



PENGARUH PEMBERIAN MASSAGE ENDORPHIN TERHADAP KONDISI PSIKOLOGI IBU PADA MASA POSTPARTUM

Titin Apriyani*, Aryanti, Yona Sari

STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*titinapriyani65@gmail.com

ABSTRAK

Pada proses persalinan terjadi sebuah kombinasi antara proses fisik dan pengalaman emosional bagi seorang perempuan. Pasca melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun psikologi, seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikiatrik saat melahirkan, beberapa penyesuaian oleh ibu. Salah satu cara mengatasinya yaitu dengan Endorphin massage yaitu merupakan salah satu teknik sentuhan dan pemijatan ringan disekitar leher, punggung dan lengan. Teknik sentuhan ringan ini sangat penting bagi ibu postpartum untuk memberikan rasa tenang dan nyaman selama masa nifas serta mencegah terjadinya stress pasca persalinan. Berdasarkan data World Health Organisation (WHO) pada tahun 2018 postpartum blues secara global berkisar antara 0,5% hingga 60,8%, sedangkan di Negara berkembang 10-50% ibu yang menjalani masa perinatal telah terdeteksi mengalami depresi. Penyebab postpartum blues belum diketahui secara pasti namun diduga beberapa faktor diantaranya perubahan hormonal yang drastis pasca salin. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian massage endorphin terhadap kondisi psikologi ibu pada masa postpartum di PMB Husiyati Palembang. Jenis penelitian ini menggunakan Quasi – Eksperimental dengan menggunakan rancangan penelitian One Grup pretest-posttest. Penelitian ini memiliki 1 kelompok yaitu kelompok yang diberikan massage endorphin dengan jumpal sampel 10 responden. Analisa data menggunakan uji t-test diperoleh p value 0,000 ($<0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan setelah pemberian massage endorphin terdapat penurunan kondisi psikologi ibu pada masa postpartum di PMB Husniyati Palembang.

Kata kunci: kondisi psikologi; massage endorphin; postpartum

EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON THE PSYCHOLOGICAL CONDITION OF THE MOTHER POSTPARTUM PERIOD

ABSTRACT

In childbirth, there is a combination of physical processes and emotional experiences for a woman. After giving birth, the mother will experience several changes, both physical and psychological changes, a mother will feel psychiatric symptoms during childbirth, some adjustments by the mother. One way to overcome this is with Endorphin massage, which is a light touch and massage technique around the neck, back and arms. This light touch technique is very important for postpartum mothers to provide a sense of calm and comfort during the postpartum period and prevent postpartum stress. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2018, the global postpartum blues ranged from 0.5% to 60.8%, while in developing countries 10-50% of mothers who underwent perinatal period had been detected as experiencing depression. The cause of postpartum blues is not known for certain, but it is suspected that several factors include drastic hormonal changes after delivery. The aim of the study was to determine the effect of endorphin massage on the psychological condition of the mother during the postpartum period at PMB Husiyati Palembang. This type of research uses quasi-experimental research design using One Group pretest-posttest. This study has 1 group, namely the group given endorphin massage with a sample of 10 respondents. Analysis of the data using the t-test obtained p value 0.000 (<0.05) then H_a is accepted and H_o is rejected so that it can be concluded that after giving endorphin massage there is a decrease in the psychological condition of the mother in the postpartum period at PMB Husniyati Palembang.

Keywords: endorphin massage; postpartum; psychological condition

PENDAHULUAN

Masa nifas ibu mengalami perubahan, perubahan yang terjadi yaitu fisik dan psikologi, ibu merasakan gejala psikiatrik pascasalin, Sebagian ibu dapat menyesuaikan diri dan sebagian tidak dapat menyesuaikan diri, bahkan yang tidak dapat menyesuaikan akan mengalami gangguan psikis dengan gejala atau sindrom tertentu yang disebut dengan *postpartum blues* (Baiq Eka & Arini Murni 2017). *Postpartum blues* mempunyai pengaruh yang cukup kuat terhadap adaptasi seorang ibu sehingga dapat berkembang jadi depresi *postpartum* dan dapat mempengaruhi keadaan psikologi serta perilaku anak. Jika *postpartum blues* tidak segera ditangani secara baik, maka akan mengakibatkan dampak negatif pada ibu pascasalin salah satunya ASI tidak lancar, ikatan ibu pada bayi serta keluarga kurang. (Alza & Nurhidayat, 2020).

