**Literature Review**

**Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother**

**Denis Mulanita Pratiwi1, Sri Rejeki2, Achmad Zulfa Juniarto3**

1 Program Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

2 Departmen Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

3 Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Article Info** |  | **Abstract**  |
| **Article History:****Key words :** Intervention, anxiety, postpartum  |  | Postpartum stress mostly experienced by first-time mothers. This stressful condition indicates that some new mothers experience emotional changes, sometimes feeling happy and at times almost feeling sad for no reason. This study aim to understand a deeper understanding of interventions for post partum anxiety. A literature review was conducted by looking for literatures related to the theme taken. The articles obtained were 9 quantitative studies, 7 articles from Indonesia and 2 articles from other countries. Most interventions are massage therapy and various types of relaxation (aromatherapy, hypnotherapy, yoga) to reduce the level anxiety of postpartum mothers. This review helps provide several interventions that can be carried out on postpartum mothers in a nonpharmacological, simple and effective interventions that can be carried out in postpartum mothers in reducing the level of anxiety of postpartum mothers, besides that it can improve sleep quality, reduce levels of depression, reduce stress, can increase breast milk production and increase comfort in postpartum mothers. |

**Corresponding author : Denis Mulanita Pratiwi**

**Email : denismulanita28@gmail.com**

**PENDAHULUAN**

Dalam periode post partum, 85% ibu postpartum dapat mengalami gangguan psikologi. Ada yang menunjukkan gejala yang ringan dan tidak berlangsung lama, namun adapula sampai 10 hingga 15% mengalami gejala yang lebih signifikan seperti depresi atau kecemasan. Angka kejadian kecemasan pada ibu post partum secara global antara 10-15%.4 Beberapa negara di dunia melaporkan hanya sedikit insiden kecemasan post partum namun ada juga beberapa negara yang melaporkan kejadian lebih banyak.5 Berdasarkan laporan WHO diperkirakan wanita melahirkan yang mengalami kecemasan postpartum ringan berkisar 10 per 1000 kelahiran hidup dan kecemasan postpartum sedang atau berat berkisar 30 sampai 200 per 1000 kelahiran.

Prevalensi kecemasan lebih sering terjadi dibandingkan dengan depresi. Kecemasan postpartum dan depresi dapat berefek pada keseluruhan perkembangan mental anak-anaknya. Kecemasan yang terjadi pada periode postnatal disebabkan karena adanya proses transisi wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua, terjadi penyesuaian diri yang besar diantara hubungan mereka dan orang lain.

Stress pasca melahirkan cenderung dialami oleh sebagian besar ibu yang baru pertama kali melahirkan. Kondisi stress ini menunjukkan bahwa sebagian ibu baru mengalami perubahan emosional yaitu terkadang merasa bahagia dan di waktu yang hampir bersamaan merasakan kesedihan tanpa sebab. Perubahan emosional ini ditandai oleh adanya kekhawatiran akan perhatian dari suami atau keluarga dekat yang teralihkan karena kehadiran bayi, ketakutan tubuhnya tidak lagi ideal, kekhawatiran tidak bisa memberikan ASI kepada buah hati, gelisah dan hilangnya minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya disukai dan dilakukan, merasa terabaikan oleh suami dan keluarga dekat, merasa lelah dan kehilangan energi, kemampuan berpikir dan konsentrasi menurun, merasa bersalah dan tidak berguna, serta sulit tidur.

Fenomena yang terjadi menunjukkan kecemasan post partum yang tidak segera diatasi akan berlanjut menjadi depresi post partum yang akan membahayakan ibu dan bayinya.

Tujuan literature review ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih tentang intervensi terhadap kecemasan ibu post partum.

**METODE**

Metode pada penelitian ini adalah *literature review*. Dalam metode ini dilakukan dengan melakukan analisis tentang intervensi yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu post partum. Database yang digunakan dalam penyusunan literature review didapatkan dari database science direct, pubmed dan google scholar. Pencarian berfokus pada judul, kata kunci dan artikel yang sesuai pada jurnal yang telah ditentukan dari tahun 2016-2020.

Keyword yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu intervensi, kecemasan dan post partum. Hasil penelusuran pada science direct 1 artikel, pubmed 1 artikel dan google scholar 7 artikel.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sciencedirect**  | **Gogle schoolar**  | **PubMed** |
| **8.611** | **1.970** | **1.637** |

Gambar 1.

