

---

## **PENGARUH PIJAT ENDORFIN TERHADAP HASIL SKRINING POST PARTUM BLUES PADA IBU NIFAS**

**Tiara Anggrelia Nuraini\*, Nurul Pujiastuti, Afnani Toyibah, Rita Yulifah**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

Email : [tiara\\_p17311203046@poltekkes-malang.ac.id](mailto:tiara_p17311203046@poltekkes-malang.ac.id)

---

<b>Info Artikel</b>	<b>Abstrak</b>
<p><i>Kata Kunci:</i> Post Partum Blues, Pijat Endorfin, Edinburgh Postnatal Depression Scale</p>	<p><b>Latar Belakang:</b> <i>Post partum blues</i> merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu nifas. Hal ini biasanya terjadi pada ibu nifas primipara, ibu dengan pengalaman melahirkan anak pertama belum dapat menerima sepenuhnya akan perubahan bentuk dirinya sehingga membuat dirinya kecewa, sedih, merasa tidak percaya diri atau tidak lagi menarik. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas adalah dengan pemberian Pijat Endorfin. <b>Tujuan:</b> Untuk mengetahui pengaruh Pijat Endorfin terhadap Hasil Skrining <i>Post Partum Blues</i> pada Ibu Nifas. <b>Metode:</b> Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen <i>one group pre-test post-test design</i>. Instrumen penelitian berupa kuesioner karakteristik responden dan kuesioner <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i>. Sampel pada penelitian ini 20 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni tahun 2024. Analisis data yang digunakan uji paired T-test. <b>Hasil:</b> Analisis menggunakan uji T test dari hasil skor pre-test dan post-test dengan menggunakan <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> diperoleh sig-(2. Tailed) =0,000 (&lt;0,05). <b>Kesimpulan:</b> Terdapat pengaruh signifikan pada terapi pijat endorfin terhadap hasil skrining <i>post partum blues</i> pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Kepanjen. Dengan adanya penelitian ini ibu nifas dan keluarga dapat melakukan pijat endorfin secara berkala untuk mencegah dan menangani <i>post partum blues</i>.</p>

---

## **THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON SCREENING RESULTS POST PARTUM BLUES IN POSTPARTUM MOTHERS AT KEPANJEN HEALTH CENTER**

---

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p><i>Keywords:</i> Post Partum Blues, Endorphine Massage, Edinburgh Postnatal Depression Scale</p>	<p><b>Background:</b> Post partum blues is a psychological problem that is often experienced by postpartum mothers. This usually occurs in primiparous postpartum mothers, mothers with the experience of giving birth to the first child have not been able to fully accept the changes in their shape so that they make themselves disappointed, sad, feel insecure or no longer attractive. One of the efforts to reduce anxiety in postpartum mother is by giving Endorphin Massage. <b>Purpose:</b> To determine the effect of Endorphin Massage on the Screening Results of Post partum Blues in Postpartum Women. <b>Methods:</b> Researchers use experimental methods one group pre-test post-test design. The research instrument was a questionnaire of respondent characteristics and the Edinburgh Postnatal Depression Scale questionnaire. The sample is 20 postpartum mothers who met the inclusion criteria using purposive sampling technique. This research was conducted in June 2024. Data analysis used paired T-test. <b>Results:</b> Analysis using T test from the results of pre-test and post-test scores using the Edinburgh Postnatal Depression Scale obtained sig-(2. Tailed) =0.000 (&lt;0.05). <b>Conclusion:</b> There is a significant effect on endorphin massage therapy on the results of post partum blues screening in postpartum women in the Kepanjen Health Center area. With this research, postpartum women and families will do endorphin massage regularly to prevent and treat post partum blues.</p>

## Pendahuluan

Masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu nifas adalah *post partum blues*. Ibu primipara sering mengalami masalah ini karena belum dapat menerima sepenuhnya atas perubahan dirinya sehingga menimbulkan perasaan sedih dan tidak percaya diri (Setyaningrum, et al., 2023). *Post partum blues* terjadi pada satu minggu awal setelah melahirkan, biasanya akan berlangsung selama 2 minggu setelah kelahiran (Yunita et al. 2021). Gejala yang dialami oleh ibu dengan *post partum blues* yaitu perubahan mood, mudah menangis, pikiran kacau dan tubuh merasa lelah. Pada ibu dengan pengalaman pertama melahirkan rentan mengalami gangguan psikologis, karena ibu perlu beradaptasi dengan peran barunya dengan melakukan kegiatan seperti menyusui, memandikan atau menidurkan bayinya (Setyaningrum et al. 2023).