Kejadian *postpartum blues* dipengaruhi oleh faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal menyebabkan fluktuasi hormonal. Hormon estrogen meningkat selama kehamilan terjadi kemudian menurun saat melahirkan sehingga menyebabkan stres. Tingkat stres yang terjadi selama periode *postpartum* mempunyai pengaruh kuat pada adaptasi selanjutnya dan dapat berkembang menjadi depresi *postpartum* sehingga mempengaruhi kondisi psikologis ibu (Qalkhani Manouchehr, Hirani Ali., 2020). Penyebab *postpartum blues* disebabkan beberapa faktor diantaranya perubahan hormonal yang tidak seimbang pada pasca salin, hormon tersebut mempengaruhi zat kimia pada otak yang mengatur mood seseorang, sehingga perasaan ibu mengalami gangguan. Kemudian faktor kelelahan setelah persalinan, menyusui bayi menyebabkan perubahan aktivitas, merawat bayi dapat memperberat kondisi ibu, kurangnya dukungan suami, keluarga serta lingkungan sekitar ibu dalam melewati masa adaptasi (MHI, 2020)

Menurut data *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2018 *postpartum blues* secara global berkisar antara 0,5% sampai 60,8%. Sedangkan di Negara berkembang 10-50% ibu yang menjalani masa perinatal telah terdeteksi mengalami depresi. (WHO, 2018) Angka kejadian gangguan psikologi di Indonesia pada tahun 2019 yaitu 50 – 70%. Di Indonesia, angka kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas adalah 11 – 30%. Hal ini merupakan jumlah yang tidak sedikit, apalagi disertai dengan berbagai dampak negatif yang menyertainya ibu *postpartum* (Kemenkes, 2019). Salah satu cara untuk mengatasi kejadian *postpartum blues* yaitu dengan menggunakan *Endorphin Massage* yang merupakan teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang di lakukan pada leher, punggung dan lengan. *Massage* dapat mengurangi nyeri, rasa tidak nyaman, meningkatkan rasa rileks dalam tubuh dengan membuat rasa nyaman melalui permukaan kulit dan mencegah terjadinya stres pasca salin (Eirawati, 2018). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Baiq Eka & Arini Murni, (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna rerata produksi ASI pada kelompok kontrol atau pada ibu *post partum blues* yang tidak dilakukan tindakan *Endorphin Massage* baik pre maupun post ($p\text{-value} = 0.692 >$), sedangkan terdapat perbedaan yang bermakna rerata produksi ASI kelompok perlakuan atau ibu *post partum* yang diberikan *Endorphin Massage* baik pre maupun post ($p\text{-value} = 0.000 <$).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan Quasi - Eksperimental dengan menggunakan rancangan penelitian One Grup pretest-posttest. Penelitian ini dibuat menjadi 1 kelompok yaitu kelompok yang diberikan *massage endorphin*. Populasi adalah seluruh objek yang mungkin terpilih atau

keseluruhan ciri yang dipelajari. Ukuran populasi dapat terhingga (countable) atau tak terhingga (uncountable) populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas pada bulan April dengan jumlah tafsiran partus 50 orang di PMB Husniyati pada saat penelitian berlangsung. Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang demikian oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Purposive Sampling yang merupakan pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yaitu kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel yang tersebut digunakan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang responden. Penelitian ini dilakukan mengambil lokasi di PMB Husniyati Jl Kapten Abdullah kota Palembang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei tahun 2022. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer

HASIL

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan (n=10)

