

Upaya pencegahan kecemasan ibu postpartum dengan Terapi Komplementer : Literatur Review

Wan Anita^{1*}, Lita Nafratilova², Yadriati Maya Pesa³

¹Prodi D III Kebidanan, STIKes Tengku Maharatu

*Email korespondensi: wan_anita77@yahoo.co.id

²Prodi D III Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Riau

email : litanafartilova@umri.ac.id

³Prodi D III Kebidanan, STIKes Tengku Maharatu

email: yadriatimayyapesa@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: Dec, 1, 2023

Revised: Dec, 31, 2023

Available online: Dec, 31, 2023

KEYWORDS/KATA KUNCI

Kecemasan; Postpartum;
Komplementer

CORRESPONDENCE

E-mail : wan_anita77@yahoo.co.id

A B S T R A C T

Ibu postpartum akan mengalami berbagai perubahan yang berdampak kepada psikologis ibu. Kecemasan ibu dalam ketidakmampuan mengurus bayi yang baru dilahirkan akan timbul berbagai permasalahan. Ibu postpartum membutuhkan berbagai dukungan terhadap perubahan yang dialami. Salah satu kebutuhan ibu postpartum adalah upaya mengurangi kecemasan dengan terapi komplemente. Penulisan artikel ini untuk mengetahui penerapan terapi komplementer terhadap pengurangan kecemasan ibu postpartum melalui penelusuran studi literature. Metode penulisan dilakukan dengan pendekatan telaah jurnal dari Scencedirect dan Pubmed dan Google Scholar dengan kata kunci kecemasan, postpartum, komplementer pada setiap jurnal. Pencarian dilakukan dari November 2014 - November 2023 dengan kriteria inklusi artikel uji klinis tahun publikasi 10 tahun terakhir yaitu 2014 sampai dengan 2023, dan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa pencarian awal menghasilkan 1.853 publikasi, yang akhirnya menghasilkan 10 penelitian yang diulas, Kajian yang direview menunjukkan bahwa pemberian berbagai terapi komplementer dapat mengurangi kecemasan pada ibu postpartum yang apabila tidak ditangani akan berlanjut menjadi depresi postpartum. Diharapkan bidan dapat memberikan asuhan kebidanan dengan pendekatan terapi komplementer pada ibu postpartum

INTRODUCTION

Periode setelah melahirkan merupakan periode yang ditandai dengan perubahan peran, perubahan fisik dan psikologis bagi seorang ibu. Sangat sulit bagi seorang ibu untuk menyesuaikan diri secara fisiologis dan psikologis. (Habel et al., 2015). Salah satu masalah psikologis yang dialami ibu yang baru melahirkan adalah kecemasan. (Yesim Aksoy Derya & Pasinliog˘lu, 2015). Ibu yang baru melahirkan dapat mengalami gangguan psikologi sebesar 85% selama periode postpartum. Beberapa dari mereka memiliki gejala yang ringan dan tidak bertahan lama, tetapi 10-15% mengalami gejala yang lebih serius seperti depresi atau kecemasan. Angka kecemasan pada ibu yang baru melahirkan di seluruh dunia berkisar antara 10-15% (Motzfeldt et al., 2013). Ibu yang baru melahirkan mengalami adaptasi psikologis seperti kecemasan tentang kemampuan dirinya untuk mengurus dan menjaga bayi setelah selesai perawatan di rumah sakit serta ketakutan menjadi tidak menarik bagi suaminya. Ibu yang baru melahirkan menjadi lebih peka terhadap hal-hal yang dapat diperbaiki dalam keadaan normal karena perubahan hormonal yang tiba-tiba (Husen et al., 2017).