Angka kejadian *post partum blues* di negara Jepang mencapai 44,5% dan negara Perancis mencapai 31,7% (Ariesca et al. 2018). Di Indonesia angka kejadian *post partum blues* berada di rentang 50-70% (Mardhatillah RMP et al. 2019). Edward (2017) melakukan penelitian dengan skrining menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* menunjukkan kejadian *post partum blues* di Indonesia berjumlah 23% (Aryani 2022).

Penelitian oleh Anggasari (2017) menyatakan bahwa 22 responden primipara mengalami baby blues dibandingkan oleh responden multipara dan grandemultipara (Pir Laily Pazriani et al. 2020). Penyebab pasti dari permasalahan *post partum blues* masih belum dapat diketahui. Namun, *post partum blues* dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor *obstetric* dan usia merupakan salah satu contoh faktor internal penyebab *post partum blues*. Sedangkan tuntutan dari suami dan keluarga dalam menjalankan peran baru sebagai ibu merupakan faktor eksternal. Usia sangat berpengaruh terhadap psikologis ibu nifas sehingga menjadi faktor resiko terjadinya *post partum blues* (Aris Tyarini & Candra Resmi 2020).

Efek jangka pendek dari ibu yang mengalami *post partum blues* yaitu bayi mengalami kurangnya sentuhan dan perhatian dari ibu. Sedangkan efek jangka Panjang yang ditimbulkan yaitu terjadinya gangguan perkembangan kognitif yang menyebabkan anak mengalami kesulitan bersosialisasi (Melvia Girsang and Novalina 2015). Jika *baby blues* tidak segera ditangani akan berkembang menjadi *post partum depression* dan *post partum psychosis* (Ernawati et al., 2020). Petugas Kesehatan penting untuk mengkaji kondisi psikologi ibu nifas untuk menangani kasus postpartum blues agar tidak berlanjut kepada depresi *post partum* (Ningrum 2017).

Perlu dilakukan Upaya untuk menangani permasalahan *post partum blues*. Upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka *post partum blues* antara lain dengan memberikan edukasi mengenai sindrom *baby blues* dan edukasi mengenai pernikahan dini yang menjadi salah satu faktor penyebab postpartum blues. Namun upaya yang dilakukan pemerintah hanya untuk mencegah terjadinya *baby blues*, sehingga perlu upaya lebih lanjut untuk menangani permasalahan ini. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani postpartum blues antara lain dengan memberikan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis diberikan kepada ibu ketika terapi non farmakologis tidak berhasil. Salah satu upaya non farmakologis yang efektif untuk mengatasi postpartum blues yaitu melakukan pemijatan. Deteksi dini dan skrining *post partum blues* baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan karena akan mempengaruhi terhadap kualitas ibu dan anaknya untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Rati Purnama Sari, 2020).

Pijat adalah salah satu cara untuk rileksasi. Sentuhan berguna untuk mengeluarkan racun serta meningkatkan kesehatan pikiran. Pijat dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami. Ibu nifas yang diberikan pijat endorfin akan merasa nyaman sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu. Pijat endorfin merupakan salah satu terapi untuk menangani perasaan stress. Pemijatan ini merupakan terapi sentuhan ringan yang menciptakan perasaan nyaman sehingga melepaskan hormon endorfin (Yulfiana & Sari 2023).

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian berupa kuesioner karakteristik responden dan kuesioner untuk mengukur Tingkat depresi menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024 di wilayah Puskesmas Kepanjen. Sampel penelitian ini adalah 20 ibu nifas dengan Teknik purposive sampling. Setelah intervensi selanjutnya dilakukan hasil analisis dengan uji T-test karena data berdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan layak etik oleh lembaga etik penelitian Poltekkes Kemenkes Malang dengan No.DP.04.03/F.XXI.31/0763/2024.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Karakteristik Responden di wilayah Puskesmas Kepanjen