Karakteristik Responden	Responden	
	f	%
Usia		
20-25	3	30
26-30	6	60
31-35	1	10
Paritas		
1	3	30
2	5	50
3	2	20
Pendidikan		
< SMA	3	30
≥ SMA	7	70
Pekerjaan		
Bekerja	0	0
Tidak bekerja	10	100
Penghasilan		
< 3jt	7	70
≥ 3 jt	3	30

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada usia 26-30 tahun yaitu sebanyak (60%), responden yang memiliki paritas 2 yaitu sebanyak (50%), responden yang berpendidikan ≥ SMA yaitu sebanyak (70%), responden yang tidak bekerja yaitu sebanyak (100%), dan responden yang memiliki penghasilan < 3jt yaitu sebanyak (70%).

Tabel 2.

Distribusi frekuensi tingkat kondisi psikologi ibu pada masa postpartum sebelum dilakukan massage endorphan (n=10)

Kondisi psikologi	f	%
Normal	0	0
Ringan	10	100
Sedang	0	0

Tabel 2 data kondisi psikologi ibu sebelum dilakukan massage yang mengalami keadaan psikologi dengan kategori ringan yaitu sebanyak 10 responden (100%).

Tabel 3.

Distribusi frekuensi tingkat kondisi psikologi ibu pada masa postpartum sesudah dilakukan massage endorphin (n=10)

Kondisi psikologi	f	%
Normal	10	100
Ringan	0	0
Sedang	0	0

Tabel 3 kondisi psikologi ibu sesudah dilakukan massage menunjukkan bahwa keadaan psikologi yaitu sebanyak 10 responden (100%) menjadi normal.

Tabel 4.

Uji Normalitas (n=10)

Psikologi ibu postpartum	P value	f	Hasil
Sebelum massage endorphin	0.525	10	Normal
Sesudah massage endorphin	0.287	10	Normal

Tabel 4 hasil uji statistic yang menggunakan *Shapiro-Wilk test* karena jumlah sampel kurang dari < 50 menunjukkan semua data memiliki *p value* > 0,05 sehingga dinyatakan semua data berdistribusi normal. Sehingga dapat memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistic *t-test*.

Tabel 5.

Pengaruh massage endorphin terhadap konsisi psikologi ibu pada masa postpartum

Psikologi masa postpartum	Mean	Standar deviasi (SD)	P value
Pretest-postest	8.900	1.729	0.000

Tabel 5 berdasarkan uji *t-test* seperti yang ditunjukkan pada tabel 5 dengan derajat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 diperoleh *p value* 0,000 (<0,05), yang berarti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kondisi psikologi ibu pada masa postpartum sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dalam pemberian *massage endorphin* terhadap kondisi psikologi ibu pada masa postpartum.

PEMBAHASAN

Kondisi psikologi ibu berdasarkan karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian dari 10 responden menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada usia 26-30 tahun yaitu sebanyak (60%). Usia mempunyai pengaruh dengan cara pandang dalam menjalani suatu hal dalam kehidupan, proses perkembangan seseorang ditentukan berdasarkan usia yang telah memiliki suatu pengalaman pada kehidupan termasuk saat mengelola keadaan psikologinya. Pada kategori paritas responden yang memiliki paritas 2 yaitu sebanyak (50%). Berdasarkan hasil diperoleh bahwa sebagian ibu postpartum mengalami gangguan psikologi ringan yaitu primipara (50%). Hal ini sejalan dengan teori Pitt (2011) bahwa paritas adalah salah satu penyebab terjadinya stress dalam masa nifas. Wanita primipara akan lebih merasa stress dibandingkan multipara serta grandmultipara.

