

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai pengaruh pijat *endorphin* dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu *post partum* di wilayah kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya didapatkan rerata *mean* skor kecemasan sebelum diberikan intervensi Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Lemon adalah 60.80 ± 8.21 . Skor rerata nilai *mean* kecemasan menurun setelah mendapatkan intervensi Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Lemon menjadi 44.07 ± 4.78 , dengan rerata pretest dan posttest total 16.73 ± 5.78 . Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$ didapatkan hasil pada sig.2-tailed 0,000, yang berarti terdapat pengaruh Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu *Post Partum*.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Ibu *Post Partum*

Ibu *post partum* dapat melakukan intervensi terapi Pijat *Endorphin* Dan Aromaterapi Lemon secara mandiri untuk mengatasi kecemasan. Pijat *Endorphin* juga dapat dilakukan dengan bantuan suami di rumah yang dapat meningkatkan relaksasi bagi ibu *post partum*.

7.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat/Bidan)

Tenaga Kesehatan khususnya perawat dan bidan dapat memberikan terapi non farmakologis Pijat *Endorphin* Dan Aromaterapi Lemon pada ibu *post partum* sebagai intervensi komplementer yang bersifat membantu mengurangi kecemasan ibu partum.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dan menjadikan bahan rujukan ketika melakukan penelitian yang berhubungan dengan pengaruh terapi Pijat *Endorphin* Dan Aromaterapi Lemon pada ibu *post partum* yang mengalami kecemasan. Serta mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, status pekerjaan, dan tingkat pendidikan yang berpotensi mempengaruhi respon terhadap terapi. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan suami atau anggota keluarga sebagai bagian intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yuliana W, Hakim B. Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia; 2020.
2. Anggraeni PDA, Saudia EP. Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*. 2021 Jun 12;3(2):55–63.
3. Sukma F, Elli H, Siti Nurhasiyah Jamil. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas [Internet]. cetakan 1. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah; 2017. Available from: www.fkkumj.ac.id
4. Selcuki NFT, Bahat PY, Turan G, Aksoy U, Bagci K, Ozdemir I. Postpartum Evaluation Of The Role Of Maternal Characteristics And Mode Of Delivery On Maternal Attachment, Anxiety And Depression A Study Conducted In Turkey. *Acta Biomedica*. 2022 Mar 14;93(1).
5. Ali E. Women's experiences with postpartum anxiety disorders: A narrative literature review. Vol. 10, *International Journal of Women's Health*. Dove Medical Press Ltd; 2018. p. 237–49.
6. Priansiska N, Aprina H. Perubahan Psikologis Pada Ibu Nifas. Penerbit NEM; 2024.
7. Hoberg MG, Demirci JR, Sereika SM, Levine MD, DeVito Dabbs A. Descriptive Exploratory Study to Understand Postpartum Anxiety Using Multiple Measures. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. 2023 Jan 1;52(1):50–61.
8. Dwi Fitria yatul. Perbandingan Efektivitas Hypnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas Di Klinik Kartika Jaya Samarinda. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*. 2024 Nov;Vol 9 (2):1–8.
9. Rahmaningtyas I, Winarni S, Mawarni A, Dharminto. Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat [Internet]*. 2019 Oct;7(4):1–7. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
10. Silva RS, Junior RA, Sampaio VS, Rodrigues KO, Fronza M. Postpartum depression: a case-control study. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. 2021;34(17):2801–6.
11. WHO. World Health Organization. 2023. More Than a Third of women experience lasting health problems after childbirth, new research shows.

