



Pemberian Lilin Aromaterapi Melati Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas

Pricillia Agustina Yudi¹, Norif Didik Nur Imanah², Dahlia Arief Rantauni³, Septi Tri Aksari⁴

¹²³⁴STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

Korespondensi penulis: Priciliaagustina30@gmail.com

Abstract. *Changes that occur during the postpartum period, both physiologically and psychologically, are often experienced by mothers, namely fatigue, changes in roles, and anxiety. One of the factors that causes anxiety in postpartum mothers is trauma caused during childbirth which causes anxiety. Handling anxiety in postpartum mothers can be done non-pharmacologically, namely with jasmine aromatherapy candles. This research aims to determine how giving jasmine aromatherapy candles reduces anxiety in postpartum mothers using qualitative research with case studies and data sources and types of data using interviews, examinations and observations. The implementation technique was carried out by Mrs. L by giving jasmine aromatherapy candles for approximately 10-15 minutes a day and giving aromatherapy to Mrs. L 6 times. The use of aromatherapy candles recommended to Mrs. L is done at night by placing an aromatherapy candle next to the bed so that the postpartum mother can inhale it. Giving jasmine aromatherapy candles to Mrs. L for 6 days, the results showed that Mrs. L felt more relaxed than before he was given the jasmine aromatherapy candle, as indicated by the mother feeling less anxious about caring for her baby and being mildly anxious, so giving the jasmine aromatherapy candle had an impact on reducing Mrs. L's anxiety. L.*

Keywords: *Jasmine Aromatherapy, Anxiety, Postpartum.*

Abstrak. Perubahan yang terjadi pada masa nifas baik secara fisiologis maupun psikologis yang sering dialami ibu yaitu kelelahan, perubahan peran, dan kecemasan. Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu nifas yaitu trauma yang disebabkan pada persalinan yang menyebabkan kecemasan. Penanganan kecemasan pada ibu nifas dapat dilakukan non farmakologi yaitu dengan lilin aromaterapi melati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian lilin aromaterapi melati terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas yang menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dan sumber data serta jenis data menggunakan wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan. Teknik pelaksanaan dilakukan pada Ny. L dengan pemberian lilin aromaterapi melati selama kurang lebih 10-15 menit dalam sehari dan pemberian aromaterapi dilakukan pada Ny. L sebanyak 6 kali. Pemakaian lilin aromaterapi yang disarankan kepada Ny. L yaitu dilakukan pada malam hari dengan meletakkan lilin aromaterapi disebelah tempat tidur agar bisa dihirup oleh ibu nifas. Pemberian lilin aromaterapi melati yang dilakukan pada Ny. L selama 6 hari didapatkan hasil bahwa Ny. L merasa lebih rileks dari pada sebelum diberikan lilin aromaterapi melati dengan ditandai ibu merasa tidak begitu cemas dalam merawat bayinya dan berada dalam kecemasan ringan, sehingga pemberian lilin aromaterapi melati berdampak dalam penurunan kecemasan pada Ny. L.

Kata kunci: Aromaterapi Melati, Kecemasan, Nifas.

LATAR BELAKANG

Masa nifas merupakan gerbang utama masa peralihan dan penyesuaian peran baru pada ibu hamil menjadi ibu nifas. Perubahan yang terjadi pada masa nifas baik secara fisiologis maupun psikologis yang sering dialami pada masa nifas yaitu gangguan psikologis, kecemasan, *baby blues*, dan depresi (Ita Rahmaningtyas, Sri Winarni, Atik Mawarni, 2019). Salah satu faktor yang sering menyebabkan tingginya tingkat kecemasan pada ibu nifas yaitu trauma persalinan. Trauma persalinan dapat berakibat buruk pada ibu yang dapat menyebabkan ibu merasa marah, kerepotan, rendah diri, mengganggu hubungan ibu dan anak, mengganggu tidur, bahkan dapat menimbulkan akibat jangka panjang seperti penolakan melahirkan, menyusui, mempunyai anak lagi, depresi, bunuh diri, disfungsi kognitif, fisik, emosional, perilaku, dan bahasa pada anak-anak yang lahir dengan trauma (Sagala, R., Febriana, N., & Dewanti, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, ditemukan prevalensi depresi postpartum sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada dua bulan setelah melahirkan (Solama & Handayani, 2022). Penanganan kecemasan pada ibu nifas dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dengan terapi non farmakologi yaitu terapi psikologis dan terapi komplementer. Beberapa terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai terapi yaitu terapi pijat, akupunktur, akupresur, terapi musik, yoga, tai chi, hipnoterapi, terapi doa, dan aromaterapi (Ningsih, Fitria, & Nurrosyidah, 2024).