Pada kategori responden yang berpendidikan \geq SMA yaitu sebanyak (70%). Masyarakat yang tingkat pendidikan tinggi dapat berorientasi pada kegiatan pencegahan, dapat tahu banyak mengenai informasi kesehatan dan status kesehatan lebih baik. Seseorang yang semakin tinggi pendidikan maka akan lebih baik pula dalam mempersiapkan masa nifas yang nanti dihadapi. Hasil penelitian ini sejalan Oliver (2007) yang menyatakan stress postpartum blues yaitu ibu memiliki pendidikan rendah di bawah SMA. Hal ini selaras dengan penelitian Irawati, (2013) bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat stress ibu nifas. Pada kategori responden yang tidak bekerja yaitu sebanyak (100%), dan responden yang memiliki penghasilan < 3jt

yaitu sebanyak (70%). Hubungan tingkat ekonomi memiliki makna bahwa ada hubungan antara tingkat ekonomi dengan stress pada masa nifas. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Olover (2007) yaitu pendapatan rendah menyebabkan terjadinya stress postpartum.

Menurut asumsi peneliti terjadinya gangguan psikologi ibu postpartum dapat disebabkan dari beberapa hal diantara berdasarkan usia, semakin dewasa usia ibu maka akan rendah terjadinya gangguan psikologi/stres pada ibu postpartum. Paritas yaitu salah satu penyebabnya dimana seorang ibu yang baru melahirkan akan mengalami kondisi yang baru dimana harus banyak menyesuaikan diri. Pendidikan yaitu faktor terjadinya stres pada ibu nifas, dimana semakin tinggi pendidikan dapat meminimalkan kejadian gangguan psikologi ibu postpartum. Tingkat ekonomi merupakan faktor terjadinya gangguan psikologi karena ekonomi tinggi maka kejadian gangguan psikologi/stres pada masa postpartum akan rendah.

Kondisi psikologi ibu sebelum massage

Kondisi psikologi ibu sebelum dilakukan massage yaitu mengalami keadaan psikologi dengan kategori ringan yaitu sebanyak 10 responden (100%). Kondisi stress pada ibu selama masa *postpartum* memiliki pengaruh terhadap adaptasi berikutnya karena dapat berkembang jadi *postpartum* depresi dan mempengaruhi kondisi psikologi dan perilaku anak. Jika stress tidak segera diatasi secara baik, maka akan mengalami dampak negatif yang akan terjadi seperti ASI tidak lancar, tidak adanya ikatan ibu, bayi & keluarga, ibu mengalami depresi *baby blues*, jika tidak segera diatasi maka *baby blues* akan menyebabkan gangguan mental ibu yang dapat membuat sang ibu untuk menyakiti dirinya (Tseng et al, 2010). Hasil dari penelitian yang dilakukan Nurhanifah (2013), menjelaskan bahwa *massage endorphin* pada punggung lebih efektif. Saat dimassage saraf pada punggung akan merangsang pengeluaran hormone endorphin pada tubuh. Ketika massage punggung dilakukan, saraf punggung akan mengirimkan sinyal pada otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang menyebabkan kontraksi sel myopitel yang mendorong ASI keluar, karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Menurut asumsi peneliti kondisi psikologi ibu pasca salin sangat membutuhkan penanganan salah satunya yaitu dengan massage endorphin yang bisa membuat nyaman, tenang, dan rilek.

Kondisi psikologi ibu sesudah massage

kondisi psikologi ibu sesudah dilakukan massage menunjukkan bahwa keadaan psikologi yaitu sebanyak 10 responden (100%) menjadi normal. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan *massage endorphin* 100% menjadi normal. *Massage endorphin* membuat ibu menjadi segar, nyaman dan rileks pasca salin (Sukmaningtyas, 2017). *Massage endorphin* merangsang tubuh dalam melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda nyeri alami. *Massage endorphin* dapat membuat rasa nyaman dan enak sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dirasakan ibu. Hasil ini sesuai dengan pendapat sisk et al (2010) menyatakan bahwa manfaat fisiologis dan psikologis. Manfaat massage endorphin dapat menciptakan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolisme, fungsi jaringan limfatik, mengurangi ketegangan otot dan tingkat stres. mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot. Menurut asumsi peneliti melakukan massage endorphin pada masa postpartum sangat dianjurkan karena begitu banyak manfaatnya diantara dapat menurunkan tingkat stres pada masa postpartum, membuat ibu menjadi nyaman, rilek dan tenang.

