

---

## PENGARUH PIJAT OKSITOSIN DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU NIFAS PRIMIPARA DI KOTA DEPOK

Putri Yuniartis<sup>1✉</sup>, Sofie Rifayani Krisnadi<sup>2</sup>, Zulvayanti<sup>2</sup>, Setyorini Irianti<sup>2</sup>,  
Tuti Wahmurti A. Sapiie<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Obstetri & Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia

Email: p.yuniartis@gmail.com

---

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Kata Kunci:</i> Pijat Oksitosin; Kecemasan; Nifas; Primipara</p>	<p><b>Latar Belakang:</b> Ibu nifas primipara rentan mengalami kecemasan akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan adaptasi terhadap peran baru yang apabila tidak ditangani dapat menghambat pemulihan serta memengaruhi kualitas interaksi dengan bayi. Pijat oksitosin dapat merangsang hormon oksitosin untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. <b>Tujuan:</b> Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kecemasan ibu nifas primipara di Kota Depok. <b>Metode:</b> Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>. Subjek penelitian ibu nifas primipara yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 32 orang dengan teknik pengambilan sampel <i>Consecutive sampling</i> dan dilakukan alokasi randomisasi untuk menentukan kelompok intervensi (diberikan pijat oksitosin) dan kelompok kontrol (tidak diberikan pijat oksitosin). Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner <i>Zung's Self-Rating Anxiety Scale</i>. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. <b>Hasil:</b> Terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai <math>p &lt; 0.000</math> (<math>p &lt; 0.05</math>) juga terdapat perbedaan yang bermakna antara penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai <math>p &lt; 0.000</math> (<math>p &lt; 0.05</math>). <b>Kesimpulan:</b> Pijat oksitosin berpengaruh signifikan terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu nifas primipara di Kota Depok.</p>

---

## THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON REDUCING ANXIETY AMONG PRIMIPAROUS POSTPARTUM WOMEN IN DEPOK CITY

---

Article Info	Abstract
<p><i>Keywords:</i> Oxytocin Massage; Anxiety; Postpartum Period; Primiparous Mother</p>	<p><b>Background:</b> Primiparous postpartum women are vulnerable to anxiety due to physiological and psychological changes, as well as adaptation to a new role. If left unaddressed, this anxiety may hinder recovery and affect the quality of interactions with their infants. Oxytocin massage can stimulate the release of oxytocin hormone, providing a relaxing effect, increasing comfort, and strengthening the emotional bond between mother and baby. <b>Objective:</b> This study aims to analyze the effect of oxytocin massage on anxiety levels among primiparous postpartum women in Depok City. <b>Methods:</b> This research employed a quantitative method with a <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> design. The study involved 32 primiparous postpartum women who met the inclusion criteria, selected using a consecutive sampling technique. Random allocation was conducted to assign participants to the intervention group (received oxytocin massage) and the control group (did not receive oxytocin massage). Anxiety was measured using <i>Zung's Self-Rating Anxiety Scale</i>. Data were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test. <b>Results:</b> There was a significant difference in anxiety scores before and after the intervention, with a <math>p</math>-value of <math>0.000</math> (<math>p &lt; 0.05</math>). A significant difference was also observed in the reduction of anxiety scores between the intervention and control</p>

groups, with a *p*-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** Oxytocin massage has a significant effect on reducing anxiety levels among primiparous postpartum women in Depok City.

© 2025 Poltekkes Kemenkes Pontianak

## Pendahuluan

Pengalaman pertama menjadi ibu bagi seorang wanita merupakan fase transisi yang penuh dengan tantangan dan perubahan (Cantwell, 2021). Pada fase tersebut terjadi perubahan psikologis karena adaptasi terhadap pengalaman selama persalinan, adanya anggota keluarga baru (bayi) dan tanggungjawab peran sebagai ibu. Primipara atau wanita yang melahirkan bayi hidup pertama kalinya dapat menjadi lebih sensitif pada beberapa hal dan dianggap berisiko tinggi mengalami kecemasan karena proses transisi yang dialaminya (Fauziah et al., 2022; Korukcu, 2020).