Algoritma Pencarian Artikel

## *Identification*

Records identified through database searching
(n = 12.218 )

Eksklusi :

5 tahun terakhir (n=4266)

Bahasa Inggris (n= 2112)

Title not relevant (n=3.860 )

## *Screening*

Records screened
(n = 1.980 )

Eksklusi :

Not full text (n= 1.608 )

Artikel tidak sesuai pertanyaan penelitian ( n= 312)

Full-text articles assessed for eligibility
(n = 60 )

Eksklusi:

Tidak sesuai dengan hasil penelitian (n= 51)

## *Eligibility*

Total article (n= 9)

Studies included in quantitave study
(n =9 )

## *Included*

**HASIL**

Penelitian Chandra Sulistyorini (2020) menunjukkan bahwa ibu postpartum yang mengalami kecemasan dalam melakukan perawatan bayi diberikan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender yang dilakukan satu kali dengan durasi 15-20 menit memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna rata-rata skor kecemasan pada ibu post partum sebelum dan sesudah kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender.

Ridha Ariani (2018) menyatakan ibu postpartum yang tidak melakukan yoga selama kehamilan, memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukakan yoga selama kehamilan yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan.

Penelitian Lutfiana Puspita Sari (2019) menunjukkan bahwa Ibu post partum yang melakukan hypnosis dan relaksasi dengan cara menanamkan sugesti dan melakukan visualisasi serta harapan yang diinginkan maka tingkat kecemasan dan stres yang dialami akan berkurang. Hal ini disebabkan hormone kortisol yang berpengaruh terhadap stres dihambat proses pengeluarannya oleh aktifnya syaraf para simpatis sehingga yang keluar adalah hormon oksitosin dan endorphin. Ibu merasakan ketenangan, nyaman, dan kebahagiaan. Relaksasi pada ibu menyusui yang sering disebut dengan relaksasi hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu program atau konsep baru yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu dan mampu menjaga serta merawat bayinya dengan baik serta dapat memberikan nutrisi yang terbaik untuk bayi.

Tina Mawardika (2020) menyatakan pada latihan relaksasi otot progresif ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan dengan lebih jelas, ketika kecemasan berkurang status kesehatan psikologis ibu pun meningkat sehingga berimbas pada meningkatnya status kesehatan anaknya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka disarankan bagi ibu post partum dapat memanfaatkan Relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan pada ibu post partum.

Pada penelitian Sri Rahayu (2018) menyebutkan bahwa masase endorphin membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman pasca melahirkan. Hal itu terjadi karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Endorphine juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. kecemasan ibu pasca persalinan dapat menghambat keluarnya colostrum, bahkan bisa juga berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Menurut Siti Novy Romlah (2019) menyatakan bahwa kejadian bendungan ASI efektif dapat dicegah dengan pijat oketani. Ditemukan ada perbedaan kelancaran ASI dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani. Pijat oketani yang diberikan merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks, dan nyaman dalam menyusui bayinya sehingga menyebabkan peningkatan kadar oksitosin dan ASI lancar.

Sementara itu, menurut Maryam Kianpour (2019) perbedaan rata-rata pada skor stres, kecemasan, dan depresi pasca persalinan berbeda antara kelompok studi dan kontrol pada titik waktu 2 minggu, 1 bulan, dan 3 bulan setelah melahirkan. Sehingga rata-rata skor stres dan depresi postpartum menurun melalui waktu pada wanita setelah melahirkan. Oleh karena itu, meskipun mereka biasanya menurun seiring waktu, penurunan ini lebih tinggi dengan aromaterapi lavender, yang mencegah atau mengurangi komplikasi akibat stres, kecemasan, dan depresi pascapartum.

Fereshteh Jahdi (2016) menyatakan bahwa penerapan slow stroke back massage sangat efektif untuk menurunkan kecemasan ibu postpartum pada hari pertama.

Table 1.

