

Article

PENGARUH BODY MASSAGE TERHADAP TINGKAT DEPRESI RINGAN IBU NIFAS DI PMB FATMAWATI KOTA JAMBI

Imelda*, Miptahul Jannah, Diniati, Suryani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: august 18, 2021
Final Revision: august 30, 2021
Available Online: september 15, 2021

KEYWORDS

Body Massage, Depression, Postpartum

CORRESPONDENCE

Imelda
E-mail: imelda.poltekkes@gmail.com

A B S T R A C T

The incidence of postpartum depression according to the WHO report is estimated that women who give birth and experience mild depression range from 10 per 1000 live births and moderate or severe postpartum depression ranging from 30 to 200 per 1000 live births. This study was a quasi-experimental study with the design of one group pretest-posttest to determine the effect of body massage on the level of mild depression in postpartum mothers at PMB Fatmawati, Jambi City. Time of study in January - July 2019. The population of this study was all postpartum mothers who gave birth at PMB Fatmawati, Jambi City. A sample of 30 postpartum mothers were given traditional massage. Data analysis of this study was conducted in univariate and bivariate using paired sample t-test. The results of univariate analysis before before body massage averaged 8.73 (not depressed) and after body massage an average of 6.80 was not mild depression. The results of bivariate analysis before and after body massage obtained P-Value = 0.000 ($P < 0.05$), meaning that there was an influence on the level of mild depression in postpartum mothers. It is expected that PMB can conduct counseling on postpartum depression in order to increase maternal knowledge of the dangers of postpartum depression with body massage techniques to reduce the level of mild depression in postpartum mothers.

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kandungan kembali seperti keadaan semula. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu (Mansyur, 2014). Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik

maupun psikologis sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis (Sulfianti et al., 2021). Pada aspek psikologis dan sosial di masa nifas merupakan suatu fenomena fisik yang berhubungan

dengan kesehatan ibu. Seorang ibu yang baru melahirkan pada umumnya digambarkan tampak gembira, penuh cinta kasih dan sangat tenang. Tetapi apakah semua memiliki perasaan yang sama. Sebenarnya, tidak semua ibu menunjukkan gambaran emosi yang sama seperti perasaan sedih, cemas, bahkan depresi (Field, 2017).

Dampak depresi pada ibu nifas. Berkurangnya minat dan ketertarikan terhadap bayi, tidak memberikan respon positif saat bayi membutuhkan, tidak mampu merawat bayi secara optimal karena ibu cenderung menarik diri dan menghindari dari tanggung jawabnya. Dampak pada bayi yaitu pertumbuhan dan perkembangan bayi terhambat (Smith et al., 2019).

Masa nifas merupakan masa kritis yang memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan untuk memberikan asuhan kebidanan dan terus melakukan pemantauan yang bertujuan meminimalkan berbagai masalah yang berkaitan dengan masa nifas. Periode masa nifas meliputi masa transisi bagi ibu, bayi, keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial. Secara umum ada tiga gangguan psikologis utama masa nifas dari yang ringan sampai berat, yaitu postpartum blues, depresi postpartum, dan postpartum psikosis (Field et al., 2009).

Ibu yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan peran barunya akan mengalami gangguan secara emosional yang ditandai dengan beberapa masalah, seperti marah, mudah lelah, terjadi gangguan makan hingga hilangnya libido. Gangguan emosional ini disebut depresi postpartum dan merupakan

perkembangan yang lebih serius dari baby blues yang tidak tertangani dengan baik. Depresi postpartum terjadi dalam kurun waktu empat minggu pascapersalinan sampai dengan beberapa bulan bahkan beberapa tahun bila tidak diatasi dengan baik. Namun, keadaan ini biasanya berlangsung pada minggu ke -6 masa nifas (Fogarty et al., 2019).