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (Muyasaroh, 2020; O'Hara & Wisner, 2014). Berdasarkan tinjauan sistematis dan meta analisis *Prevalence Of Antenatal And Postnatal Anxiety* yang dilakukan oleh Dennis et al (2017), prevalensi kecemasan ibu pada 1-24 minggu pascasalin sebesar 15,0%. Kecemasan pascasalin dapat berdampak pada kesejahteraan ibu sendiri dan dapat berdampak negatif pada menyusui (Cena et al., 2021).

Terdapat 92% ibu primipara mengalami beberapa kesulitan pada nifas hari ketiga yang meningkatkan risiko gangguan menyusui (Korukcu, 2020). Selama beberapa hari pertama masa nifas, para ibu seringkali lebih cemas dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya. Adanya persepsi ibu tentang ketidakcukupan produksi ASI merupakan salah satu penyebab rendahnya pencapaian ASI eksklusif (Tani & Castagna, 2017).

Kecemasan dapat diukur dengan berbagai alat asesmen dan yang dapat digunakan dalam mengukur kecemasan ibu pascasalin adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS). Kuesioner ini terdiri dari 20 item pertanyaan yang mencakup berbagai gejala kecemasan baik psikologis maupun somatik, memiliki sifat psikometri yang memuaskan dengan konsistensi internal alfa cronbach 0,82 (Dunstan & Scott, 2020; Smith-Nielsen et al., 2021).

Menurut Jahdi et al. (2016), dalam mencegah dan mengendalikan kecemasan ibu nifas, teknik relaksasi pijat punggung dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non farmakologi. Pemijatan pada costae ke lima-enam sampai ke scapula yang disebut pijat oksitosin akan merangsang medulla oblongata untuk langsung mengirim pesan ke pituitari posterior untuk melepaskan oksitosin.

Oksitosin adalah hormon peiotropik, peptida dengan implikasi luas untuk kesehatan umum, adaptasi, pengembangan, reproduksi, dan perilaku sosial. Oksitosin dapat berfungsi sebagai molekul penekan stres, antiinflamasi dan antioksidan, juga memiliki efek psikologis, termasuk menginduksi keadaan tenang, dan mengurangi kecemasan (Sue Carter et al., 2020).

Berdasarkan uraian di atas, kecemasan ibu nifas primipara dapat dilakukan dengan pijat oksitosin. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kecemasan ibu nifas primipara.

## Metode

Penelitian ini sudah lulus uji etik dari Komite Etik Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung dengan nomor: 733/UN6.KEP/EC/2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *Randomized Controlled Trial (RCT)*. Lokasi penelitian dilakukan di 5 Puskesmas Kota Depok pada bulan Juni-Juli 2023. Subjek penelitian berjumlah 32 orang ibu nifas.

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu nifas primipara; derajat cemas ringan-sedang; persalinan spontan per vaginam; melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD); melahirkan bayi aterm; bayi yang dilahirkan merupakan anak yang diharapkan; didampingi keluarga saat persalinan dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling* yaitu semua subjek yang datang berurutan dan memenuhi kriteria inklusi dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi. Pengukuran kecemasan awal menggunakan kuesioner *Zung's Self-Rating Anxiety Scale*. Ibu dengan hasil ukur derajat cemas ringan-sedang (skor <60) akan dimasukkan ke dalam kriteria inklusi, sedangkan ibu dengan hasil pengukuran cemas berat atau ekstra berat tidak diikutsertakan dan akan dilaporkan kepada dokter atau bidan penanggung jawab puskesmas untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tidak ditemukan ibu dengan hasil pengukuran cemas berat atau ekstra berat

Selanjutnya dilakukan *random allocation* (alokasi randomisasi) untuk menentukan subjek penelitian masuk ke dalam kelompok intervensi (diberikan pijat oksitosin) atau kelompok kontrol (tidak diberikan pijat oksitosin).