Karakteristik	Kategori Skor				(%)
	Tidak Beresiko 0-4	Resiko Rendah 5-9	Resiko Sedang 10-12	Resiko Tinggi >12	
<b>Usia</b>					
<20	0	0	2	0	10
20-35	0	14	0	0	70
>35	0	3	1	0	20
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>					
SD	0	1	0	0	10
SMP	0	2	2	0	20
SMA	0	8	3	0	50
PT	0	4	0	0	20
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
<b>Paritas</b>					
1	0	5	3	0	40
2	0	7	1	0	40
3	0	2	0	0	10
4	0	1	0	0	5
5	0	0	1	0	5
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>					
IRT	0	9	3	0	60
ASN	0	9	0	0	0
Wiraswasta	0	6	2	0	40
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>100</b>
<b>Penghasilan</b>					
<Rp. 1.500.000	0	0	0	0	0
Rp. 1.500.000 – Rp. 3.000.000	0	14	5	0	95
>Rp. 3.000.000	0	1	0	0	5
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berusia 20 – 35 tahun (70%). Mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 11 orang (55%). Responden yang memiliki jumlah 1 paritas sebanyak 8 orang (40%) dan jumlah 2 paritas sebanyak 8 orang (40%). Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga dengan jumlah 12 orang (60%).

**Tabel 2.** Hasil Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale Pada Ibu Nifas sebelum diberikan Pijat Endorfin

Kategori Skor	F	%
Tidak Beresiko (0-4)	0	0
Resiko Rendah (5-9)	15	75
Resiko Sedang (10-12)	5	25
Resiko Tinggi (>12)	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan hasil skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* pada Ibu Nifas sebelum diberikan Pijat Endorfin yaitu mayoritas berada di resiko rendah sejumlah 15 orang (75%) dan berada pada risiko sedang sejumlah 5 orang (25%).

**Tabel 3.** Hasil Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale Pada Ibu Nifas setelah diberikan Pijat Endorfin

Kategori Skor	F	%
---------------	---	---

Tidak Beresiko (0-4)	7	35
Resiko Rendah (5-9)	13	65
Resiko Sedang (10-12)	0	0
Resiko Tinggi (>12)	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 3. Menunjukkan hasil skor *Edinburg Postnatal Depression Scale* pada Ibu Nifas setelah diberikan Pijat Endorfin yaitu mayoritas berada di resiko rendah sejumlah 13 orang (65%) dan berada pada kategori tidak beresiko sejumlah 7 orang (35%).

**Tabel 4.** Hasil Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale Pada Ibu Nifas sebelum & setelah diberikan Pijat Endorfin

Kategori Skor	Pre Test		Post Test		Sig. (2-tailed)
	n	%	n	%	
Tidak Beresiko (0-4)	7	0	35	35	0.000
Resiko Rendah (5-9)	13	75	65	65	
Resiko Sedang (10-12)	0	25	0	0	
Resiko Tinggi (>12)	0	0	0	0	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Pada tabel 4. Hasil skrining Postpartum blues menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* diketahui bahwa 5 responden (25%) yang memiliki skor pre test pada kategori resiko sedang setelah diberikan terapi pijat Endorfin mengalami penurunan skor sehingga masuk dalam kategori resiko rendah. Pada hasil post test terdapat 7 responden (35%) dengan kategori skor tidak beresiko. Berdasarkan hasil uji T dapat dilihat  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 (<0,05)$  yang artinya bahwa ada pengaruh pijat endorfin terhadap hasil skrining postpartum blues pada ibu nifas.

#### Hasil Skrining Post partum Blues pada ibu Nifas sebelum diberikan Pijat Endorfin

Gangguan psikologis pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah usia. Semakin tua usia ibu, semakin kecil kemungkinan terjadinya gangguan psikologis setelah melahirkan. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi ibu nifas diketahui 2 responden berusia <20 tahun yang memiliki skor EPDS dalam kategori risiko sedang. Usia merupakan salah satu penyebab terjadinya postpartum blues, bagi ibu yang berusia <20 rentan terjadi postpartum blues karena kondisi fisik dan psikologis yang belum matang. Hal ini didukung juga oleh teori Budijanto

2020, Usia 20-35 tahun dianggap sebagai periode yang ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Pada rentang usia ini, organ reproduksi wanita telah mencapai kematangan, dan secara psikologis, wanita dalam kelompok usia ini cenderung siap untuk merawat dan menjaga kehamilan mereka (Kusumawati, Umarianti, & Widayastutik 2023).