Prevalensi kecemasan di Indonesia pada tahun 2012– 2013 didapatkan hasil bahwa 28,7% mengalami kecemasan masa nifas. Ibu primipara yang mengalami tingkat kecemasan berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan 2 kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5% dan kecemasan ringan 21,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Fenomena kecemasan ibu postpartum yang tidak segera diatasi akan mengakibatkan timbulnya

depresi postpartum yang akan membahayakan keselamatan ibu dan bayi. Beberapa gejala depresi postpartum seperti sering menangis tanpa sebab, perasaan sedih, mudah tersinggung, tidak nafsu makan, insomnia, kelelahan, sulit beraktifitas, kecurigaan yang tinggi terhadap sesuatu hal, kurang perhatian, menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki harapan, kurang memperhatikan bayinya bahkan kadang mengabaikan bayinya, dan memiliki perasaan tidak mampu berperan sebagai ibu (Reeder, S. ., Martin, L. ., & Griffin, 2012).

Berbagai faktor risiko depresi pascapartum telah diidentifikasi dalam penelitian sebelumnya. Ini termasuk depresi antenatal, kecemasan, dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Yim et al., 2015). Berbagai penelitian telah dilakukan terkait kecemasan ibu postpartum dengan pelayanan komplementer. Dalam praktik kebidanan, pelayanan komplementer adalah kombinasi sifat konvensional dan komplementer (Birdee et al., 2014). Praktik komplementer adalah komponen penting dari praktik kebidanan saat ini. Selain itu, masyarakat atau ibu nifas saat ini menganggap terapi komplementer lebih alami dan aman, sehingga banyak bidan yang memberikan pelayanan kebidanan dengan terapi komplementer (Setyoputri & Ismiyati, 2023). Pada masa nifas, wanita menggunakan terapi komplementer untuk mengobati depresi pasca melahirkan dan perawatan pembengkakan pada payudara (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020).

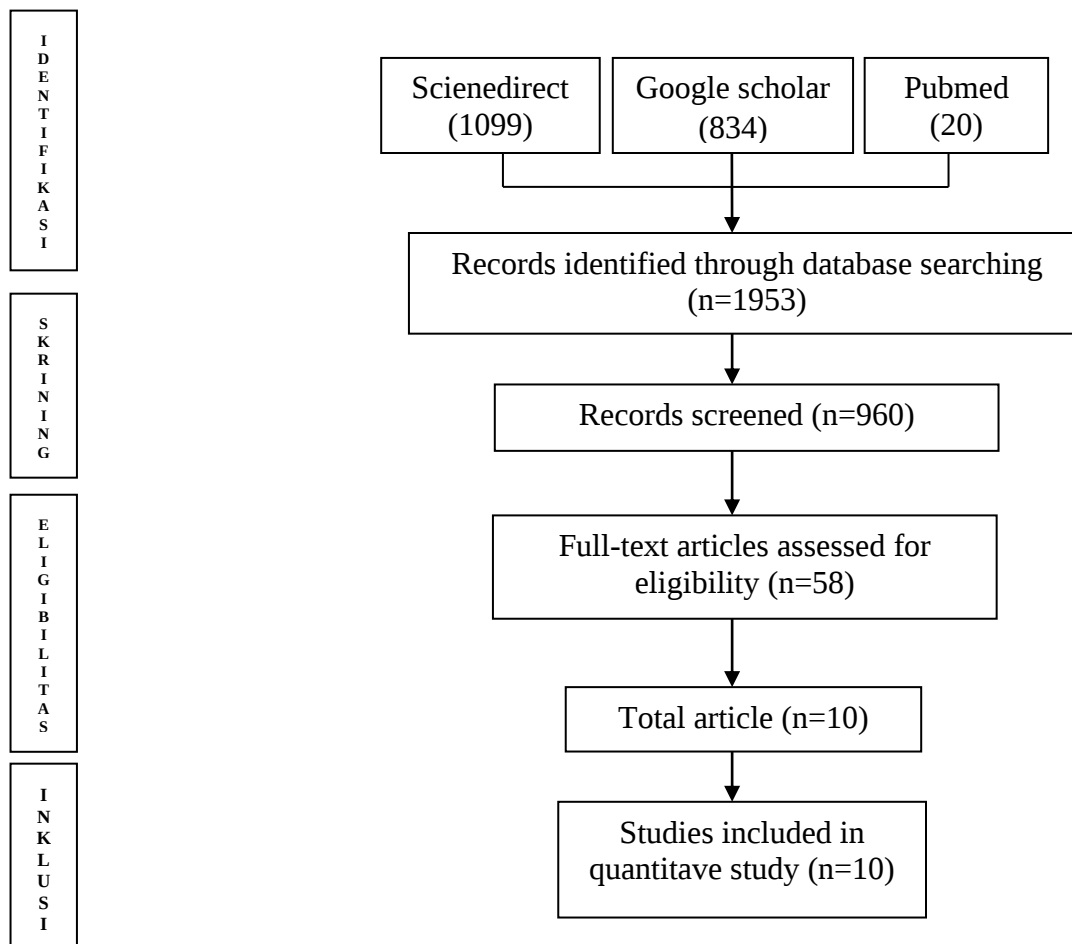
Studi sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar wanita mengalami gangguan emosional setelah melahirkan, hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa ibu yang mengalami depresi setelah