Dalam penelitian ini terdapat beberapa peran yang terlibat untuk membantu proses penelitian. Beberapa pihak tersebut adalah subjek, *coder*, *assistant* dan peneliti dengan keterangan sebagai berikut:

- 1) Subjek. Dalam penelitian tidak memungkinkan untuk dilakukan *blinding* pada subjek karena intervensi yang diberikan adalah pijat dan tidak dipijat.
- 2) *Coder*. *Coder* adalah bidan puskesmas yang bertugas pada hari ketika subjek penelitian didapat. *Coder* bertugas membuat kode untuk kelompok dan juga setiap subjek penelitian, berperan membantu *assistant* melakukan alokasi randomisasi.
- 3) *Assistant*. *Assistant* adalah enumerator yang bertugas untuk melakukan alokasi randomisasi. Alokasi randomisasi dilakukan menggunakan teknik acak sederhana, yaitu gulungan kertas undian berkode yang telah dibuat oleh *coder* untuk menentukan pembagian subjek penelitian masuk ke dalam kelompok intervensi atau kelompok kontrol. *Assistant* juga membantu peneliti dalam melakukan pengambilan data pemijatan oksitosin dan pengukuran kecemasan.
- 4) Peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti tidak terlibat dalam alokasi randomisasi. Peneliti hanya melakukan pemijatan oksitosin dan pengukuran kecemasan.

Kelompok intervensi dilakukan pijat oksitosin berdurasi 15 menit pada 12 jam pertama pascasalin. Pijat oksitosin dilakukan 1x dalam sehari sampai hari ke-3 pascasalin (48-72 jam). Kelompok kontrol tidak dilakukan pemijatan oksitosin. Pada hari ke-3 (48-72 jam pascasalin), kedua kelompok dilakukan pengukuran kecemasan kembali menggunakan kuesioner *Zung's Self-Rating Anxiety Scale*.

Analisis data dilakukan dengan uji normalitas menggunakan Saphiro Wilk karena sampel <50 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi syarat uji parametrik. Oleh karena itu, dilakukan uji alternatif (non-parametrik) pada analisis bivariat. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan penurunan skor kecemasan.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
< 20 Tahun	5	15.6
20-35 Tahun	22	68.8
>35 Tahun	5	15.6
Jumlah	32	100
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	9	28.1
Pendidikan Menengah	16	50.0
Pendidikan Tinggi	7	21.9
Jumlah	32	100
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	17	53.1
Tidak Bekerja	15	46.9
Jumlah	32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia subjek penelitian terbanyak adalah rentang usia 20-35 tahun yakni sebanyak 22 orang (68,8%); pendidikan terbanyak adalah pendidikan menengah sebanyak 16 orang (50,0%) dan pekerjaan subjek penelitian terbanyak adalah bekerja yakni sebanyak 17 orang (53,1%).

**Tabel 2.** Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah intervensi

Kelompok	N		Skor Kecemasan		
			Sebelum	Sesudah	Nilai p*
Kelompok intervensi	16	Median	46	44	0.000
		Min	45	38	
		Max	55	48	
Kelompok kontrol	16	Median	46	47.5	0.428
		Min	45	42	
		Max	55	57	

Keterangan: \*) Uji Wilcoxon

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor kecemasan didapatkan nilai p pada kelompok intervensi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Artinya, terdapat perbedaan bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Diketahui median pada kelompok tersebut yang sebelumnya 46 menjadi 44, skor kecemasan terendah yang sebelumnya 45 menjadi 38 dan skor kecemasan tertinggi yang sebelumnya 55 menjadi 48. Pada kelompok kontrol, nilai p yang dihasilkan adalah sebesar 0,428 ( $p > 0.05$ ). Artinya, tidak ada perbedaan bermakna terkait skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Ditemukan bahwa nilai median yang didapat sebelumnya 46 menjadi 47.5, skor kecemasan terendah dari 45 menjadi 42 dan skor kecemasan tertinggi dari sebelumnya 55 menjadi 57.