Alternatif yang bisa digunakan untuk pengobatan non farmakologi adalah dengan menggunakan aromaterapi. Berbagai bentuk aromaterapi yang ada, seperti minyak esensial, lilin, dupa, sabun dan minyak pijat (Fatih & Taheir, 2023). Jenis aromaterapi yang dapat digunakan, yaitu lavender, basil, eucalyptus, melati, sandalwood, papermint, lemon, orange, dan geranium (Melviani, Nastiti, & Noval, 2021). Penggunaan aromaterapi yang banyak digunakan adalah lilin aromaterapi melati. Lilin aromaterapi melati adalah aromaterapi yang digunakan sebagai salah satu metode terapi komplementer dan pengobatan tradisional untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas. Aromaterapi melati ini mengandung minyak atsiri sekitar 0,01-1,00% (citronellol, euganol, asam galat dan linalool) yang bersifat merileksasikan pikiran dan tubuh sehingga mengurangi kecemasan pada ibu nifas (Fitria, Ningsih, Navisah, & Putri, 2022).

Ibu nifas sangat rentan mengalami kecemasan, salah satunya yaitu Ny. L, yang merupakan ibu nifas dan pernah melahirkan 2 kali serta tidak pernah keguguran sebelumnya. Ny. L melahirkan bayinya 6 jam yang lalu dengan berjenis kelamin perempuan. Ny. L merasa cemas tidak dapat merawat bayinya dengan baik yang diakibatkan dari trauma persalinan yang

dialaminya. Trauma persalinan yang dialami oleh Ny. L yaitu ketuban pecah dini yang mengakibatkan ibu harus diinduksi persalinan. Berdasarkan pada latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pemberian Lilin Aromaterapi Melati Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Pemberian Lilin Aromaterapi Melati Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas” dengan metode yang dilakukan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

KAJIAN TEORITIS

Masa nifas merupakan masa yang di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Yuliana, W., & Hakim, 2020). Ibu postpartum apabila merasakan takut, khawatir, dan cemas pada perubahan yang terjadi maka akan terjadi kecemasan (Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Nisa, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian (Lia Fitria, Venny Diah Ningsih, Siti Nurrosyidah, & Yusriani, 2022) menyatakan bahwa perubahan terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis yang sering dialami pada masa nifas yaitu kelelahan, perubahan peran, dan perubahan suasana hati menjadi sangat sensitif sehingga mengalami kesedihan dan kecemasan.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu nifas menurut penelitian (Dwi Natalia Setiawati, Dewi Purnamawati, Nunung Cipta Dainy & Effendi, 2020) yaitu tingkat pengetahuan dan pendidikan, usia ibu, keadaan ekonomi, pendapatan, dukungan suami dan keluarga serta trauma persalinan. Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi baik dari orang terdekat, keluarga, tenaga kesehatan, maupun dari berbagai media seperti majalah dan lainnya.

Usia ibu yang berada diantara 20–30 tahun adalah periode yang optimal bagi perawatan bayi oleh seorang ibu. Apabila usia perempuan < 20 tahun saat kehamilan dan persalinan sering kali dikaitkan dengan kesiapan mental perempuan tersebut untuk menjadi seorang ibu. Apabila wanita saat melahirkan dengan usia > 35 tahun biasanya mudah terkena depresi dengan gejala penurunan energi dan mudah lelah. Keadaan ekonomi yang kurang mendukung juga dapat menimbulkan stress di keluarga yang mempengaruhi depresi ibu setelah melahirkan. Keadaan emosional juga berpengaruh, seperti konflik dalam keluarga, bahkan kegiatan yang seharusnya mendatangkan kebahagiaan seperti kelahiran bayi bisa menimbulkan tekanan karena mereka menimbulkan perubahan baru dalam hidup seorang wanita (Dwi Natalia Setiawati, Dewi Purnamawati, Nunung Cipta Dainy & Effendi, 2020).