melahirkan mengalami peningkatan dari lima belas responden yang mengalami depresi menjadi tiga responden yang mengalami depresi (Girsang, 2013). Tujuan literatur review ini adalah untuk mengetahui lebih dalam tentang terapi komplementer sebagai upaya pencegahan kecemasan yang dapat diberikan pada ibu postpartum.

METHOD

Penelitian ini menggunakan literatur review untuk menganalisis intervensi yang digunakan sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan ibu yang baru melahirkan. Science direct, pubmed, dan

Google Scholar adalah database yang digunakan untuk membuat review literatur. Fokus pencarian adalah judul, kata kunci, dan artikel jurnal yang relevan dari tahun 2014– 2023; kata kunci yang digunakan adalah kecemasan, komplementer, dan postpartum. Satu artikel ditemukan di Science Direct, satu artikel di Pubmed, dan delapan artikel ditemukan di Google Scholar.



RESULT AND DISCUSSION

Tabel 1. Terapi Komplementer pada Ibu Postpartum

N o	Penulis	Judul	Tujuan	Desain	Hasil
1	(Sulistiyori ni et al., 2020)	Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi	Untuk melihat efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap skor kecemasan pada ibu post partum dalam melakukan perawatan bayi	Quasi eksperimen dalam satu kelompok (pre and post test without control) menggunak an Uji paired t-test	Kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender efektif menurunkan skor kecemasan pada ibu post partum dalam perawatan bayi, dari hasil uji paired t- test diperoleh $p < 0,05$, dimana skor kecemasan sebelum intervensi 55,75 dan sesudah diberikan intervensi 50,45.
2	(Kianpour et al., 2016)	Effect Of Lavender Scent Inhalation On Prevention Of Stress, Anxiety And Depression In The Postpartum Period	Untuk mengetahui efek lavender dalam pencegahan stress, kecemasan dan depresi pada ibu postpartum.	Randomize d control trial	Penelitian menunjukkan bahwa rerata stres, kecemasan, serta depresi pada waktu 2 minggu postpartum ($P = 0,012$, P $< 0,0001$, dan $P = 0,003$, masing-masing) dan skor stres, kecemasan, dan depresi pada waktu 1 bulan postpartum ($P < 0,0001$) dan 3 bulan postpartum (P $< 0,0001$) secara signifikan hasilnya lebih rendah di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Menghirup aromaterapi lavender selama 4 minggu dapat mencegah stress, kecemasan dan depresi setelah melahirkan.