**Tabel 3.** Perbedaan Penurunan Skor Kecemasan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N		Penurunan skor kecemasan	Nilai p*
Kelompok intervensi	16	Median	-4	0.000
		Min	-7	
		Max	-1	
Kelompok kontrol	16	Median	0	
		Min	-3	
		Max	5	

Keterangan: \*) Uji Mann Whitney

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai p yang didapatkan adalah sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Artinya, terdapat perbedaan yang bermakna mengenai penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tampak pada tabel bahwa kelompok intervensi mendapatkan hasil median -4, penurunan skor kecemasan terendah adalah -7 dan penurunan skor kecemasan tertinggi adalah -1. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil median 0, penurunan skor kecemasan terendah adalah -3 dan penurunan skor kecemasan tertinggi adalah 5.

### Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian Solama dan Handayani (2022) bahwa usia berhubungan dengan kecemasan ibu nifas. Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir serta bekerja (Notoatmodjo, 2014). Pada penelitian ini, didapatkan usia terbanyak subjek penelitian adalah dalam rentang 20-35 tahun. Sejalan dengan pernyataan BKKBN bahwa usia reproduksi yang aman adalah 20-35 tahun dan usia tersebut merupakan usia yang sudah matang, cukup memiliki pengetahuan dan pengalaman. Baik dari

segi kematangan dalam berfikir maupun mental untuk menjalani rumah tangga (Kusumawati et al., 2020). Gangguan psikologis seringkali terjadi pada ibu nifas primipara disebabkan karena pengalaman pertama dalam memasuki fase baru menjadi seorang ibu.

Pada penelitian ini, pendidikan terbanyak subjek penelitian adalah pendidikan menengah. Pendidikan memengaruhi proses belajar. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi akan cenderung mendapatkan informasi dan akan membuat orang tersebut semakin peduli terhadap kesehatannya (Prasetya et al., 2021).

Menurut Kusumawati et al. (2020), faktor yang dapat memengaruhi psikologis ibu nifas adalah pekerjaan. Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan penghasilan. Pada penelitian ini, sebagian besar subjek penelitian adalah bekerja. Seseorang yang bekerja, pengetahuannya akan lebih luas daripada seseorang yang tidak bekerja karena dengan bekerja akan mempunyai banyak informasi dan pengalaman. Sejalan dengan Solama dan Handayani (2022) bahwa pekerjaan turut andil dalam memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan dapat dijadikan sebagai pembelajaran dalam adaptasi memasuki peran baru menjadi ibu.

### Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Penurunan Skor Kecemasan

Analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kelompok intervensi mendapatkan nilai p sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat perbedaan skor kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin. Hasil analisis Uji Mann Whitney menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai p sebesar 0.000.

Sejalan dengan penelitian Suraidi (2018) dan Jahdi et al. (2016) bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap perubahan kecemasan ibu dan pijat oksitosin yang dilakukan pada hari pertama dapat menurunkan skor kecemasan dengan nilai p 0.001. Hal ini juga senada dengan penelitian Pratiwi et al. (2023) bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap penurunan skor kecemasan ibu nifas primipara pada 24 jam pertama dengan nilai p 0.000.

Adapun yang membedakan dengan penelitian lain yakni waktu pelaksanaan intervensi pijat oksitosin yang peneliti lakukan adalah pada 3 hari pertama pascasalin karena 3 hari pertama merupakan fase "taking in". Fase "taking in" pascasalin merupakan masa transisi yang ditandai dengan ketergantungan ibu pada dukungan eksternal. Hal ini menjadikan ibu lebih rentan terhadap kecemasan, terutama jika tidak mendapatkan dukungan emosional dan stimulasi oksitosin yang cukup. Apabila kecemasan pada fase ini tidak segera diatasi akan mengakibatkan terjadinya depresi pascasalin yang mengarah kepada *postpartum blues* (Kirana, 2015).