12. Salimian M, Tarrahi MJ, Dadkhahtehrani T, Pirhady M. The prevalence and related factors of post-partum anxiety and depression among mothers during COVID-19 pandemic in 2021. *BMC Public Health*. 2024 Dec 1;24(1).
13. Ishmah NA, Estiningtyas Q, Martini N, Pramatirta Y, Gumilang L. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Spontan di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *NUCLEUS*. 2024 Jan 29;4(2):106–14.
14. Yulviana R, Sari IW. Message Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru. *Ensiklopedia Of Journal* [Internet]. 2023 Jan;5(2). Available from: <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
15. Dewi Kusumawati P, Okta Damayanti F, Wahyuni C, Setiawan Wahyuningsih A. Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health* [Internet]. 2020;3(1):101–9. Available from: <http://jqwh.org>
16. Ria I, Sidabukke R, Siregar RN. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan Factors That Affect Mother's Anxiety In Labor At Restu Hospital Medan. Vol. 6, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2020.
17. Kirana Y. Hubungan Tingkat Kecemasan Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2015 Apr;3 (1):1–13.
18. Hedges VL, Heaton EC, Amaral C, Benedetto LE, Bodie CL, D'Antonio BI, et al. Estrogen Withdrawal Increases Postpartum Anxiety via Oxytocin Plasticity in the Paraventricular Hypothalamus and Dorsal Raphe Nucleus. *Biol Psychiatry*. 2021 May 1;89(9):929–38.
19. Hari Respati S, Sulistyowati S, Kurniawan H, Soetrisno. The Impacts of Stimulation in Protracted Labor to Cortisol Levels and Post-Partum Blues. *Folia Medica Indonesiana*. 2017 Jan;Vol 53 (1).
20. Yuliadi I. HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* [Internet]. 2021;6(1):1–22. Available from: <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/>
21. Harianis S, Sari NI. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*. 2022 Jan 25;6(1):85–94.
22. Sari L, Salimo H, Budhihastuti U. Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Poltekkes Kemenkes Surakarta Jurusan Kebidanan*. 2019;

23. Rees S, Channon S, Waters CS. The impact of maternal prenatal and postnatal anxiety on children's emotional problems: a systematic review. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2019 Feb 4;28(2):257–80.
24. Putri DM, Amalia RN. *Terapi Komplementer : Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019. 1–224 p.
25. Nazilah R, Widyawati MN, Latifah L. The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review. *Jurnal Kebidanan*. 2021 Nov 2;11(2):107–18.
26. Rahayu S, Widyawati NM, Dewi RK. Pengaruh Masase Endorphen Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusi Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*. 2018 Oct;8(1):1.
27. Ketut Ayu Sugiartini N, Made Ari Febriyanti N, Widiantri K. Pengaruh Pijat Endorphen Dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Selatan. *Jurnal Kebidanan*. 2022;1(2):1–8.
28. Rohma AC, Rejeki S. Implementasi Endorphen Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Ners Muda*. 2023 Apr 28;4(1):96.
29. Sari SN, Abdullah A, Sugiarto D. Dampak Masase Olahraga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Ikor Universitas Negeri Malang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2023;1(1):2723–584.
30. Apriani LA, Faiqah S. Pengaruh Metode Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari. *Jurnal Kedokteran Yarsi*. 2017;25(3):163–71.
31. Cahyani Zarlis R, Ayu Marcelina L, Permatasari I. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Primipara Di Wilayah Puskesmas Cibeber Dan Puskesmas Jombang Cilegon. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 2022;6(1).
32. Sukmawati S, Rosmala Lestari D. Efektivitas Endorphen Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Sectio Cesarean. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. 2023 Oct;33(3):1–7.
33. Paula D, Luis P, Pereira OR, Maria Joao S. Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety. *Altern Integr Med*. 2017;06(04).
34. Hedigan F, Sheridan H, Sasse A. Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting – A

systematic review. Vol. 52, Complementary Therapies in Clinical Practice. Churchill Livingstone; 2023.