Paritas merupakan penyebab ibu yang baru melahirkan akan mengalami kondisi baru yang perlu adaptasi menjadi orang tua. Pada tabel 18 responden primigravida, 3 responden berada dalam kategori resiko sedang, sedangkan 5 responden lainnya berada dalam kategori resiko rendah. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) menunjukkan hasil 22 responden primipara mengalami postpartum blues berat lebih besar daripada responden dengan paritas multipara. Ibu primipara rentan mengalami postpartum blues dibandingkan ibu multipara. Ibu primipara perlu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap peran baru sebagai orang tua.

#### **Hasil Skrining Post partum Blues pada ibu Nifas setelah diberikan Pijat Endorfin**

Berdasarkan hasil skrining postpartum blues pada ibu nifas setelah diberikan pijat endorfin didapatkan hasil 7 responden mendapatkan skor EPDS di kategori tidak berisiko dan 13 responden berada dalam kategori risiko rendah.

Pijat endorfin yang dilakukan kepada ibu nifas membuat ibu merasa nyaman sehingga mengurangi kecemasan. Pijatan dapat merangsang tubuh dan dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, serta membuat ibu merasa nyaman (Rahayu et al. 2018). Endorfin dapat mengatur pelepasan hormon seks dan pertumbuhan, mengendalikan rasa sakit yang berkepanjangan serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hormon endorfin dalam tubuh dapat diaktifkan oleh berbagai aktivitas, seperti pernapasan dalam, relaksasi, dan meditasi. Hormon ini dikenal sebagai penghilang rasa sakit yang paling efektif dan juga disebut hormon kebahagiaan (Honey Darmawan & Waslia, 2019).

Teknik pijat endorfin merangsang produksi endorfin dalam sistem kontrol desenden dan membantu relaksasi otot. Di bawah permukaan kulit, ada otot polos yang disebut pili erector, yang terhubung ke folikel rambut. Otot ini bereaksi terhadap rangsangan dengan berkontraksi, menarik rambut ke permukaan dan membuatnya tegak, sehingga menimbulkan sensasi merinding. Perasaan merinding ini menciptakan endorfin di otak, sehingga memberikan efek relaksasi untuk menangani gejala-gejala postpartum blues (Apriyani et al. 2024). Menurut penelitian oleh Titin & Aryani, pijat endorfin membuat ibu menjadi seger, nyaman dan rileks pasca salin

(Sukmaningtyas et al., 2016). Pijat endorfin dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah sehingga menciptakan perasaan yang nyaman dan mengurangi rasa sakit dan mengendalikan stress (Rahayu et al. 2018)

#### **Hasil Skrining Post partum Blues pada ibu Nifas setelah diberikan Pijat Endorfin**

Berdasarkan tabel 4. setelah diberikan terapi pijat endorfin selama 3 hari dengan pemijatan yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari dengan durasi 20 menit bahwa setelah dilakukan post-test dengan menggunakan EPDS, 7 responden memiliki skor kategori tidak beresiko. Sedangkan 13 responden berada dalam kategori resiko rendah. Berdasarkan hasil uji T dapat dilihat  $\text{sig}-(2.\text{tailed}) = 0,000 (<0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat endorfin terhadap hasil skrining postpartum blues. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al. 2018) dengan judul penelitian “Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusi Uteri Ibu Nifas” menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu sebelum dan sesudah dilakukan masase endorfin oleh suami. Skor kecemasan pada ibu sebelum dan sesudah masase endorphin oleh suami dengan skor rerata dari 65,4 turun menjadi 59,9. Zung menetapkan untuk tingkat kecemasan adalah ringan jika skor 45-59, sedang skor 60-74.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Firda & Martini, 2017) Pemijatan Pemijatan yang dilakukan selama kurang lebih 20 menit dilakukan selama 2 kali dalam satu hari selama 3 hari akan membuat ibu lebih bebas dari rasa sakit dan rileks. Pijatan yang diberikan berupa sentuhan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu – bulu halus pada permukaan kulit berdiri. Banyak bagian tubuh dapat dipijat, seperti kepala, leher, punggung, dan tungkai. Pemijat perlu melihat respon ibu apakah tekanan yang diberikan sudah sesuai dengan yang dirasakan ibu.