Menurut Hoff et al. (2019) bahwa kecemasan dapat dikaitkan dengan stres ibu yang dapat mengganggu pelepasan oksitosin, memengaruhi refleksi pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) dan memiliki efek fisiologis yang merugikan pada proses menyusui. Ibu nifas primipara mempunyai peran baru sebagai ibu sehingga akan berusaha keras menjadi seorang ibu yang baik. Ketika ASI belum keluar, ibu menjadi semakin cemas dan khawatir nutrisi bayi nya tidak terpenuhi.

Ibu nifas primipara yang mengalami kecemasan lebih membutuhkan dukungan agar dapat melewati masa transisi peran barunya menjadi seorang ibu. Sejalan dengan penelitian Cemara (2018) bahwa dukungan emosional yang diberikan oleh suami membuat ibu merasa diperhatikan sehingga menyebabkan ibu merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Hal tersebut semakin meningkatkan rasa percaya diri ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari (2017) yang menyatakan bahwa tingginya efikasi diri ibu disebabkan oleh dukungan emosional dan fisik yang didapatkan dari suami dan keluarga.

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pelepasan hormon oksitosin selain dari stimulasi isapan mulut bayi dapat juga melalui pijat pada punggung atau area tulang belakang. Menurut Jahdi et al. (2016) teknik relaksasi pijat punggung adalah salah satu intervensi non farmakologi yang penting untuk mencegah dan mengendalikan kecemasan pascasalin. Pemijatan pada costae ke lima-enam sampai ke scapula yang disebut pijat oksitosin akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipofisis posterior untuk melepaskan oksitosin dan menyebabkan payudara mengeluarkan air susu (Widiastuti & Widiani, 2020). Setelah dilakukan pemijatan pada hari ke-3, sebagian besar ibu mengatakan ASI sudah mulai keluar, bayi tidak lagi gelisah karena kekurangan ASI dan ibu merasa berkurang kekhawatirannya. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor

kecemasan pada kelompok intervensi namun pada kelompok kontrol ibu tetap merasa khawatir karena ASI masih sedikit keluarnya dan merasa tidak yakin mampu menyusui bayi secara eksklusif. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2023) bahwa ada penurunan skor kecemasan setelah dilakukan pijat oksitosin pada ibu nifas primipara. Diperkuat juga dengan penelitian Foong et al. (2020) yang menyatakan bahwa banyak ibu mengungkapkan kekhawatiran tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan ASI yang cukup dan ASI yang dirasa tidak mencukupi sering dijadikan sebagai alasan pemberian suplemen dan penghentian menyusui dini.

Oksitosin dapat berfungsi sebagai molekul penekan stres, anti-inflamasi, dan antioksidan yang memiliki efek perlindungan, terutama dalam menghadapi kesulitan atau trauma. Oksitosin memengaruhi sistem saraf otonom dan sistem kekebalan tubuh (Sue Carter et al., 2020). Sejalan dengan Pillay dan Davis (2022) yang menyatakan bahwa oksitosin memiliki efek psikologis, termasuk menginduksi keadaan tenang dan mengurangi stress serta dapat meningkatkan perasaan kasih sayang antara ibu dan anak yang merupakan faktor penting dalam ikatan emosional.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan pada 3 hari pertama pascasalin dengan durasi 15 menit setiap kali pemijatan merupakan metode yang sederhana dan aman untuk membantu ibu mencapai rileksasi sehingga dapat menurunkan skor kecemasan.

## Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka simpulan pada penelitian ini adalah pijat oksitosin berpengaruh signifikan terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu nifas primipara. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan pengkajian secara mendalam terkait kesehatan ibu nifas primipara, makanan atau minuman yang dikonsumsi, serta faktor psikologis sejak awal kehamilan. Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mengenali kecemasan pada ibu nifas primipara dengan melakukan pengukuran kecemasan dan menjadikan pijat oksitosin sebagai tambahan pelayanan pada masa nifas kemudian mengajarkan langkah-langkah melakukan pijat oksitosin kepada ibu beserta anggota keluarga.