Pendapatan juga berpengaruh dalam kecemasan pada masa nifas, ibu dengan tinggi pendapatan keluarga kurang cenderung memiliki depresi pasca melahirkan. Pendapatan

keluarga adalah hal yang penting yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Lebih tinggi pendapatan keluarga kondisi kesehatan yang lebih baik. Pendapatan keluarga mempengaruhi kesehatan ibu pasca melahirkan. Dukungan suami dan keluarga memberi pengaruh dalam mengurangi depresi yang dihadapi wanita pada masa postpartum. Wanita yang merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai oleh suami dan keluarganya tentunya tidak akan merasa diri kurang berharga, sehingga salah satu ciri dari seseorang menderita depresi dapat dihambat (Dwi Natalia Setiawati, Dewi Purnamawati, Nunung Cipta Dainy & Effendi, 2020).

Trauma persalinan mampu meningkatkan kecemasan pada ibu nifas yang dapat berakibat buruk pada ibu sehingga merasa kerepotan, marah, rendah diri, mengganggu hubungan ibu dan anak, mengganggu tidur, membunuh ibu bahkan dapat menimbulkan akibat jangka panjang seperti penolakan melahirkan, menyusui, mempunyai anak lagi, depresi, bunuh diri, disfungsi kognitif, fisik, emosional, perilaku, dan bahasa pada anak-anak yang lahir dengan trauma (Sagala, R., Febriana, N., & Dewanti, 2021).

Menurut (Fitria et al., 2022) bahwa aromaterapi melati mempunyai kandungan zat aktif berupa linalool dan linalyl yang dapat berfungsi sebagai analgetik, serta dapat meningkatkan hormone endorpin sebagai akibat rangsangan hipotalamus dan menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan relaks, serta melemasakan otot-otot yang tegang akibat rasa nyeri, sehingga rasa nyeri yang dialami ibu pasca persalinan dapat berkurang serta sejauh ini tidak diketahui adanya kontraindikasi serta efek samping penggunaan inhalasi aromaterapi melati. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Lia Fitria et al., 2022) bahwa aromaterapi melati mengandung minyak atsiri sekitar 0,01-1,00% (citronellol, euganol, asam galat dan linalool) yang bersifat merileksasikan pikiran dan tubuh sehingga mengurangi kecemasan pada ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada Januari-Mei 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. L umur 34 tahun P2A0 yang bertempat tinggal di Kecamatan Kesugihan dengan keluhan ibu merasa cemas sehingga tidak dapat merawat bayinya dengan baik dan nyaman. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung sedangkan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal, maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yaitu memberikan lilin aromaterapi melati yang dinyalakan selama 10-15 menit setiap harinya menjelang waktu tidur dan melakukan evaluasi setelah 6 hari pemakaian lilin aromaterapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 tingkat kecemasan ibu nifas pasca pemberian lilin aromaterapi melati.

Pemberian lilin aromaterapi melati	Tingkat kecemasan
Sebelum	Sedang
Setelah	Ringan

Hasil studi kasus yang sudah dilakukan dapat diketahui pada saat kunjungan nifas pertama yaitu 6 jam post partum. Ibu mengatakan merasa cemas sehingga tidak dapat merawat bayinya dengan baik dan nyaman karena ibu mengalami trauma saat persalinan yaitu ketuban pecah dini (KPD). Penelitian (Sagala, R., Febriana, N., & Dewanti, 2021) menyatakan bahwa trauma persalinan dapat berakibat buruk pada ibu pasca persalinan yang dapat menyebabkan ibu merasa marah, kerepotan, rendah diri, mengganggu hubungan ibu dan anak, mengganggu tidur, bahkan dapat menimbulkan akibat jangka panjang seperti penolakan melahirkan, menyusui, mempunyai anak lagi, depresi, bunuh diri, disfungsi kognitif, fisik, emosional, perilaku, dan bahasa pada anak-anak yang lahir dengan trauma. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Fitria et al., 2022) bahwa masa pasca persalinan sering disebut waktu yang sangat mencemaskan bagi seorang wanita yang baru pertama kali menjadi ibu karena dituntut untuk dapat menyusui dan merawat bayinya.