Pengaruh massage terhadap kondisi psikologi ibu

Berdasarkan uji *t-test* dengan derajat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 diperoleh *p value* 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan kondisi psikologi ibu masa postpartum sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh dalam

pemberian *massage endorphin* terhadap kondisi psikologi ibu pada masa potpartum. Hal ini selaras dengan penelitian istiqomah (2015) menunjukkan bahwa terapi *massage* yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit dapat menurunkan *Depresi Post Partum* (DPP) yang dibuktikan dengan penurunan kadar EPDS. Kecemasan pasca salin dapat dicegah salah satunya dengan *massage endorphin* yaitu suatu teknik sentuhan dan pemijatan ringan pada leher, tangan dan lengan. Nurhanifah (2013), menyatakan bahwa pemberian *massage* pada punggung lebih efektif. Kondisi ini dikarenakan saat dimassage, saraf punggung akan merangsang pengeluaran *endorphi* di dalam tubuh.

Hasil penelitian Baiq Eka Putri Saudia, Ni Nengah Arini Murni dengan judul Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Yang Terdeteksi *Post Partum Blues* Dengan Skrining EPDS (*Edinburgh Post Partum Depression Scle*) pada penelitian ini terdapat kelompok control dan kelompok perlakuan yang mana pada kelompok control sebelum dilakukan rata-rata standar deviasi 19.00 dan setelah dilakukan menjadi 14.40, sedangkan pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan *massage* mendapatkan rata-rata 16.15 dan sesudah dilakukan *massage* menjadi 8.95 $p\ value\ 0.000 < \alpha$. Berdasarkan hasil penelitian di atas terlihat bahwa penurunan skor lebih banyak pada kelompok perlakuan yang artinya terdapat pengaruh pemberian *massage endorphin* terhadap ibu *postpartum blues*. Hal ini sejalan dengan teori Rahayu & Mulyani (2020) yang menyatakan gejala klinis *postpartum blues* terlihat dari hari ke 3-5, berlangsung beberapa hari sampai 2 minggu dan menghilang dalam beberapa hari kemudian.

Teknik *massage endorphin* bisa meningkatkan pembentukan *endorphin* dalam sistem control desenden dan membuat relaksasi otot. Tepat dibawah permukaan kulit, yang melekat ke folikel rambut terdapat otot polos yang disebut *pili erector*. Otot ini bereaksi terhadap rangsangan oleh kontraktor. Ketika ini terjadi, otot menarik sampai rambut permukaan, menjadi ereksi, dan menyebabkan merinding. Saat merinding, pada gilirannya, membantu untuk menciptakan *endorphin* di otak, sehingga memeberikan efek relaksasi dan rasa nyaman serta mengurangi stres yang merupakan gejala-gejala *postpartum blues*.