Sintesis Grid

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No  | Author  | Title  | Aim | Design of Study | Results |
| 1 | Fereshteh Jahdi, Maryam Mehrabadi, Forough Mortazavi, and Hamid Haghani, 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 |
| 2 | Maryam Kianpour, Akram Mansouri, Tayebeh Mehrabi, Gholamreza Asghari, 2019 | 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. | Randomized control trial | Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata stres, kecemasan, dan depresi pada titik waktu 2 minggu (P = 0,012, P <0,0001, dan P = 0,003, masing-masing) dan skor stres, kecemasan, dan depresi pada titik waktu 1 bulan (P <0,0001) dan 3 bulan setelah melahirkan (P <0,0001) secara signifikan lebih rendah pada kelompok studi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Menghirup aromaterapi lavender selama 4 minggu dapat mencegah stress, kecemasan dan depresi setelah melahirkan. |
| 3 | Chandra Sulistyorini, 2020 | Efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu postpartum 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 | Hasil penelitian ini menunjukkan 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. |
| 4 | Ridha Ariani, 2018 | Efektivitas yoga selama kehamilan terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas  | Mengetahui efektifitas yoga selama kehamilan terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas. | True experiment | Hasil penelitian menunjukkan bahwapada kelompok yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga selama kehamilannya, memiliki perbedaan skor rerata (mean) dengan selisih 13,36. Hasil analisis data dengan Mann Whitney Test diperoleh nilai ρ<0,01 sehingga disimpulkan yoga selama kehamilan efektif menurunkan kecemasan pada ibu nifas di BPM Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Niar Medan tahun 2018. |
| 5 | Lutfiana Puspita Sari, 2019 | Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu postpartum | Untuk menganalisis kecemasan dalam kelompok yang diberikan intervensi hypnobreastfeeding dan yang tidak diberikan intervensi. | completely randomized experimental design | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang dilakukan hypnobreastfeeding dan kelompok yang tidak dilakukan hypnobreastfeeding 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.  |
| 6 | Tina Mawardika, 2020 | Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu postpartum | Untuk mengidentifikasi efektifitas relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan ibu post partum. | Randomized Control Trial | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan ibu post partum, ditujukkan dengan hasil uji statistic MD (95%CI)= -10, 11, 642 dan p = 0,02. Berdasarkan hasil uji statistic pada alpha 0,05 terdapat perbedaan kecemasan ibu postpartum yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif (p = 0,001) dan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan ibu post partum sebesar 11, 237. |
| 7 | Sri Rahayu, 2018 | Pengaruh masase endorphin terhadap tingkat kecemasan dan involusio uteri ibu nifas | Untuk menganalisis efek pijat endorphin terhadap kecemasan dan involusio uteri ibu nifas. | quasi-experimental with a pre-post test with control group design. | Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (69%), dan rata-rata tinggi uteri fundus 10,5 cm. Uji t independen menunjukkan ada pengaruh pijat endorfin tingkat kecemasan (nilai p = 0,001) dan tidak ada pengaruh terhadap involusi uterus (hal nilai = 0,302). Pijat endorphin dilakukan oleh suami kepada ibu postpartumberkontribusi sangat baik dalam mengurangi kecemasan ibu dan meningkatkan rasa percaya |
| 8 | Junaida Rahmi, 2020 | Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas  | Untuk mengetahui adanya pengaruh dari perawatan payudara terhadap kelancaran asi dan tingkat kecemasan pada ibu nifas | Quasi experiment dengan Two Groups Pretest-Posttest Design | Hasil Penelitian berdasarkan uji t dependen menunjukkan ada perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas (p=0,031), tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas (p value =0,278). |
| 9 | Siti Novy Romlah, 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 dengan One Groups Pretest-Posttest Design | Hasil penelitian menunjukkan mean kelancaran ASI sebelum dan sesudah pijat oketani pada ibu nifas adalah 10,3 dan 12,5, hasil uji t dependen menunjukkan ada perbedaan kelancaran sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani pada ibu nifas (p=0,016). mean tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani pada ibu nifas adalah 35,11 dan 13,33. Hasil uji t dependen menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat oketani pada ibu nifas (p=0,006). |

**PEMBAHASAN**

Tujuan dari sistematis ini adalah mendapatkan beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Berdasarkan analisis artikel didapatkan bahwa ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum, antara lain : *massage therapy*, yoga, hypnoterapi, aromaterapi dan relaksasi otot progresif.

Ibu nifas memiliki emosi berlebihan yang mengakibatkan suatu perasaan cemas yang akan muncul antara kebahagiaan serta rasa nyeri yang sedang dialami. Salah satu sumber perasaan cemas yang dialami merupakan objektif ansietas primer yang muncul akibat trauma saat persalinan (*birth trauma*), yang menjadi dasar bagi terciptanya *neurotic anxiety*. Kondisi cemas dimana manusia selalu menunggu suatu hal buruk yang dapat terjadi, akhirnya manusia tersebut senantiasa ditempatkan dalam kondisi cemas sebab memiliki rasa takut mengalami dampak yang akan buruk dalam menghadapi situasi yang tidak tentu, kondisi ini dapat dikatakan sebagai *free-floating anxiety* (Husen, 2017).