35. Nurlaili S, Marsum, Widyawati M. Pengaruh Aromaterapi Lemon pada Postpartum. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2024;Vol 15 (1).
36. Eka Ratnawati, Natalia W. The Effect of Giving Lemon Aromatherapy to Postpartum Mothers to Reduce Anxiety at TPMB (Midwife Independent Practice) E, Sukasari Village, Cilaku District, Cianjur Regency, Indonesia. *Archives of The Medicine and Case Reports*. 2023 Sep 21;4(5):472–5.
37. Rahayu MA. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*. 2023 Dec 23;10(2):38.
38. Purwalalita Laksmidevi H, Farida Utami D, Puspita Wati A, Belladonna Rahmawati M. Effect Of Lemon Aromatherapy On The Anxiety Level Of Dental Extraction Patients In RSND Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* [Internet]. 2021 Oct;10(5):1–5. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
39. Anjani AD, Aulia DNL, Utami R, Sumanti M. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di RSUD Engku Haji Daud. *Journal of Midwifery Science*. 2022 Jan 25;6(1):11–20.
40. Rahayu S, Widyawati NM, Dewi KR. Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*. 2018 Oct;8(1):1.
41. Mintarsih W, Gustini HS, Rahmawati J. Buku Saku Pijat Endorphin Sebagai Metode Nonfarmakologi . Meri, editor. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2023. 1–117 p.
42. Nuttersons. physio.co.uk. 2024. Increased Endorphines, Serotonin, Dopamine.
43. Field T. Massage therapy research review. Vol. 20, Complementary Therapies in Clinical Practice. Churchill Livingstone; 2014. p. 224–9.
44. Kische H, Zenker M, Pieper L, Beesdo-Baum K, Asselmann E. Applied relaxation and cortisol secretion: findings from a randomized controlled indicated prevention trial in adults with stress, anxiety, or depressive symptoms. *Stress*. 2022;25(1):122–33.
45. Hartati R, Rahayu AOS, Tanberika FS, Islami AP. Increasing the Comfortable Feel for Pregnant Women Through the Endorphin Massage.

In: Journal of Physics: Conference Series. Institute of Physics Publishing; 2019.

46. Haryono R, Permana I, Chayati N. Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*. 2016 Aug;4(1)(1):1–10.
47. Karyati S, Siswanti H. Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphen Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(1):307–14.
48. Baiq E. Pengaruh Endorphen Message Terhadap peningkatan Produksi ASI pada Ibu yang Terdeteksi Post Partum Blues dengan EPDS di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*. 2017;11 (1).
49. Weyne Arzeta I, Rahayu S, Afifah Santy Amarthia T. The Effect of a Combination of Effleurage Massage and Endorphen Massage on the Back Pain Scale for Third Trimester Pregnant Women at the Padangsari Health Center, Semarang City. *Internasional Conference On Multidisciplinary Aproaches In Health Science* [Internet]. 2023;1:3032–4408. Available from: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/icmahs>
50. Elvira M. Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*. 2018 Jul 1;12(2):155.
51. Sholikhah D, Angelica Toding S, Salafas E. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Edukasi Massage Endorphen untuk Mengatasi Rasa Nyeri dan Kecemasan pada Ibu Hamil di Desa Medayu. Vol. 3, Universitas Ngudi Waluyo.
52. Saudia BEP, Murni NNA. Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Yang Terdeteksi Post Partum Blues Dengan Skrining EPDS (Edinburgh Post Partum Depression Scale) Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*. 2017 Feb;Vol 11. (1):1–7.
53. Sintia Budari N. Pengaruh Kombinasi Pijat Endorphen Dan Dukungan Sosial Terhadap TingkatKecemasan Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. *Jurnal Midwifery Update (MU)* [Internet]. 2019;5(2). Available from: <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
54. Murdiningsih M, Suryani J, Wahyuni S. Integrasi Endorphen Massage sebagai Holistic Care dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2022 Aug 31;8(2):293–8.
55. Sari L, Lestari NA, Umami DA. Khasiat Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan

- Primigravida di BPM Indra Iswari. *Journal Of Midwifery*. 2023 Apr;Vol. 11 (1).
56. Pratiwi F, Subarnas A. Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Junal Farmaka*. 2020;18 (3).
 57. Marya Sari D, Indah Purnama Eka Sari W, Marsinova Bakara D. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*. 2024;Vol 4 (2).
 58. Conrad P, Adams C. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman - A pilot study. *Complement Ther Clin Pract*. 2012 Aug;18(3):164–8.
 59. Prastyoningsih A, Eka Widyastuti D. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. *Jurnal Medika Malahayati*. 2024;8(4).
 60. Jurnal J, Bidan I, Apriyanti YP, Choirul S, Astuti D. Efektivitas Kombinasi Endorphine Massage Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I.
 61. Setiawati, Kartika J. Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2022;13(1):294–304.
 62. Nabilawati A. Asuhan Keperawatan Pasien Post Operasi Hernia Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman : Nyeri. 2022.
 63. Amalia T, Nurrahmah QI, Khasanah U, Dwi A, Hadiwasito I, Fitriani AN. Edukasi Dan Praktik Pembuatan Minyak Pijat Aromaterapi Untuk Swamedikasi Di Kota Dan Kabupaten Malang. *Jurnal Masyarakat Mandiri* [Internet]. 2024;8(4):4098–106. Available from: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
 64. Hasanah IS, Lestari R. Perancangan diffuser aromaterapi menggunakan metode quality function deployment. *Jurnal Terapan Teknik Industri*. 2023 May 31;4(1):84–97.
 65. Irmaya H, Chairiyah R. Lavender Aromatherapy As A Reduction In Anxiety Levels In Maternity. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* [Internet]. 2024 Oct;3:1. Available from: <https://journal.binawan.ac.id/index>.
 66. Devia Rahayu K, Herawati Y, Masdad C. Pengaruh Terapi Aroma Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Dengan Post Sectio Caesaria. *Journal of Maternity Care And Reproductive Health*. 2020;Vol.3(3):1–8.