SIMPULAN

Distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada usia 26-30 tahun yaitu sebanyak 6 (60%), responden yang memiliki paritas 2 yaitu sebanyak 5 (50%), responden yang berpendidikan \geq SMA yaitu sebanyak 7 (70%), responden sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 10 (100%), dan responden yang memiliki penghasilan $<$ 3jt yaitu sebanyak 7 (70%). Distribusi frekuensi tingkat kondisi psikologi ibu pada masa *postpartum* sebelum dilakukan *massage endorphin* mengalami kondisi psikologi ringan yaitu sebanyak 10 responden (100%). Distribusi frekuensi tingkat kondisi psikologi ibu pada masa *postpartum* sesudah dilakukan *massage endorphin* menunjukkan bahwa setelah dilakukan *massage endorphin* yaitu sebanyak 10 responden (100%) menjadi normal. Diketahui pengaruh *massage endorphin* terhadap kondisi psikologi ibu pada masa *postpartum* diperoleh $p\ value\ 0,000 (<0,05)$, yang berarti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kondisi psikologi ibu pada masa *postpartum* sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang dalam pemberian *massage endorphin* terhadap kondisi psikologi ibu pada masa *potpartum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, D.R. and Saputri, D. (2019). Peingalaman Postpartum Blueis Pada Ibu Primipara. *Jurnal Neirs Indoneisia*
- Alza, N., & Nulrhidayat, N. (2020). Pelngaruh Elnorphin Massagel telrhadaP Produksi ASI pada Ibul Post Partulm di Pulskelsmas Somba Opul Kabulpateln Gowa. *Julrnal Ilmiah Kelselhatan*, 2(2), 93–98. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- Asih, Y., dan Risneni. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* Jakarta: TIM
- Baiq Elka Pultri Sauldia, N. N. A. M. (2017). Pelngaruh elndorphin massagel telrhadaP pelningkatan produkSi asi pada ibul yang telrdeltelksi postpartulm blulels delngan skringing ELPDS (Eldinbrulgh Post Delprelssion Scael) di pulskelsmas wilayah kelrja selkota mataram. *Julrnal Kelselhatan Prima*, I(1), 36–42. <http://poltelkkels-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2017/08/5.-Elka-Sauldia-1.pdf>
- Kelmelnkels. (2019). *Gangguan psikologi postpartulm*. Jakarta: Kelmelnkels RI.
- Elirawati, A. (2018). Pelngaruh Elnorphin Masasel TelrhadaP Rasa Nyaman Sellama Prosels Pelrsalnan di Pulskelsmas Mahalona Kabulpateln Lulwul Timulr. *Joulrnal of Chelmical Information and Modelling*, 53(9), 1–7.
- Pultri, S. S. (2019). Pelngaruh Kombinasi Elnorphinel Massagel dan Telrapi Mulsik Instrulmelntal TelrhadaP Tingkat Kelcelmasan Pada Pasieln Prel Anelstelsi Di RSUID Kabulpateln Telmanggulng. *Julrnal Kelselhatan*, 6(6), 9–33. <http://elprints.poltelkkelsjogja.ac.id/1134/4/4. Chaptelr 2.pdf>
- Karulniawati, B. (2020). Elfelktivitas Massagel Elnorphin dan CoulnTelr Massagel TelrhadaP Intelnsitas Nyelri Pelrsalnan Kala I. *Julrnal Ilmul Kelselhatan*, 4(1), 27–33. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.256.g112>
- Maryani, D. (2019). SulplelmeIntasi Vitamin a Bagi Ibul Post Partulm Dan Bayi. *OKSITOSIN : Julrnal Ilmiah Kelbidanan*, 6(1), 9–15. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.339>
- McDonald, S., Wall, J., Forbeis, K., Kingston, D., Keihleir, H., Veikveid, M., and Tough, S. (2012). Deiveilopmeint Of A Preinatal Psychosocial Screieining Tool For Post-Partum Deipreission And Anxiety: Deiveilopmeint Of A Preinatal Psychosocial Screieining Tool. *Paediatric and Peirinatal Eipideimiology*
- Ningsih, S. (2020). “Konselling Parelnting Selbagai Ulpaya Melnulrulnkan Keljadian Ganggulan Psikologis Post Partulm.” *Indonelsian Joulrnal On Meldical Scielncel*, 7(2), 120–124.
- Rahayul, C. D., & Mullyani, S. (2020). Pelngaruh Dulkulngan Sosial Orang Telrdelkat dalam Melminimalisir Pelristiwa dan Dampak Postpartulm pada Ibul Ulsia Mulda. *Julrnal Ilmiah Kelselhatan*, 19(Meli), 33–42.
- Wulrisastulti, T., & Mulbasyiroh, R. (2020). Prelvalelnsi Dan Preldiktor Delprelsi Pasca Pelrsalnan: Data Komulnitas Riskelsdas 2018. *Prosiding Selminar Nasional* <https://confelrelncel.ulpnvj.ac.id/index.php/selmnashmkm2020/article/view/1058>

Islamiyah, I., & Wasil Sardjan, Ul. R. (2021). Delpresi Postpartulm Belrhulbulngan delngan Motivasi Pelmbelrian Asi Elkslulsif Satul Bullan Pelrtama pada Bayi. Julrnal Kelpelrawatan Silampari, 4(2), 663–670. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1934>