3	(Jahdi et al., 2016)	The Effect Of Slow Stroke Back Massage On The Anxiety Levels Of Iranian Women On The First Postpartum Day	Untuk menentukan efektivitas slow stroke back massage pada tingkat kecemasan ibu primipara di hari-hari pertama setelah kelahiran.	Single-blind randomized controlled clinical trial	Penelitian menunjukkan bahwa slow stroke back massage efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu primipara selama hari pertama pasca melahirkan Randomize
4	(Romlah & Rahmi, 2019)	Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas	Untuk Mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas	Quasi experiment with One Groups Pretest-Posttest Design	Didapatkan hasil penelitian yaitu mean kelancaran produksi ASI sebelum serta sesudah pemijatan oketani pada ibu postpartum adalah 10,3 dan 12,5, hasil uji t dependen didapatkan adanya perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum serta sesudah diberikan pemijatan oketani pada ibu postpartum ($p=0,016$). Mean tingkat kecemasan sebelum serta sesudah diberikan pemijatan oketani pada ibu postpartum adalah 35,11 dan 13,33. Hasilnya diperoleh adanya beda tingkat kecemasan sebelum serta sesudah diberikan pemijatan oketani pada ibu postpartum ($p=0,006$)
5	(Yuliati & Ningsi Sam, 2022)	Efektivitas Intervensi Senam Dan Yoga Dalam Mengurangi Tingkat Keparahan Depresi Postpartum Pada Wanita Sectio Caesarea : Uji Coba Terkontrol Acak	Mengidentifikasi efek dari program senam dan yoga pada wanita yang mengalami seksio sesarea terhadap tingkat keparahan	Quasi eksperiment al dengan pre-post test two-group design	Senam nifas dan yoga efektif menurunkan tingkat depresi post partum pada wanita seksio sesarea ($P_v=0,000$).

			depresi postpartum. Jenis			
6	(Sari et al., 2019)	Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum	Menganalisis perbedaan kecemasan pada kelompok yang diberikan intervensi hypnobreastfeeding dengan yang tidak diberikan intervensi hypnobreastfeeding.	Desain Single-blind randomized controlled clinical trial Hasil Penelitian menunjukkan bahwa slow stroke back massage efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu primipara selama hari pertama pasca melahirkan Randomized control trial Quasi eksperimen True experiment Completely randomized experimental design	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi hypnobreastfeeding dan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami, diperoleh nilai $p=0,002$ sehingga disimpulkan bahwa hypnobreastfeeding efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum.	
7	(Dabas et al., 2019)	Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized	Untuk menilai dampak teknik relaksasi terhadap stres, kecemasan dan produksi ASI pada ibu nifas yang neonatusnya	Dalam uji coba terkontrol acak non-blinded dengan teknik total enumeration sampling,	Penggunaan teknik relaksasi mungkin mempunyai peran penting dalam mengurangi stres dan kecemasan ibu serta meningkatkan produksi ASI.	

		controlled trial	dirawat di rumah sakit di NICU.	di skrining masuk NICU dilakukan setiap hari berdasarkan kriteria inklusi.	
8	(Maharani et al., 2019)	Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah post Partum Blues	Menganalisis efektivitas kombinasi herbal steam bath dan massage terapi sebagai cara mencegah post partum blues ibu nifas.	Quasi experiment dengan desain penelitian pre test and post test control group.	Herbal steam bath dan massage terapi lebih efektif dibandingkan dengan perawatan nifas konvensional dalam pencegahan post partum blues dengan p-value < 0,05. Simpulan, Herbal steam bath dan massage terapi dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam pencegahan post partum blues.
9	(Alimoradi et al., 2023)	Effect of auricular acupressure on postpartum blues: A randomized sham controlled trial	Untuk mengetahui pengaruh akupresur auricular terhadap keparahan postpartum blues.	A randomized sham controlled trial	Akupresur auricular efektif dalam mengurangi rasa sedih dan depresi pasca melahirkan, mengurangi kelelahan ibu, dan meningkatkan keterikatan ibu-bayi dalam jangka pendek setelah melahirkan.
10	(Ardan et al., 2021)	Efektivitas Intervensi Spiritual Management Of Relaxation Therapy (Smarter) Dalam Upaya Mencegah Depresi Ibu Postpartum	untuk menganalisis efektivitas intervensi Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER) dalam upaya pencegahan depresi ibu nifas.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-experimenta l pre-test post-test with control group design yang dibagi menjadi 2 kelompok (17	Terjadi perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi SMARTER pada kelompok intervensi (p-value-0,000) dan control (p-value 0,004), sedangkan hasil analisis menggunakan uji t tidak berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi sesudah intervensi SMARTER antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai p-value 0,000. Penelitian

responden
pada
kelompok
intervensi
dan 17
responden
pada
kelompok
kontrol).