Angka kejadian depresi postpartum menurut laporan WHO dalam Soep (2009) diperkirakan wanita yang melahirkan dan mengalami depresi ringan berkisar 10 per 1000 kelahiran hidup dan depresi postpartum sedang atau berat berkisar 30 sampai 200 per 1000 kelahiran hidup. Di Asia angka kejadian depresi postpartum cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 25-85% dari wanita pasca persalinan (Imura et al., 2006).

Di dunia, WHO (2011) menyatakan tingkat insiden kasus depresi postpartum yang berbeda di beberapa negara seperti di Kolumbia (13,6%), Dominika (3%), dan Vietnam (19,4%). Soep (2009) melaporkan hasil penelitian dari O'Hara dan Swain bahwa kasus depresi postpartum masih banyak terjadi di beberapa negara maju seperti di Belanda (2%-10%), Amerika Serikat (8%-26%), dan Kanada (50%-70%). Sedangkan di Indonesia sendiri, insiden kasus depresi postpartum bervariasi yaitu di Bandung mencapai 30% (2002), Medan mencapai 48,4% (2009), dan Jatinegara, Jakarta, serta Matraman mencapai 76% (2010).

Data dari penelitian menunjukkan kejadian depresi postpartum di dunia terjadi pada 10-15% wanita setelah melahirkan. Sementara di-

Indonesia adalah 11–30% (Meihartati, 2018).

Depresi postpartum adalah perasaan sedih akibat berkurangnya kebebasan bagi ibu, penurunan estetika dan perubahan tubuh, berkurangnya interaksi sosial dan kemandirian. Gejala-gejala depresi postpartum yaitu sulit tidur, kurang nafsu makan, cemas, tidak berdaya, kehilangan kontrol, pikiran yang menakutkan mengenai kondisi ibu, kurang memerhatikan bentuk tubuhnya, tidak menyukai bayi, dan takut menyentuh bayinya. Sementara gejala-gejala fisik post partum ialah sulit bernafas dan seringnya jantung berdebar-debar (Rahmawati et al., 2020). Depresi masa nifas merupakan keadaan yang sangat serius, karena masa nifas ini ibu harus memerlukan istirahat dan dukungan dari orang-orang disekitarnya. Biasanya penyebab depresi masa nifas yaitu berhubungan dengan kesibukan ibu mengurus anak yang lain sebelum melahirkan anaknya. Gejala-gejala psikis dari ibu yang mengalami depresi masa nifas yaitu tidak mau mengurus diri atau bayinya, gampang murung, mudah marah, dan terkadang mengalami halusinasi pendengaran (Arianti & Restipa, 2019). Upaya penanganan depresi postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Tindakan promotif dan preventif yang diberikan adalah penjelasan, peningkatan peran suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dini dan senam nifas. Salah satu upaya

untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi tingkat depresi secara tradisional adalah body massage. Body massage dapat mengurangi kecemasan dan stres, membuat otot-otot rileks, memperlancar sirkulasi, pencernaan dan pengeluaran, serta mengurangi nyeri. Body massage adalah manipulasi secara manual pada jaringan lunak tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan, jari tangan untuk perbaikan kesehatan (Sri, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wentworth (2009) membuktikan bahwa body massage dapat menurunkan ketegangan, kecemasan, dan nyeri pada pasien sebelum dilakukan tindakan. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa ibu yang pernah melakukan pijat selama masa nifas, sebanyak 60% dari total responden tidak mengalami depresi postpartum (Murwati & Istiqomah, 2015).

Massase atau pijatan telah diketahui mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. Massase yang dilakukan dengan teknik yang tepat selama masa nifas memungkinkan dapat meningkatkan pemulihan kesehatan ibu untuk selanjutnya meningkatkan produksi ASI. Pijatan pada area punggung ibu setelah melahirkan dapat meningkatkan level oksitosin dan prolaktin, sehingga ASI akan lebih cepat diproduksi dan dieksresikan. Dalam masyarakat, praktek pijat atau massase sudah lazim diparktekan, namun belum ada riset yang mempublikasikan bagaimana pemulihan kesehatan ibu yang mempraktekan pijat nifas.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat tradisional nifas terhadap pemulihan kesehatan ibu dan kemampuan merawat diri dan bayinya (Pratiwi et al., 2021).