Pada kondisi setelah persalinan, kadar estrogen serta progesteron pada tubuh menurun, ibu terkadang merasa kelelahan setelah melahirkan serta merasakan nyeri pada perineum. Ibu dapat merasa sangat tertekan serta dapat menangis untuk hal yang tidak dipahami.

Perasaan cemas terhadap kemampuan dirinya dalam hal mengurus dan menjaga bayi setelah selesai perawatan di rumah sakit serta perasaan takut menjadi tidak menarik untuk suami adalah adaptasi psikologis yang dialami oleh ibu *post partum*. Perubahan secara tiba-tiba pada kondisi hormonal menyebabkan ibu *post partum* menjadi lebih sensitif terhadap hal yang dapat ditangani dalam kondisi normal (Husen, 2017).

Kecemasan adalah perasaan personal dimana terdapat reaksi secara umum atas ketidakmampuan dalam menangani suatu kesulitan ataupun hilangnya rasa aman yang berbentuk ketegangan mental yang membuat gelisah yang akhirnya akan memunculkan ataupun ditandai dengan perubahan fisiologis serta psikologis (Rohman, 2010). Kecemasan merupakan salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dialami oleh ibu post partum (Yes im, 2017).

Manajemen kecemasan non farmakologi antara lain :

1. Aromaterapi

Aromaterapi digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologis secara non famakologi. Aromaterapi memiliki efek positif, sebab aroma yang segar serta harum dapat menstimulus sensori serta reseptor yang berada di hidung; lalu memberi informasi ke otak yang mempunyai control pada emosi dan memori serta memberi informasi pada hipotalamus, sebagai pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, serta reaksi terhadap stress (Rahmah, 2019). Inhalasi aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Tiap-tiap minyak essensial aromaterapi mempunyai efek farmakologis yang unik, antara lain sebagai penenang, antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, serta merangsang adrenal (Syukrini, 2016). Aroma pada *essensial oil* memberi efek positif terhadap system saraf pusat, dengan menghambat pengeluaran *Adreno Corticotriphic Hormone* (ACTH) yaitu hormon yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada sesorang (Conrad, 2012).

1. *Massage Therapy*

*Massage* adalah satu dari beberapa metode pilihan yang sangat aman serta memiliki manfaat untuk pemulihan tubuh. *Massage* menaikkan produksi serotonin yang menyebabkan berkurangnya hormon kortisol, berkurangnya depresi serta dapat menyebabkan bertambahnya dopamin, berkurangnya norepinephrin serta berkurangnya rasa cemas. Membuat imunitas ibu *post partum* akan meningkat sehingga dapat mempercepat pemulihan kondisi fisik serta mental ibu (Maharani, 2019). Terapi pijat akan memberikan rasa rileks, lega serta nyaman secara keseluruhan pada pasien. Relaksasi dapat menekan rasa tegang dan kecemasan yang dapat menimbulkan rangsangan ke hipotalamus (Romlah, 2019). Pemijatan pada tulang belakang *neuro transmitter* akan menstimulus medula oblongata untuk memberikan sinyal kepada hipotalamus di *hypofisis anterior* agar memproduksi oksitosin sehingga dapat mengeluarkan air susu. Pemijatan di area tulang belakang ini dapat menurunkan ketegangan, stress hilang serta cemas sehingga hormon oksitosin akan diproduksi serta dapat membantu pengeluaran air susu ibu (Suraidi, 2018).

1. Hipnoterapi

Hipnoterapi dapat membuat gelombang otak dapat sampai pada gelombang alfa, pada saat gelombang alfa mencapai otak, tubuh serta pikiran menjadi rileks, tapi tetap waspada. Tubuh memproduksi hormon serotonin serta endorfin, yang memiliki manfaat guna menekan hormon ACTH, hormon yang mengatur sekresi kortisol yang menyebabkan stres serta cemas (Fadilah, 2018).

1. Yoga

Yoga mempunyai manfaat dapat meminimalkan ketegangan tubuh, pikiran, juga mental serta menjadikan tubuh lebih kuat saat menghadapi stres dan cemas, membuat rasa percaya diri meningkat, selalu berfikir positif serta dapat meningkatkan hormon endorphin (Ariani, 2018).

1. Terapi akupuntur

Terapi akupuntur merupakan salah satu terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan serta stress. Dengan melakukan penekanan pada titik-titik akupuntur yang bertujuan untuk mengirimkan sinyal yang dapat menyeimbangkan system syaraf dengan melepaskan hormone endorphin untuk meningkatkan kenyamanan serta mengurangi kecemasan, stress serta rasa sakit (Sumantri, 2014).

