormone levels of postpartum blues mother in the city of Semarang.

The study used Quasi Experimental or quasi-experimental research design with pre and post-test with control group design. the research conducted in the city of Semarang, on December 2015 to June 2016. The research samples are postpartum mothers both primiparous and multiparous who experienced postpartum blues in BPM Region Semarang and divided into 3 groups, namely a control group, a group of natural music, and music groups Kenny G. Each group consists of 12 respondents with 36 respondents totally. The results of the study was analyzed using one-way anova test and multiple linear regression analysis.

The results showed that there was no difference in parity (p value = 0.441), education (p value = 0.586), occupation (p value = 0.837), and social support (p value = 0.877) between the intervention group music GIM (Guided Imagery and Music) in BPM Region Semarang. The GIM - Kenny G Music therapy was the most effective lowering cortisol hormone level. The GIM - Kenny G can lowered EPDS score of 2.37 and lowered cortisol post a score of 28.95 compared with the control group. While every increasing of 1 point EPDS score will increase post EPDS score of 0.53. Moreover, any increasing in of 1 point of pre cortisol will increase cortisol post score of 0.75. The pre cortisol and pre EPDS is meaningless towards post cortisol and post EPDS.

Keywords : parity, employment, education, social support, Guided Imagery and Music (GIM)

References : 60 (1986-2015)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademika Universitas Diponegoro, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizky Ainun Fuadiyah
NIM : 30000313420047
Program Studi : Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan
Sekolah : Pascasarjana
Jenis karya : Tesis

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI *Guided Imagery and Music* (GIM)
TERHADAP KADAR HORMON KORTISOL PADA IBU POSTPARTUM
BLUES DI WILAYAH KOTA SEMARANG
TAHUN 2016**

Beserta perangkat yang ada, dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Magister Epidemiologi sekolah pascasarjana Universitas Diponegoro berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Semarang
Pada tanggal 01 Juli 2016
Yang menyatakan

Rizky Ainun Fuadiyah
30000313420047

DEKLARASI ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizky Ainun Fuadiyah

NIM : 30000313420047

Alamat : Bukit Elang Residence A17, Jln. Elang Raya Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. Karya tulis saya, tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Magister), baik di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lainnya.
- b. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan bantuan orang lain, kecuali Tim Pembimbing dan para Narasumber.
- c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
- d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi lain yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Diponegoro Semarang.

Semarang, Juli 2016

Yang membuat pernyataan

Rizky Ainun Fuadiyah

NIM 30000313420047

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Rizky Ainun Fuadiyah, S.ST
Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 06 Oktober 1987
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat Lengkap : Bukit Elang Residence A17, Jln Elang Raya
Mangunharjo, Tembalang, Semarang
Alumni : STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta
Jurusan : Diploma III dan IV Kebidanan
Telepon, No HP : 085729990606
Email : rizkyainunfuadiyah@gmail.com

Pendidikan :

No	Tingkat	Nama Tempat Sekolah	Tahun
1.	SD	SD Al-Irsyad 02 Cilacap	1991-1997
2.	SMP	SMP Negeri 02 Cilacap	1998-2001
3.	SMA	SMA Negeri 01 Cilacap	2002-2005
4.	D III	STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta	2006-2009
5	D IV	STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta	2009-2010

Pekerjaan :

Pernah bekerja STIKes Aisyiyah Surakarta sejak 2010 -2011

Dosen tetap di AKKES Asih Husada Semarang sejak 2011- sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga tesis ini dapat selesai. Tesis ini diajukan untuk memenuhi persyaratan guna mencapai derajat sarjana S-2 Magister Sains Terapan Kesehatan di Universitas Diponegoro.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Yos Johan Utama, SH. Mhum, selaku Rektor Universitas Diponegoro
2. Prof. Dr. Ir. Purwanto, DEA selaku Dekan Sekolah Pasca Sarjana Universitas Diponegoro
3. Dr. M. Sakundarno Adi, M.Sc, PhD selaku Ketua Program Studi Magister Epidemiologi Sekolah Pascasarjana Universitas Diponegoro yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan keahlian.
4. Dr. Kun Aristiati.,SKM, M.Kes selaku pembimbing satu dalam tesis ini yang telah memberikan petunjuk, bimbingan serta waktu kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis.
5. dr. Tjahjono Kuntjoro MPH, Dr.,Ph selaku pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan arahan dalam pembuatan tesis.