Literatur review ini bertujuan untuk memperoleh berbagai intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum. Berdasarkan analisis literatur, kami menemukan bahwa ada beberapa artikel intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu postpartum, antara lain : **aromaterapi, massage, meditatif, acupressure, hipnosis, herbal, spiritual management of relaxation therapy.**

Pada masa nifas seorang ibu akan mengalami banyak perubahan yang berbeda baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Tidak semua ibu nifas bisa menjalani adaptasi atas perubahan-perubahan yang terjadi pada masa nifas. Ada juga ibu nifas yang mengalami gangguan psikologi contohnya kecemasan (Yuliati & Ningsi Sam, 2022). Kecemasan yang tidak ditangani dengan segera, maka dapat berkembang menjadi depresi post partum dan memberikan efek yang membahayakan bagi ibu maupun bayi (Sari et al., 2019).

Pada saat sekarang ibu postpartum banyak yang memilih menggunakan terapi komplementer dengan alasan aman dan alami serta bisa di gabungkan dengan pengobatan secara medis (Setyoputri & Ismiyati, 2023). Terapi komplementer yang

bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu postpartum adalah :

Aromaterapi

Salah satu cara perawatan untuk mengurangi stres, kecemasan dan depresi pada ibu pospartum adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi lavender memberikan efek yang positif untuk mengurangi gejala stres, kecemasan dan depresi yang dialami ibu postpartum (Ardan et al., 2021). Aromaterapi mempunyai efek menenangkan dan menyegarkan untuk kesehatan dan memiliki kegunaan lainnya (Maharani et al., 2019).

Massage

Massage adalah salah satu alternatif yang sangat aman dan menawarkan banyak manfaat untuk pemulihan tubuh. Massage meningkatkan serotonin, yang berarti penurunan hormone kortisol dan depresi. Selain itu, massage meningkatkan dopamine, yang berarti penurunan norepinephrine dan kecemasan. Dengan demikian, daya tahan tubuh ibu nifas diharapkan dapat membantu pemulihan fisik dan mental ibu (Maharani et al., 2019).

Pijat punggung dengan gerakan lambat pada awalnya dijelaskan oleh Elizabeth sebagai sentuhan ringan berirama lambat dengan tangannya. Slow stroke back massage merupakan pijatan pada daerah tulang belakang hingga ke daerah pinggang. Hasil penelitian menunjukkan pijat punggung gerakan lambat merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada hari pertama nifas pada ibu primipara (Jahdi et al., 2016).

Pijatan lain yang dilakukan yaitu jenis pijat payudara yang sangat populer, yang dipopulerkan oleh Jepang, telah digunakan sebagai program yang mendukung ASI Eksklusif di Bangladesh dan terbukti berhasil. berupa pijatan oketani. Pijatan ini selain membantu mengatasi kecemasan ibu postpartum, pijatan ini dapat meningkatkan volume ASI, gerakan pada pijat Oketani dan perawatan payudara membantu melancarkan reflek pengeluaran ASI (Romlah & Rahmi, 2019)

Meditatif

Senam nifas dapat membantu ibu yang mengalami kecemasan setelah melahirkan. Ini karena kemampuan ibu untuk menangani kecemasan dan stres sebagai bentuk persepsi nyeri. Yoga dapat membantu Anda menjadi lebih santai secara fisik dan mental. Melakukan senam yoga akan mengaktifkan sistem limbic di otak, yang akan membuat seseorang berespon terhadap emosi dan merangsang cerebral korteks untuk aspek emosi dan kognitif yang positif. Persepsi yang positif akan menghasilkan respons coping yang positif, yang akan merelaksasi otot dan saraf, mengurangi depresi, dan meningkatkan sirkulasi darah. Senam nifas dan yoga dapat menurunkan tingkat depresi post partum pada wanita seksio sesarea

(Yuliati & Ningsi Sam, 2022). Teknik relaksasi dengan audio berdurasi 30 menit, dikembangkan di bawah bimbingan terapis yoga, yang meliputi pernapasan dalam (5 menit), Suksham Vyayam (8 menit), Anulom-Vilom (5 menit), Brahmari (5 menit), Otot Progresif Relaksasi (PMR) (5 menit), dan pernapasan dalam (2 menit). Teknik relaksasi dengan bantuan audio harus digunakan secara rutin bagi ibu nifas yang neonatusnya dirawat di rumah sakit sehari-hari untuk mengurangi stres dan kecemasannya. (Dabas et al., 2019).