Berdasarkan hasil survey awal yang penulis lakukan di PMB Fatmawati, didapatkan hasil bahwa dari 14 orang ibu nifas 0-4 minggu terdapat 8 orang ibu yang mengalami masalah ibu nifas, diantaranya ibu merasa tidak mendapat dukungan dari keluarga sebanyak 2 orang, ibu malas menyusui bayinya dan lebih memilih memberikan susu formula sebanyak 3 orang, dan ibu mengalami keletihan yang berat saat mengurus bayi dan perhatian bayi berkurang sebanyak 3 orang, dan 6 orang lainnya mengatakan tidak mengalami masalah saat nifas.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti melakukan penelitian tentang "pengaruh body massage terhadap tingkat depresi ringan ibu nifas di PMB Fatmawati Kota Jambi".

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental menggunakan desain twogroup pre post desain. Penelitian ini dilakukan di PMB Fatmawati Kota Jambi tahun 2019. Partisipan pada penelitian ini terbagi menjadi 2 kelompok yakni 30 ibu nifas yang diberi intervensi pijat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stress sedangkan variabel bebasnya adalah pemberian intervensi berupa pijat. Analisis data menggunakan uji t test dengan taraf signifikansi 95%.

III. HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan data responden yang disajikan pada table 1 berikut:

Table 1 Distribusi Tingkat Depresi Ringan Sebelum Melakukan Body Massage Terhadap Ibu Nifas

Variabel	Mean	SD	Minimal - Maksimal	95%
Tingkat Depresi Sebelum Dilakukan <i>Body Massage</i>	8,73	1,580	5-11	7,86 – 9,61

Hasil analisis didapatkan rata-rata tingkat depresi sebelum dilakukan body massage adalah 8,73 (tidak depresi), dengan standar deviasi 1,580. Tingkat depresi terendah adalah 5 dan tingkat depresi tertinggi 11. Dari hasil

estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini tingkat depresi sebelum dilakukan body massage adalah diantara 7,86-9,61.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Depresi Ringan Sesudah Melakukan Body Massage Terhadap Ibu Nifas

Variabel	Mean	SD	Minimal - Maksimal	95%
Tingkat Depresi Sesudah Dilakukan <i>Body Massage</i>	6,80	1,656	4 – 9	5,88 – 7,72

Hasil analisis didapatkan rata-rata tingkat depresi sesudah dilakukan body massage adalah 6,80 (tidak depresi), dengan standar deviasi 1,656. Tingkat depresi terendah adalah 4 dan

tingkat depresi tertinggi 9. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini tingkat depresi sesudah dilakukan body massage adalah diantara 5,88-7,72.

Tabel 3. Pengaruh Tingkat Depresi Ringan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Body Massage Terhadap Ibu Nifas

Variabel	Mean	SD	SE	p-value
Tingkat Depresi Sebelum Dilakukan <i>Body Masaage</i>	8,73	1,580	0,408	0,000
Tingkat Depresi Sesudah Dilakukan <i>Body Masaage</i>	6,80	1,656	0,428	

Hasil analisis didapatkan rata-

rata tingkat depresi sebelum dilakukan body massage adalah 8,73 (tidak

depresi) dengan standar deviasi 1,580. Pada pengukuran kedua sesudah dilakukan body massage didapat rata-rata tingkat depresi 6,80 dengan standar deviasi 0,428. Terlihat nilai perbedaan rata-rata antara tingkat depresi ringan sebelum dan sesudah dilakukan body massage adalah 1,933 dengan standar deviasi 1,033. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh body massage terhadap tingkat depresi ringan ibu nifas di PMB Fatmawati Kota Jambi.