67. Sundari L, Fitri NL, Purwono J, Dharma AK, Metro W. Penerapan Inhalasi Sederhana Menggunakan Daun Mint (*Mentha Piperita*) Terhadap Penurunan Sesak Nafas Pada Pasien TB Paru. *Jurnal Cendikia Muda*. 2021 Jun;1(2):1–6.
68. Soraya Dewi A, Widarti R, Triyani Y, Ilmu Kesehatan F. Efektifitas Massage Aromaterapi Dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorea Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(1).
69. Widiyono. Aromaterapi Inhalasi Sebagai Evidence Based Nursing Pada Pasien GG Yang Menjalani Hemodialisa Untuk Mengurangi Kecemasan. 2016.
70. Azzahra AM, Rahmadina. Pemanfaatan Lilin Biasa Menjadi Produk Lilin Aromaterapi Fresh Yang Bernilai Jual. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*. 2023;Vol. 4 No 3.
71. Eka Ratnawati, Natalia W. The Effect of Giving Lemon Aromatherapy to Postpartum Mothers to Reduce Anxiety at TPMB (Midwife Independent Practice) E, Sukasari Village, Cilaku District, Cianjur Regency, Indonesia. *Archives of The Medicine and Case Reports*. 2023 Sep 21;4(5):472–5.
72. Anggreini N, Hafizah R. The Effect Of Lemon Aromatherapy On Job Burnout Intensive Care Unit Nurses At Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Hospital Pontianak City. *Journal of Nursing Practice and Education*. 2019;1:1.
73. Bd Fatma Nadia K, Rika Mianna Mk, Ns Tengku Isn Yuli Lestari Putri Mk, Bdn Rika Ruspita Mk. Aromaterapi Dalam Mengatasi Kecemasan. Budiman NA, editor. *Eureka Media Aksara*; 2024.
74. Rochkmana MJ, Hapsari ET, Boediarsih B. Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. 2023 Aug 31;4(2):68.
75. Lestari SA, Puspaningrum N, Istikomah LR. Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan. Samaria D, editor. Bandung: Kaizen Media Publishing; 2023.
76. Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci*. 2020 May 1;30(3):449–58.
77. Kartika J, Putri NCM. Pengaruh Massage Endorphin Dan Aroma Terapi Chamomile Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Holistik Jurnal Kesehatan* [Internet]. 2024 Dec 20;18(10):1202–10. Available from: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk/article/view/484>