6. Sri Sumarni.,M.Mid selaku pembimbing yang telah memberikan saran dan memberikan bimbingan selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis.
7. dr. Onny Setiani, PhD selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritikan, dan saran sehingga tesis ini menjadi lebih baik.
8. Semua pihak atas segala bantuan sehingga tesis ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga apa yang tertulis dalam tesis ini mampu menunjang kemajuan dalam bidang ilmu kesehatan, khususnya pada peningkatan asuhan kebidanan dan bermanfaat bagi yang membaca dan yang memerlukan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan berkah dan rahmat yang melimpah bagi kita semua.

Semarang, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Abstrak	iv
Pernyataan Persetujuan	vi
Deklarasi Orisinalitas	vii
Daftar Riwayat Hidup	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	15
E. Keaslian Penelitian	16
F. Ruang Lingkup Penelitian	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	24
A. Postpartum Blues	24
1. Postpartum	24

2. Perubahan Peran Pada Ibu Postpartum	25
3. Postpartum Blues	27
4. Penyebab Postpartum Blues	35
5. Penatalaksanaan	39
B. Hormon Kortisol	41
1. Psiconeuroimunologi dan Depresi Postpartum (DPP).....	41
2. Hubungan sistem imun bawaan HPA-axis dengan depresi postpartum	44
C. GIM (Guided Imagery and Music)	46
1. Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery)	46
2. Dasar Teori Musik	50
3. Strategi Musik	52
4. Jenis Musik	54
5. Durasi Mendengarkan Terapi Musik	55
6. Kombinasi Guided Imagery and Music	55
7. Pengaruh GIM dengan Postpartum Blues	57
8. Konsep Teknik Relaksasi GIM	58
9. Teknik Dasar Relaksasi GIM	59
BAB III METODE PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	68
A. Desain Penelitian	68
1. Kerangka Konsep	68
2. Hipotesis	69
B. Rancangan Penelitian	69

C. Populasi dan Sampel Penelitian	70
1. Populasi	70
2. Sampel	70
3. Teknik Sampling	71
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	72
E. Definisi Operasional, Variabel, dan Skala pengukuran	72
F. Sumber Data Penelitian	74
G. Alat Penelitian/ Instrumen Penelitian	75
H. Pengumpulan Data	76
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	79
J. Alur Penelitian	83
K. Etika Penelitian	84
L. Jadwal Penelitian	86
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	87
BAB V PEMBAHASAN	94
BAB VI PENUTUP.....	118
A. Kesimpulan	118
B. Saran	119
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	16
Tabel 2.1 Perbandingan antara Postpartum blues, depresi pascasalin, dan pascasalin psikosis	40
Tabel 3.1 Definisi Operasional, Variabel, Skala Pengukuran	73
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian	87
Tabel 4.1 Perbedaan Paritas, Pendidikan, Pekerjaan, dan Dukungan Sosial dengan Kelompok Intervensi Musik GIM (<i>Guided Imagey and Music</i>) Di BPM Wilayah Kota Semarang	89
Tabel 4.2 Tabel Efektifitas teknik Relaksasi GIM terhadap Kadar Hormon Kortisol pada Ibu postpartum Blues dengan mempertimbangkan variabel confounding.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	67
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	68
Gambar 3.2	Alur Penelitian	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Formulir Informed Consent
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Kesiadaan Menjadi Responden
Lampiran 4	Skala EPDS
Lampiran 5	Script Guided Imagery tahap 1
Lampiran 6	Script Guided Imagery tahap 2
Lampiran 7	Skala IFR
Lampiran 8	Lembar Kuesioner
Lampiran 9	Lembar Pesetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 10	Ethical Clearence
Lampiran 11	Hasil Pemeriksaan Kortisol
Lampiran 12	Dokumentasi penelitian
Lampiran 13	Lembar konsultasi
Lampiran 14	Lembar seminar hasil
Lampiran 15	Surat ijin penelitian
Lampiran 16	Output hasil