IV. DISCUSSIONS

1. Gambaran tingkat depresi ringan sebelum dilakukan *body massage* di PMB Fatmawati Kota Jambi Tahun 2019.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan rata-rata tingkat depresi sebelum dilakukan *body massage* adalah tidak depresi. Tingkat depresi terendah adalah 5 dan tingkat depresi tertinggi 11. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95%CI diyakini tingkat depresi sebelum dilakukan *body massage* adalah diantara 7,86–9,61.

Depresi postpartum adalah perasaan sedih akibat berkurangnya kebebasan bagi ibu, penurunan estetika dan perubahan tubuh, berkurangnya interaksi sosial dan kemandirian. Gejala-gejala depresi postpartum yaitu sulit tidur, kurang nafsu makan, cemas, tidak berdaya, kehilangan kontrol, pikiran yang menakutkan mengenai kondisi ibu, kurang memerhatikan bentuk tubuhnya, tidak menyukai bayi,

dan takut menyentuh bayinya. Sementara gejala-gejala fisik post partum ialah sulit bernafas dan seringnya jantung berdebar-debar. Depresi masa nifas merupakan keadaan yang sangat serius, karena masa nifas ini ibu harus memerlukan istirahat dan dukungan dari orang-orang disekitarnya. Biasanya penyebab depresi masa nifas yaitu berhubungan dengan kesibukan ibu mengurus anak yang lain sebelum melahirkan anaknya. Gejala-gejala psikis dari ibu yang mengalami depresi masa nifas yaitu tidak mau mengurus diri atau bayinya, gampang murung, mudah marah, dan terkadang mengalami halusinasi pendengaran (Zan Heri, Lumongga Namora 2011: 257-258).

Gejala yang ditemukan pada kasus depresi *postpartum* serupa dengan gejala depresi pada umumnya, namun berkaitan dengan fungsi, peran, dan tanggung jawab dalam merawat bayinya. Gejala-gejala tersebut yaitu adanya perasaan sedih, mudah marah, hilangnya minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, malas mengurus anak, sulit tidur, nafsu makan berkurang, merasa lelah atau kekurangan energi, menurunnya konsentrasi berpikir, merasa bersalah, merasa tidak berguna hingga putus asa (Irianti et al., 2019)

Tanda dan gejala diatas dapat muncul bersamaan sekaligus atau sebagian saja. Biasanya ibu yang mengalami tanda dan gejala tersebut akan menjadi stres sehingga sulit atau bahkan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Rahayu et al., 2018).

2. Gambaran tingkat depresi ringan sesudah melakukan *Body Massage* terhadap ibu nifas di PMB Fatmawati Kota Jambi Tahun 2019.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan rata-rata tingkat depresi sesudah dilakukan *body massage* adalah tidak depresi. Tingkat depresi terendah adalah 4 dan tingkat depresi tertinggi 9. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini tingkat depresi sesudah dilakukan *body massage* adalah diantara 5,88–7,72.

Depresi masa nifas merupakan keadaan yang sangat serius, karena masa nifas ini ibu harus memerlukan istirahat dan dukungan dari orang-orang disekitarnya. Biasanya penyebab depresi masa nifas yaitu berhubungan dengan kesibukan ibu mengurus anak yang lain sebelum melahirkan anaknya. Gejala-gejala psikis dari ibu yang mengalami depresi masa nifas yaitu tidak mau mengurus diri atau bayinya, gampang murung, mudah marah, dan terkadang mengalami halusinasi pendengaran (Achyar & Rofiqoh, 2016).

Tidak seperti *baby blues*, post-partum depression tergolong persoalan yang lebih serius. Namun demikian tanda-tandanya yang tidak jauh berbeda dengan *baby blues*. Awal mulanya, post-partum depression akan terlihat sama dengan *baby blues* pada umumnya. Kedua hal ini sama-sama menunjukkan gejala-gejala seperti perubahan mood, perasaan ingin menangis, insomnia, sedih dan terluka. Perbedaanya, gejala post-partum depression lebih parah (misal, munculnya pikiran

ingin bunuh diri atau rasa tidak mampu menjaga buah hati) dan hal ini berlangsung lebih lama (Irianti et al., 2019).