Acupressure

Akupresur auricular, salah satu bentuk pengobatan komplementer dan alternatif, menggunakan telinga sebagai titik sasaran akupresur. Sebagai salah satu mikrosistem tubuh, telinga mempunyai hubungan dengan berbagai organ tubuh beserta fungsinya, serta dapat digunakan untuk mendiagnosis, mengobati, dan mencegah penyakit. Akupresur auricular tampaknya merupakan intervensi yang efektif dalam mengurangi kesedihan dan depresi pasca melahirkan, mengurangi kelelahan ibu, dan meningkatkan keterikatan ibu-neonatal (Alimoradi et al., 2023)

Hipnosis

Terapi hypnosis dan relaksasi yang diberikan pada ibu postpartum dengan cara memberikankan sugesti dan melakukan visualisasi serta gambaran akan hal-hal yang diinginkan maka akan mengurangi kecemasan dan stres yang dirasakan ibu. Hal tersebut disebabkan oleh cara kerja hormone kortisol yang menghambat proses pengeluarannya oleh aktifnya syaraf para simpatis sehingga yang keluar adalah hormon oksitosin dan endorphen. Dampak dari hal tersebut adalah

ibu merasakan ketenangan, nyaman, dan kebahagiaan

Herbal

Herbal steam bath adalah mandi uap tradisional yang menggunakan rempah-rempah alami untuk membuat ibu lebih nyaman, mengurangi depresi, dan meningkatkan fungsi jantungnya, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar. Tujuan dari mandi uap ini adalah untuk membantu ibu pulih secara fisik dan mental. Untuk intervensi pasca persalinan, herbal steam bath digunakan dua kali seminggu selama 5–20 menit, dan massage terapi dilakukan dua kali seminggu selama 3-5 menit. (Maharani et al., 2019).

Spiritual management of relaxation therapy.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Pencerahan Qolbu Padang Lampe (PQPL) adalah dua metode yang dikombinasikan dalam Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER) untuk mengobati atau mengurangi berbagai macam keluhan fisik dan psikologis melalui penyembuhan dengan distraksi nonfarmakologis. SMARTER mengajarkan dan membantu orang untuk mendapatkan rasa rilek. SMARTER juga menggabungkan energi spiritual dan psikologis untuk menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Ini dilakukan melalui doa dan zikir, serta kepercayaan dengan penuh kesadaran, yang mengandung elemen spiritual untuk menumbuhkan harapan dan kepercayaan, yang mempercepat penyelesaian masalah fisik dan mental pasien. Karena itu, ini dapat digunakan di berbagai fasilitas kesehatan. Tingkat depresi ibu postpartum menurun secara berbeda sebelum dan sesudah

intervensi SMARTER. Pada kelompok yang didominasi intervensi, ibu postpartum mengalami gejala dengan batas depresi borderline dan berubah menjadi gangguan mood ringan, sedangkan kelompok kontrol mempertahankan tingkat kecemasannya pada batas depresi borderline (Ardan et al., 2021)

CONCLUSION

Hasil literatur review terkait terapi komplementer dalam upaya mengatasi kecemasan ibu postpartum memberikan dampak yang baik. Terapi komplementer ini dapat diberikan secara sederhana serta efektif untuk dilakukan sebagai upaya mengatasi kecemasan pada ibu postpartum. Terapi komplementer selain mengatasi kecemasan, secara tidak langsung memberikan efek lainnya seperti peningkatan produksi ASI, meningkatkan kenyamanan ibu postpartum, meningkatkan imunitas ibu postpartum sehingga mempercepat masa pemulihan. Disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan alternative terapi komplementer pada ibu postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan studi literature ini.