## Daftar Pustaka

- Cantwell, R. (2021). Mental disorder in pregnancy and the early postpartum. *Anaesthesia*, 76(S4), 76–83. <https://doi.org/10.1111/anae.15424>
- Cemara, A. J. (2018). Dukungan Sosial Tentang

- Efikasi Diri Menyusui Pada Ibu Nifas. *Jurnal Media Kesehatan*, 11(1), 001–006. <https://doi.org/10.33088/jmk.v11i1.349>
- Cena, L., Gigantesco, A., Mirabella, F., Palumbo, G., Trainini, A., & Stefana, A. (2021). Prevalence of Maternal Postnatal Anxiety and Its Association With Demographic and Socioeconomic Factors: A Multicentre Study in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12(September), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.737666>
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Fauziah, A. R., Mikarsa, H. L., Rahardjo, W., & Elida, T. (2022). Dukungan Sosial Dan Self-Compassion Pada Ibu Primipara. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 387–400. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.7124>
- Foong, S. C., Tan, M. L., Foong, W. C., Marasco, L. A., Ho, J. J., & Ong, J. H. (2020). Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011505.pub2>
- Hoff, C. E., Movva, N., Rosen Vollmar, A. K., & Pérez-Escamilla, R. (2019). Impact of Maternal Anxiety on Breastfeeding Outcomes: A Systematic Review. *Advances in Nutrition*, 10(5), 816–826. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy132>
- Jahdi, F., Mehrabadi, M., Mortazavi, F., & Haghani, H. (2016). The effect of slow-stroke back massage on the anxiety levels of Iranian women on the first postpartum day. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(8). <https://doi.org/10.5812/ircmj.34270>
- Kirana, Y. (2015). Hubungan tingkat kecemasan post partum dengan kejadian post partum blues di rumah sakit dustira cimahi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 25–37.
- Komalasari, M., Solehati, T., & Widiarti, E. (2017). Gambaran Tingkat Self-Efficacy Ibu Post Seksio Sesarea Saat Menyusui Di Rskia Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 95. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4744>
- Korukcu, O. (2020). Psycho-adaptive changes and psychological growth after childbirth in primiparous women. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(1), 213–221. <https://doi.org/10.1111/ppc.12413>
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Wahyuningsih, A. S. (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- O'Hara, M. W., & Wisner, K. L. (2014). Perinatal mental illness: Definition, description and aetiology. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 28(1), 3–12. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.09.002>
- Pillay, J., & Davis, T. J. (2022). *Physiology, Lactation*. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL). [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK49981/#\\_NBK49981\\_ai\\_](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK49981/#_NBK49981_ai_)
- Prasetya, E., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.31314/mjk.10.1.1-8.2021>
- Pratiwi, D. M., Juniarto, A. Z., & Rejeki, S. (2023). Effect Of Oxytocin Massage And Aromatherapy On Reducing Anxiety Among Primipara Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 6(1), 33–42. <https://doi.org/10.32584/jikm.v56i1.2002>
- Smith-Nielsen, J., Egmoose, I., Wendelboe, K. I., Steinmejer, P., Lange, T., & Vaever, M. S. (2021). Can the Edinburgh Postnatal Depression Scale-3A be used to screen for anxiety? *BMC Psychology*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00623-5>
- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.785>
- Sue Carter, C., Kenkel, W. M., Maclean, E. L., Wilson, S. R., Perkeybile, A. M., Yee, J. R., Ferris, C. F., Nazarloo, H. P., Porges, S. W., Davis, J. M., Connelly, J. J., & Kingsbury, M. A. (2020). Is oxytocin “nature’s medicine”? *Pharmacological Reviews*, 72(4), 829–861.

- <https://doi.org/10.1124/pr.120.019398>
- Suraidi, A. D. (2018). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Menyusui*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Tani, F., & Castagna, V. (2017). Maternal social support, quality of birth experience, and post-partum depression in primiparous women. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 30(6), 689–692. <https://doi.org/10.1080/14767058.2016.1182980>
- Widiastuti, N. M. R., & Widiani, N. N. A. (2020). Improved breastfeeding with back massage among postnatal mothers. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 8(2), 580. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20200239>