Body massage adalah pengalaman yang menyenangkan karena hal- ini menolong tubuh dan pikiran untuk memproduksi *endorphin* yang merupakan penghilang rasa sakit alami bagi tubuh. Gerakan yang dilakukan dalam *body massage* membuat tubuh menjadi rileks, memperlancar aliran darah dan getah bening, menghilangkan ketegangan, serta menyegarkan otot, sehingga pada akhirnya tingkat depresi ibu dapat menurun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada kelompok eksperimen dan kontrol, dimana pada ibu secara signifikan mengalami penurunan sebesar 1,933, dan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan intervensi dengan gerakan *body massage* mengalami penurunan sebesar 0,933.

3. Pengaruh depresi ringan sebelum dan sesudah melakukan *Body Massage* terhadap ibu nifas di PMB Fatmawati Kota Jambi Tahun 2019.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan rata-rata tingkat depresi sebelum dilakukan *body massage* adalah tidak depresi, pada pengukuran kedua sesudah dilakukan *body massage* didapat rata-rata tingkat depresi tetap tidak depresi. Terlihat perbedaan nilai rata-rata antara tingkat depresi ringan sebelum dan sesudah dilakukan *body massage* adalah 1,933. Hasil uji statistik didapatkan nilai *Pvalue* 0,000, maka dapat disimpulkan ada

pengaruh *body massage* terhadap tingkat depresi ringan ibu nifas di PMB Fatmawati Kota Jambi.

Upaya penanganan depresi postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Tindakan promotif dan preventif yang diberikan adalah penjelasan, peningkatan peran suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dini dan senam nifas. Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi tingkat depresi secara tradisional adalah *body massage*. *Body massage* dapat mengurangi kecemasan dan stres, membuat otot-otot rileks, memperlancar sirkulasi, pencernaan dan pengeluaran, serta mengurangi nyeri. *Body massage* adalah manipulasi secara manual pada jaringan lunak tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan, jari tangan untuk perbaikan kesehatan (Nadia, Lailatif 2015: 24).

Massase atau pijatan telah diketahui mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. *Massase* yang dilakukan dengan teknik yang tepat selama masa nifas memungkinkan dapat meningkatkan pemulihan kesehatan ibu untuk selanjutnya meningkatkan produksi ASI. Pijatan pada area punggung ibu setelah melahirkan dapat meningkatkan level oksitosin dan prolaktin, sehingga ASI akan lebih cepat diproduksi dan dieksresikan. Dalam masyarakat, praktek pijat atau *massase* sudah lazim diparktekan,

namun belum ada riset yang mempublikasikan bagaimana pemulihan kesehatan ibu yang mempraktekkan pijat nifas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat tradisional nifas terhadap pemulihan kesehatan ibu dan kemampuan merawat diri dan bayinya (Field et al., 2009).

Body massage adalah tindakan manipulasi otot-otot dan jaringan dari tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran dan menggunakan tangan, jari tangan atau alat-alat manual untuk memperbaiki kondisi kesehatan (Nurghiwiati, 2015: 58).

Body massage telah lama diyakini bermanfaat bagi kesehatan, mulai dari meredakan stres hingga mempercepat waktu pemulihan setelah sakit, alergi, depresi, masalah pernapasan, insomnia, cidera saat olahraga dan kelelahan kronis. *Body massage* merupakan terapi dengan pendekatan holistik yang berfungsi menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernafasan, meningkatkan aliran kelenjar *limphe* ke dalam saluran pembuluh darah, membantu pengeluaran sisa metabolisme, mengurangi kekakuan, menjadikan tubuh menjadi rileks, meningkatkan tidur, meningkatkan pergerakan sendi, mengurangi nyeri secara alami dan memperbaiki kesehatan pada umumnya (Pratiwi et al., 2021)