#### **Penutup**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pijat endorfin terhadap hasil skrining *post partum blues* pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Kepanjen. Sebelum diberikan pijat endorfin hasil pre test menggunakan kuesioner EPDS pada ibu nifas diketahui 15 responden (65%) berada dalam kategori “risiko rendah” dan 5 responden (35%) berada dalam kategori “risiko sedang”. Setelah diberikan pijat endorfin hasil post test menggunakan kuesioner EPDS pada ibu nifas diketahui 7 responden (25%) berada dalam kategori “tidak beresiko” dan 13 responden (75%) dalam

kategori “risiko rendah”. Dengan adanya penelitian ini ibu nifas dapat menerapkan pijat endorfin secara mandiri dibantu oleh suami atau keluarga.

### **Daftar Pustaka**

Apriyani, Titin, Yona Sari Stikes Abdurahman Palembang, Jl H. Kol Burlian Sukajaya, Suka Bangun, And Sumatera Selatan. N.D. *Pengaruh Pemberian Massage Endorphin Terhadap Kondisi Psikologi Ibu Pada Masa Postpartum*.

Ariesca, Ririn, Siska Helina, Okta Vitriani, And Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Klinik Pratama Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru*.

Aris Tyarini, Indrawati, And Dewi Candra Resmi. 2020. *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Terdekat Dalam Meminimalisir Peristiwa Dan Dampak Postpartum Pada Ibu Usia Muda (Literatur Review)*.

Aryani, Roza. 2022. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Baby Blues Syndrome Pada Ibu Post Partum Di Rsud Dr. Zainoel Abidin Kota Banda Aceh Factors Related To Baby Blues Syndrome In Post Partum Mothers In Rsud Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh City*. Vol. 8.

Ernawati, Dwi, Wa Ode Merlin, And Ismarwati Ismarwati. 2020. “Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta.” *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)* 7(2):203–12. Doi:10.26699/Jnk.V7i2.Art.P203-212.

Honey Darmawan, Flora, And Dede Waslia. N.D. *Endorphin Massage And Effleurage Massage As A Management Of Labour Pain On The Active First Stage Of Primigravida At Independent Midwife Practice In Cimahi*. Vol. 3.

Kusumawati, Heni, Tresia Umarianti, And Deni Widayastutik. 2023. “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Rsui Banyubening Boyolali.”

Mardhatillah Rmp, Dayang, Andi Lis Arming Gandini, Penulis Korespondensi, Jurusan Kebidanan Prodi D-Iv Kebidanan Samarinda, And Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur. 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Tahun 2019*.

Melvia Girsang, Bina, And Miranda Novalina. 2015. *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Postpartum Blues Ibu Primipara Berusia Remaja*. Vol. 10.

Ningrum, S. P. 2017. “Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Postpartum Blues.” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(2):205–18.

Pir Laily Pazriani, Annisa, Uray Fretty Hayati, Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, And Rumah Sakit Umum Daerah Drsoedarso. 2020. *Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues : Literature Review*.

Rahayu, Sri, ) Melyana, Nurul Widyawati, ) Retno, And Kusuma Dewi. 2018. “Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas.” 8(1).

Rati Purnama Sari, Azmiza Densy, Buyung Keraman. 2020. *Analisis Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Analysis Risk Factors Incidence Of Postpartum Blues In Public Health Center Of Rejang Lebong District*.

Sari, Rati, Azizma Densy, And Buyung Keraman. 2020. *Analisis Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Analysis Risk Factors Incidence Of Postpartum Blues In Public Health Center Of Rejang Lebong District*. Padang.

Setyaningrum, Dyah Titi, Litra Amanda Metra, And Viradevi Eka Sukmawati. 2023. “Postpartum Blues Pada Primipara (Ibu Dengan Kelahiran Bayi Pertama).” *Jurnal Kesehatan Mahardika* 10(1):27–34. Doi:10.54867/Jkm.V10i1.158.

Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tajungkarang, Program. 2017. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asipada Ibu Post Partum Masning<sup>1</sup> ), Firda Fibrila 2 ,Martini Fairus 3 ) 1)2 ) Dan 3)*.

Sukmaningtyas, Wilis, Anita Windiarti, Stikes Harapan, And Bangsa Purwokerto. N.D. *Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara*.

Yulfiana, Rina, And Intan Widya Sari. 2023. “Edisi 2 Januari 2023 Ensiklopedia Of Journal.” 5(2).

Yunita, Sri, Suraida Salat, Arisda Candra Satriawati, And Dian Permatasari. 2021. *The Relationship Between Family Support With Events Of Post Partum Blues*.