Gambar 2.

Analisis Sintesis Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Post partum

Kecemasan postpartum

Comfort

Nursing interventions : aromaterapi, massage therapy, hipnoterapi, yoga

Penurunan tingkat kecemasan ibu postpartum

Memiliki manfaat positif bagi efek fisiologis

Memiliki manfaat positif bagi efek psikologis

 **SIMPULAN**

Tinjauan ini dapat menjawab dari tujuan penelitian yaitu menemukan beberapa literatur-literatur yang dapat diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu postpartum dan menunjukan kompleksitas dari beberapa intervensi yang dapat dilakukan pada ibu postpartum. Penelitian ini dapat membantu menginformasikan berbagai jenis intervensi yang dapat dilakukan ibu postpartum. Secara keseluruhan, intervensi yang dilakukan sangat sederhana dan efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Intervensi lainnya juga dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat depresi, mengurangi stress, dapat meningkatkan produksi asi serta meningkatkan kenyamanan pada ibu postpartum.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penulisan studi literatur ini.

**REFERENSI**

Fereshteh Jahdi, Maryam Mehrabadi, Forough Mortazavi, and Hamid Haghani, 2016. The effect of slow stroke back massage on the anxiety levels of Iranian women on the first postpartum day. 2016 August; 18(8):e34270.

Maryam Kianpour, Akram Mansouri, Tayebeh Mehrabi, Gholamreza Asghari. 2019. Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. November 18, 2019, IP: 180.246.215.230].

Chandra Sulistyorini. 2020. Efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu postpartum dalam perawatan bayi. 2020; 5 (1).

Lutfiana Puspita Sari. 2019. Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu postpartum. Jurnal kebidanan dan kesehatan nasional. Maret 2019; 4 (1); 1-56

Tina Mawardika. 2020. Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu postpartum. Jurnal keperawatan. Juni 2020; 12 (2): 277-286

Sri Rahayu. 2018. Pengaruh masase endorphin terhadap tingkat kecemasan dan involusio uteri ibu nifas. Jurnal kebidanan. Oktober 2018; 8 (1)

Junaida Rahmi. 2020. Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Edu masda journal. Maret 2020; 4 (1): 49-55

Motzfeldt I, Andreasen S, Pedersen AL, et al. 2013. Prevalence of postpartum depression in Nuuk, Greenland - A cross-sectional study using Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Int J Circumpolar Health*; 72. Epub ahead of print 2013. DOI: 10.3402/ijch.v72i0.21114.

Basri AH, Zulkifli A, Abdullah MT, et al. 2014. Efektivitas psikoedukasi terhadap depresi postpartum di rsia Sitti Fatimah dan rsia Pertiwi Makassar tahun 2014. *Univ Hasanuddin* 2014; 1–12.

Husen K, Wardani ND, Puspitasari VD. 2017. Pengaruh pemberian konseling individu sebelum melahirkan terhadap tingkat kecemasan pada ibu postparrtum. *J Kedokt Diponegoro* 2017; 6: 682–691.

Rohman KL. 2010. *Kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.

Rahmah F, Astutiningrum D. 2019. Penerapan aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan gejala post partum blues pada ibu primipara di RSUD Dr . 2019; 116–121.

Syukrini RD. 2016. *Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala I di kamar bersalin Rsu Kab. Tangerang*, http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32526.

Conrad P, Adams C. 2012. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman - A pilot study. *Complement Ther Clin Pract* 2012; 18: 164–168.

Maharani K, Anwar C, Suwandono A. 2019. Kombinasi herbal steam bath dan massage terapi pada ibu nifas dalam mencegah post partum blues. *J Keperawatan Silampari* 2019; 2: 123–133.

Romlah SN, Rahmi J. 2019. Pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran asi dan tingkat kecemasan pada ibu nifas. *Edudharma J* 2019; 3: 90–102.

Fadilah WN, Megawati M, Astiriyani E. 2018. Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu post sectio caesarea. *Media Inf* 2018; 14: 148–153.

Ariani R. 2018. *Efektivitas yoga selama kehamilan terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di klinik Eka Sri Wahyuni dan klinik pratama Niar tahun 2018*.

Sumantri, Susilowati D, Wati DK. 2014. Penurunan kecemasan ibu nifas menggunakan totok wajah di fasilitas pelayanan persalinan. 2014; 00: 34–39.

Suraidi, Dayani A. 2018. *Pengaruh pijat oksitosin terhadap perubahan kecemasan padaibu menyusui di Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Malang*. University of Muhammadiyah Malang.