78. Apryanti YP, Choirul S, Astuti D. Efektivitas Kombinasi Endorphine Massage Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*. 2020;Vol 8 (1):1.
79. Khadijah S, Arthyka Palifiana D, Amestiasih T, Amalinda C. Effect of Citrus Limon Aromatherapy on Students' Mental Health During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2023;Vol 9, No 5.:1.
80. Ishmah NA, Gumilang L, Martini N. Deteksi Dini Kecemasan Pada Ibu Nifas. T. Yulianti, editor. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama; 2024.
81. Fitri D, Ifdil A&. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor* [Internet]. 2016;5(2). Available from: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
82. Istiqomah AL, Viandika N, Khoirun Nisa SM. Description Of The Level Of Anxiety In Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. 2021 Oct 28;5(4):333–9.
83. Rahmaningtyas I, Winarni S, Mawarni A, Dharminto). Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2019;7(4):2356–3346. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
84. Armstrong M, Asuka E, Fingaret B. Fisiologi, Fungsi Tiroid. StatPearls Publishing; 2023.
85. Ningrum SP. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2017 Dec 30;4(2):205–18.
86. Oktamarina L, Kurniati F, Sholekhah M, Nurjanah S, Wahyuni Oktaria S, Apriyani T. Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*. 2022 Apr;Volume 02 No 1.
87. Jbireal JM, Azab AE. Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment Article in The South African journal of medical sciences. *Journal of Medical Sciences* [Internet]. 2019 Oct;2:1. Available from: <http://www.easpublisher.com/easjms/>
88. Yaqoob H, Ju X Da, Jamshaid S. Hypnobirthing Training for First-Time Mothers: Pain, Anxiety and Postpartum Wellbeing. *Psychol Res Behav Manag*. 2024;17:3033–48.
89. Slomian J, Honvo G, Emonts P, Reginster JY, Bruyère O. Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. Vol. 15, *Women's Health*. SAGE Publications Ltd; 2019.
90. Fitri D, Ifdil A&. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). 2016;5(2). Available from: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>

91. Rahayu P, Hastuti P, Rosidah A. Hubungan Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan Masa Nifas Dengan Pengeluaran ASI Ibu di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Journal of Midwifery Science and Health* [Internet]. 2017 Jan;Vol. 8 No.1. Available from: www.akbidbup.ac.id
92. Maharani NMD, Suindri NN, Novya Dewi GAA. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*. 2023 Jun 12;11(1):17–24.
93. Anita W, Nafratilova L, Maya Pesa Y, III Kebidanan PD, Tengku Maharatu Stik. Upaya pencegahan kecemasan ibu postpartum dengan Terapi Komplementer : Literatur Review. *Jurnal Kesehatan As-Shiha* [Internet]. 2023; Available from: <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/index>
94. Suárez-Rico BV, Estrada-Gutierrez G, Sánchez-Martínez M, Perichart-Perera O, Rodríguez-Hernández C, González-Leyva C, et al. Prevalence of depression, anxiety, and perceived stress in postpartum mexican women during the covid-19 lockdown. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 1;18(9).
95. Pratiwi DM, Rejeki S, Juniarto AZ. Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*. 2021 Feb 13;4(1):62.
96. Jeong W, Kim B, Hong SH, Cho E, Kim SY, Moon JY. Factors Associated With Covid-19 Infection In Pregnant Women: Focusing On Maternal Anxiety. *PLoS One*. 2024 Oct 1;19(10):1.
97. Marteau TM, Bekker H. The development of a six-item short-form of the state scale of the Spielberger State—Trait Anxiety Inventory (STAI). *British Journal of Clinical Psychology*. 1992;31(3):301–6.
98. Thomas CL, Cassady JC. Validation of the State Version of the State-Trait Anxiety Inventory in a University Sample. *Sage Open*. 2021;11(3).
99. Mardjun Z, Korompis G, Rompas S. Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *e-jurnal Keperawatan*. 2019 Feb;Volume 7 Nomor 1:1–8.
100. Norma Renityas N, Agustina I. Progressive Muscle Relaxation to Help decrease Anxiety Breast Feeding Mother During Post Partum. *Jurnal Indonesian Journal Of Professional Nursing*. 2020 Jun;1(1):1.
101. Armini NW. Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya Asi Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*. 2016;13 (1).