Salah satu kegunaan *body massage* adalah meningkatkan kelenturan otot dan bekerja pada jaringan yang lembut, seperti otot,

ligamen, dan tendon. Selama proses pemijatan tubuh, terjadi gerakan relaksasi dan kontraksi sehingga mengirimkan sinyal ke otak (*hipotalamus*), selanjutnya *hipotalamus* merangsang *hipofisis*, kemudian *hipofisis* merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan zat kimiawi/hormon *dopamine*, *serotonin*, *oksitosin*, *endorphin*. Yang berfungsi untuk relaksasi, pada saat yang sama *hipofisis* merangsang saraf simpatis (*korteks adrenal*) untuk mengurangi hormon *kortisol*, *norepinefrin* dan *epinefrin*. Kondisi ini akan meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, rasa puas, keseimbangan psikomotor, penurunan frekuensi detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan sirkulasi darah dan limfe sehingga homeostatis tubuh kembali seimbang dan gejala depresi dapat berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Erindra (2016) yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat depresi 15 responden ibu nifas pada kelompok *pre test* eksperimen sebesar 9,67 dan kelompok *pretest* kontrol sebesar 7,60. Setelah dilakukan *body massage* ibu nifas pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata tingkat depresi 15 responden ibu nifas pada kelompok *posttest* eksperimen sebesar 5,33 dan pada kelompok *posttest* kontrol sebesar 9,33.

V. CONCLUSION

Body massage dapat menurunkan tingkat depresi ibu nifas sehingga intervensi ini sangat direkomendasikan bagi ibu nifas yang mengalami depresi.



DAFTAR PUSTAKA

- Achyar, K., & Rofiqoh, I. (2016). Pengaruh kunjungan nifas terhadap komplikasi masa nifas di wilayah Puskesmas Sokaraja 1 kabupaten Banyumas. *MEDISAINS*, 14(2).
- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 3 No, 2*, 17–103.
- Field, T. (2017). Postpartum anxiety prevalence, predictors and effects on child development: a review. *J Psychiatr Psychiatr Disord*, 1(2), 86–102.
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Deeds, O., & Figueiredo, B. (2009). Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression. *Infant Behavior and Development*, 32(4), 454–460.
- Fogarty, S., McInerney, C., Stuart, C., & Hay, P. (2019). The side effects and mother or child related physical harm from massage during pregnancy and the postpartum period: an observational study. *Complementary Therapies in Medicine*, 42, 89–94.
- Imura, M., Misao, H., & Ushijima, H. (2006). The psychological effects of aromatherapy-massage in healthy postpartum mothers. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 51(2), e21–e27.
- Irianti, N. E., Wahyuningsih, M., & Suwarsi, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Punggung Terhadap Skor Stres Pada Ibu Postpartum Di RSIA Sakina Idaman. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 690–694.
- Mansyur, N. (2014). *Buku ajar: Asuhan kebidanan masa nifas*. Jakarta. Selaksa Media. Hal 210-214.
- Meihartati, T. (2018). Efektivitas Endorphin Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 5(1).
- Murwati, M., & Istiqomah, H. (2015). Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62–71.
- Rahayu, S., Widyawati, M. N., & Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 29–36.
- Rahmawati, E., Nurrohmah, A., & Maryatun, M. (2020). *PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI POSTPARTUM. UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA*.
- Smith, C. A., Shewamene, Z., Galbally, M., Schmied, V., & Dahlen, H. (2019). The effect of complementary medicines and therapies on maternal anxiety and depression in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 428–439.
- Sri, R. (2021). Literature Review: Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62–71. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
- Sulfianti, S., Nardina, E. A., Hutabarat, J., Astuti, E. D., Muyassaroh, Y., Yuliani, D. R., Hapsari, W., Azizah, N., Hutomo, C. S., & Argahen, N. B. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yayasan Kita Menulis.