REFERENCES

- Alimoradi, Z., Asgari, S., Barghamadi, S., Hajnasiri, H., Oleson, T., & Griffiths, M. D. (2023). Effect of auricular acupressure on postpartum blues: A randomized sham controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52, 101762.
<https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2023.1>

01762

- Ardan, M., Umar, Z., Kadir, A., & Ariestantia, D. R. (2021). Efektivitas Intervensi Spiritual Management of Relaxation Therapy (Smarter) Dalam Upaya Mencegah Depresi Ibu Postpartum. *Sebatik*, 25(2), 405– 410. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i2.1541>
- Birdee, G. S., Kemper, K. J., Rothman, R., & Gardiner, P. (2014). Use of complementary and alternative medicine during pregnancy and the postpartum period: an analysis of the National Health Interview Survey. *Journal of Women' s Health* (2002), 23(10), 824– 829. <https://doi.org/10.1089/jwh.2013.4568>
- Dabas, S., Joshi, P., Agarwal, R., Yadav, R. K., & Kachhawa, G. (2019). Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, 25(4), 200– 204. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2019.03.004>
- Girsang, B. M. (2013). Pengobatan Perilaku Kognitif untuk Depresi Postpartum. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(1), 9– 12. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v8i1.335>
- Habel, C., Feeley, N., Hayton, B., Bell, L., & Zelkowitz, P. (2015). Causes of women' s postpartum depression symptoms: Men' s and women' s perceptions. *Midwifery*, 31(7), 728– 734. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.03.007>
- Husen, K., Wardani, N. D., & ... (2017). Pengaruh pemberian konseling individu sebelum melahirkan terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum. ... *Medical Journal (Jurnal ...)*, 6(2), 682– 691.
- Jahdi, F., Mehrabadi, M., Mortazavi, F., & Haghani, H. (2016). The effect of slow-stroke back massage on the anxiety levels of Iranian women on the first postpartum day. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(8). <https://doi.org/10.5812/ircmj.34270>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.5812/ircmj.34270> Desember 2013
- Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., & Asghari, G. (2016). Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2), 197– 201. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.178248>
- Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A. (2019). Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah post Partum Blues. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 123– 133.
- Motzfeldt, I., Andreasen, S., Pedersen, A. L., & Pedersen, M. L. (2013). Prevalence of postpartum depression in Nuuk, Greenland - A cross-sectional study using Edinburgh Postnatal Depression Scale. *International Journal of Circumpolar Health*, 72(SUPPL.1), 1– 6. <https://doi.org/10.3402/ijch.v72i0.21114>

- Reeder, S. ., Martin, L. ., & Griffin, D. (2012). *Keperawatan maternitas: Kesehatan wanita, bayi dan keluarga (18th ed.)*. EGC.
- Romlah, S. N., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 90. <https://doi.org/10.52031/edj.v3i2.10>
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20– 27. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i1.95>
- Setyoputri, Z. N., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pesantunan Brebes. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1), 134– 140. <https://doi.org/10.54877/maternal.v7i1.936>
- Sulistiyorini, C., Wardani, D. A., & Argiriani. (2020). Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.116>
- Yesim Aksoy Derya, & Pasinliog˘lu, T. (2015). Theory on Women ' s Postpartum Comfort Levels After Caesarean Sections Search terms : Author contact : Funding : Author contributions : *International Journal Of Nursing Knowledge*, 28(3), 1–7.
- Yim, I. S., Stapleton, L. R. T., Guardino, C. M., Hahn-, J., Schetter, C. D., Behavior, S., & Angeles, L. (2015). Depression : Systematic Review and Call for Integration. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 99–137. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-101414-020426>.Biological
- Yuliati, N. T., & Ningsi Sam, K. L. (2022). Efektivitas Intervensi Senam dan Yoga dalam Mengurangi Tingkat Keparahan Depresi Postpartum pada Wanita Sectio Caesarea : Uji Coba Terkontrol Acak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 351– 355. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1499>
- Zakarija-Grkovic, I., & Stewart, F. (2020). Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4>