102. Rahayu MA. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*. 2023 Dec 23;10(2):38.
103. Arum R, Insani N, Litasari R. Panduan Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas (Post Partum). CV. Tohar Media. Vaulinne Basyir dr. ,Sp. O, Bdn. Tiara Pratiwi SST, MK, editors. CV. Tohar Media; 2024.
104. Sukma F, Hidayati E, Nurhasiyah S. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas [Internet]. *Ishmatika EN*, editor. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Univeritas Muhammdiyah Jakarta; 2017. 1–83 p. Available from: www.fkkumj.ac.id
105. Nur Anita, Raehan, Ratih Sakti Prastiwi. Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui : Konsep,Faktor,dan Tantangan. Rosmawati SST ,Bd. ,M. Keb, editor. Bandung: Kaizen Media Publishing; 2023.
106. Nurhasanah+, Nugrahani EY, Kasiati K, Islamiah A. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di TPMB Yuni Hermanto Bangkalan. *Journal Of Midwifery Science And Women's Health*. 2023;4.
107. Silalahi V, Widjayanti Y. Asuhan Keperawatan Maternitas . Sulistiyawati, editor. Aceh: Syiah Kuala University Press; 2022. 1–132 p.
108. Khasanah NA, Sulistyawati W. Buku Ajar Nifas Dan Menyusui. Perdana R, editor. Majolaban: Cv Kekata Group; 2017. 1–188 p.
109. Zaqiyah Az-Zahra H, Yulianti R. Hubungan Hormon Adaptasi Fisiologi Dan Psikologi Pada Masa Nifas. *Jurnal Maternitas Kebidanan*. 2023 Oct;8(2):1–22.
110. Zakiyah Z, Palifiana DA, Ratnaningsih E. Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir. Zakiyah Z, editor. Respati Press; 2020.
111. Sulfianti, Nardia EA, Hutabarat J, Astuti ED, Muyassaroh Y. Buku Asuhan Kebidanan pada masa nifas. Watrianthos R, editor. Yayasan Kita Menulis; 2021.
112. Hedges VL, Heaton EC, Amaral C, Benedetto LE, Bodie CL, D'Antonio BI, et al. Estrogen Withdrawal Increases Postpartum Anxiety via Oxytocin Plasticity in the Paraventricular Hypothalamus and Dorsal Raphe Nucleus. *Biol Psychiatry*. 2021 May 1;89(9):929–38.

113. Azizah N, Rosyidah R. Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Sartika SB, Multazam MT, editors. Sidoarjo: Umsida Press; 2019. 2 p.
114. Kirana Y. Hubungan Tingkat Kecemasan Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. Jurnal Ilmu Keperawatan. 2015 Apr;Vol 3, No 1:1.
115. Maress B. Dosen Psikologi. 2018. 3 Proses Adaptasi Psikologi Dalam Masa Nifas.
116. Taviyanda D. Adaptasi Psikologis Pada Ibu Post Partum Primigravida (Fase Taking Hold) Sectio Caesarea Dan Partus Normal. Jurnal Penelitian Keperawatan. 2019 Jan;Vol 5. (1).
117. Darwin A, Lestari W, Irvani Dewi Y. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Lama Waktu Adaptasi Psikologis Fase Letting Go Pada Ibu Postpartum. JOM FKp. 2022;9(1):1–10.
118. Nazilah R, Widyawati MN, Latifah L. The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review. Jurnal Kebidanan. 2021 Nov 2;11(2):107–18.
119. Dodiet Aditya Setyawan I. Hipotesis dan Variabel Penelitian. Tahta Media Group; 2021.
120. Hikmawati F. Metodologi Penelitian. 1st ed. Depok: Rajawali Pers; 2020.
121. Sembiring TBr, Irmawati, Sabir M, Tjahyadi I. Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik). Karawang: CV Saba Jaya Publisher; 2024.
122. Sina I. Metodologi Penelitian [Internet]. Putranto AT, editor. Bandung: Widina Bhakti; 2022. Available from: www.penerbitwidina.com
123. Ridha N. Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. Jurnal Hikmah. 2017;Volume 14, No. 1.
124. Amin NF, Garancang S, Abunawas K. Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer. 2023 Jun;Vol 14 (1).
125. Septianingrum Y, Hatmanti NM, Fitriasari A, Wijayanti L, Purwanti N. The Effectiveness of Hypnobreastfeeding Massage on Anxiety and Breast Milk Production in Postpartum Mothers. Gac Med Caracas. 2022;130:S299–307.

126. Saputri HA, Zulhijrah, Larasati NJ, Shaleh. Analisis Instrumen Assesmen : Validitas, Reabilitas,Tingkat Kesukaran Dan Daya Beda Butir Soal. Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri. 2023 Dec;Vol 9 (5).
127. Hidayat AA. Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reabilitas. Aziz NA, editor. Surabaya: Health Books Publishing; 2021. 1–56 p.
128. Zsido AN, Teleki SA, Csokasi K, Rozsa S, Bandi SA. Development of the short version of the spielberger state—trait anxiety inventory. *Psychiatry Res.* 2020 Sep 1;291.
129. Prokopowicz A, Stańczykiewicz B, Uchmanowicz I. Anxiety and Psychological Flexibility in Women After Childbirth in the Rooming-in Unit during the COVID-19 Pandemic. *J Midwifery Womens Health.* 2023 Jan 1;68(1):107–16.
130. Hoberg MG, Demirci JR, Sereika SM, Levine MD, DeVito Dabbs A. Descriptive Exploratory Study to Understand Postpartum Anxiety Using Multiple Measures. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing.* 2023 Jan 1;52(1):50–61.
131. Senjaya S, Sriati A, Maulana I, Kurniawan. Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah.* 2022 Nov;Vol.2, No.3.
132. Pratiwi CJ, Ningsih AD. Instrumen State-Trait Anxiety Inventory- Trait (STAI-T) Mengukur Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi. *Malahayati Health Student Journal.* 2022;Vol 2 No.4:827–37.
133. Sintia I, Danil Pasarella M, Andi Nohe D. Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Berdistribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran Di Jawa. *Samarinda;* 2022 May.
134. Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasioanal. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2021.
135. Komite Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
136. Kalomiris AE, Kiel EJ. Maternal anxiety and physiological reactivity as mechanisms to explain overprotective primiparous parenting behaviors. *Journal of Family Psychology.* 2016 Oct 1;30(7):791–801.

137. Ulfatul Nadhiroh S, Hiyana Tungga Dewi C. Relationship Of Husband Support And Parity To Postpartum Mother's Anxiety Level. *Jurnal Update Keperawatan* [Internet]. 2022 Jun;2(1):40. Available from: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK>
138. Gillespie SL, Mitchell AM, Kowalsky JM, Christian LM. Maternal parity and perinatal cortisol adaptation: The role of pregnancy-specific distress and implications for postpartum mood. *Psychoneuroendocrinology*. 2018 Nov 1;97:86–93.
139. Chen HH, Lai JCY, Hwang SJ, Huang N, Chou YJ, Chien LY. Understanding the relationship between cesarean birth and stress, anxiety, and depression after childbirth: A nationwide cohort study. *Birth*. 2017 Dec 1;44(4):369–76.
140. Ariyanti R, Siti Nurdiati D, Ari Astuti D. Pengaruh Jenis Persalinan Terhadap Risiko Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2016 Dec;Vol.12(2):1–6.
141. Lin R, Lu Y, Luo W, Zhang B, Liu Z, Xu Z. Risk factors for postpartum depression in women undergoing elective cesarean section: A prospective cohort study. *Front Med (Lausanne)*. 2022 Sep 28;9.
142. Agustin RR, Koeryaman MT, Amira I. Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, Dan Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Sesarea Di RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*. 2020 Aug;Vol.20:1–12.
143. Makeen M, Farrell LM, LaSorda KR, Deng Y, Altamirano V, Jarvis O, et al. Associations between postpartum pain, mood, and maternal–infant attachment and parenting outcomes. *Sci Rep*. 2022 Dec 1;12(1).
144. Wibisono A. Hubungan Karakteristik Personal Dengan Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. 2018.
145. Wen DJ, Goh ECL, De Mol J. Trajectories of perceived economic hardship: Relations with mother's and child's mental health and the role of self-esteem. *Current Psychology*. 2023 Sep 1;42(25):21565–77.
146. Riana Devi Y, Fourianalistyawati E. Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Psibernetika* [Internet]. 2018;11(1):9–20. Available from: <http://journal.ubm.ac.id>
147. Ananda MR. Self Esteem Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dengan Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Online Psikologi* [Internet]. 2013;01(01). Available from: <http://ejournal.umm.ac.id>

148. Bdier D, Mahamid F, Fallon V, Amir M. Posttraumatic stress symptoms and postpartum anxiety among palestinian women: the mediating roles of self-esteem and social support. *BMC Womens Health*. 2023 Dec 1;23(1).
149. Maghalian M, Nikanfar R, Nabighadim M, Mirghafourvand M. Comparison of maternal-fetal attachment, anxiety, depression, and prevalence of intimate partner violence in Iranian women with intended and unintended pregnancy: a cross-sectional study. *BMC Psychol*. 2024 Dec 1;12(1).
150. Marlin R, Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang U. Hubungan Kejadian Kehamilan Yang Tidak Direncanakan Dengan Peran Ibu. *Journal of Telenursing (JOTING)* [Internet]. 2025;7(1). Available from: <https://doi.org/10.31539/joting.v7i1.14152>
151. Ekrami F, Mohammad-Alizadeh Charandabi S, Babapour Kheiroddin J, Mirghafourvand M. Effect of counseling on maternal-fetal attachment in women with unplanned pregnancy: a randomized controlled trial. *J Reprod Infant Psychol*. 2020 Mar 14;38(2):151–65.
152. Barton K, Redshaw M, Quigley MA, Carson C. Unplanned pregnancy and subsequent psychological distress in partnered women: A cross-sectional study of the role of relationship quality and wider social support. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2017 Jan 26;17(1).
153. Mutawarudin. Teknik Deep Breating Untuk Mengatasi Kecemasan. *Islamic Guidance and Counseling Journal* [Internet]. 2022 Dec;02:1–9. Available from: <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
154. Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, Zhang H, Duan NY, Shi YT, et al. The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Front Psychol*. 2017 Jun 6;8(JUN).
155. Susita D, Nency A, Jayatmi I, Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi P. Efektifitas Terapi Massage Effleurage Untuk Mencegah Kejadian Depresi Post Partum Di PMB. Irma Jayatmi *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. 2023;4:10279–89.
156. Agarwal P, Sebghatollahi Z, Kamal M, Dhyan A, Shrivastava A, Singh KK, et al. Citrus Essential Oils in Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms. Vol. 11, *Antioxidants*. MDPI; 2022.
157. Fung TKH, Lau BWM, Ngai SPC, Tsang HWH. Therapeutic effect and mechanisms of essential oils in mood disorders: Interaction between the nervous and respiratory systems. Vol. 22, *International Journal of Molecular Sciences*. MDPI; 2021.

158. Febriantini A, Wahyuniar L, Nastiti Iswarawanti D. The Impact Of Lavender Aromatherapy Techniques And Endorphin Massage On Anxiety During The First Active Phase [Internet]. 2024. Available from: <https://annpublisher.org/ojs/index.php/medisci>
159. Pratiwi EN, Nurjanah S, Pratiwi AM, Prastyoningsih A, Murharyati A, Ardya H, et al. The Effect Of Aromatherapy Massage on Anxiety Levels in Postpartum Women [Internet]. Vol. 5, Journal of Midwifery. 2020. Available from: <http://jom>.
160. Bentelu FEM, Kundre R, Bataha YB. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Proses Menyusui Antara Ibu Primipara Dan Multipara Di Rs Pancaran Kasih Gmim Manado. 2015 Nov;3(2).
161. Solama W, Handayani S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum. Jurnal Aisyiyah Medika. 2022 Apr;Vol 7(1):1.
162. Kenyon M. Randomized controlled trial on the relaxation effects of back massages for puerperants on the first post-partum day. Japan Journal of Nursing Science. 2015 Apr 1;12(2):87–98.
163. Ong SL, Abdullah KL, Danaee M, Soh KL, Soh KG, Japar S. Stress and anxiety among mothers of premature infants in a Malaysian neonatal intensive care unit. J Reprod Infant Psychol. 2019 Mar 15;37(2):193–205.
164. McGowan EC, Du N, Hawes K, Tucker R, O'Donnell M, Vohr B. Maternal Mental Health and Neonatal Intensive Care Unit Discharge Readiness in Mothers of Preterm Infants. Journal of Pediatrics. 2017 May 1;184:68–74.
165. John HB, Philip RM, Santhanam S, Padankatti SM, Sebastian T, Balan I, et al. Activity based group therapy reduces maternal anxiety in the Neonatal Intensive Care Unit - a prospective cohort study. Early Hum Dev. 2018 Aug 1;123:17–21.
166. Mesa SM, García AG, Pérez LFN, Montoya LT, Saldarriaga MVO, Tirado JDV, et al. Psychological stress in mothers of neonates admitted to an intensive care unit. Salud Mental. 2021 Sep 1;44(5):241–8.
167. Hur MH, Song JA, Lee J, Lee MS. Aromatherapy for stress reduction in healthy adults: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Vol. 79, Maturitas. Elsevier Ireland Ltd; 2014. p. 362–9.