Wawancara dilakukan pada Ny. L dengan didapatkan hasil anamnesa yaitu kurangnya pengetahuan ibu terkait cara merawat anaknya karena jarak antara anak pertama dan anak kedua 9 tahun sehingga Ny. L mengalami kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dwi Natalia Setiawati, Dewi Purnamawati, Nunung Cipta Dainy & Effendi, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu nifas yaitu tingkat pengetahuan, pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi baik dari keluarga, tenaga kesehatan, maupun dari berbagai media seperti majalah dan lainnya.

Cara mengatasi kecemasan pada ibu nifas dapat diberikan asuhan komplementer. Penulis memberikan asuhan kebidanan komplementer berupa lilin aromaterapi melati pada Ny. L selama \pm 10 menit-15 menit yang dilakukan selama 6 hari. Pemakaian lilin aromaterapi yang disarankan penulis kepada Ny. L yaitu dilakukan pada malam hari dengan meletakkan lilin aromaterapi melati disebelah tempat tidur agar bisa dihirup oleh ibu nifas.

Hari pertama dan hari kedua pemakaian lilin aromaterapi melati didapatkan hasil bahwa Ny. L merasa rileks dibandingkan sebelum diberikan lilin aromaterapi melati meskipun masih dalam kecemasan sedang. Kecemasan sedang yang dialami oleh Ny. L ditandai dengan ibu merasa stress. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitria et al., 2022) bahwa

aromaterapi melati mempunyai kandungan zat aktif berupa linalool dan linalyl yang dapat berfungsi sebagai analgetik, serta dapat meningkatkan hormone endorpin sebagai akibat rangsangan hipotalamus dan menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan relaks sehingga dapat menurunkan rasa cemas pada ibu nifas.

Wawancara dengan kuesioner pada hari ketiga dan hari keempat dilakukan setelah pemakaian lilin aromaterapi melati selama 10 menit didapatkan hasil bahwa Ny. L merasa lebih rileks dari pada hari pertama dan kedua tetapi masih merasa cemas sehingga tingkat kecemasan Ny. L berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020) menyatakan bahwa aromaterapi juga mampu mempengaruhi impuls dan refleks saraf yang diterima oleh ujung-ujung reseptor saraf pada lapisan terluar dari kulit, dibawah lapisan epidermis. Aromaterapi juga bisa mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berkaitan dengan indera penciuman. Respon ini dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan penyembuhan kondisi psikis dan kecemasan.

Kunjungan nifas kedua pada hari keenam post partum, ibu mengatakan selama 6 hari melakukan lilin aromaterapi melati saat malam hari merasa jauh lebih rileks dan kecemasannya sudah berkurang dari pada hari pertama. Ny. L masih dalam tingkat kecemasan ringan hal tersebut ditandai dengan Ny. L merasa sudah tidak stress dan merasa tidak begitu cemas dalam merawat bayinya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fitria et al., 2022) menyatakan bahwa aromaterapi melati lebih efektif jika dilihat dari penurunan tingkat kecemasan yaitu 3,60 – 2,00 (S.-S. TSAI & CHOU, 2020). Hal ini diperkuat dengan teori yang menjelaskan bahwa melati memiliki efek menenangkan dan menyenangkan sehingga berguna sebagai antidepresan serta memberikan manfaat pada seseorang yang menghirup aromanya sehingga dapat tertidur di malam hari. Menghirup aromaterapi melati dapat meningkatkan gelombang beta sehingga menimbulkan perasaan positif seperti senang dan tenang (Ni Putu Yuliana Assari, Partha Sutema, & I Gusti Made Aman, 2022).

Literatur lain menyatakan bahwa menghirup aromaterapi minyak melati berpengaruh terhadap relaksasi sehingga menimbulkan efek sedatif yang kuat serta dapat berfungsi sebagai obat tidur. Kandungan senyawa utama linalool dan linalyl acetate pada jasmine berfungsi sebagai efek sedatif menenangkan tubuh, pikiran, meningkatkan suasana hati serta menciptakan energi positif (Lestari, 2019). Studi kasus ini pemberian lilin aromaterapi melati diberikan selama \pm 10 menit-15 menit dan dilakukan 1 kali sehari pada malam hari selama 6 hari. Berdasarkan teori, pemberian lilin aromaterapi dapat dilakukan selama 10 hingga 15 menit. Pemberian lilin aromaterapi melati dapat disesuaikan dengan keadaan ibu. Berbeda

dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pemberian lilin aromaterapi melati diaplikasikan selama 14 hari (Fitria & Arifin, 2024).

Kasus Ny. L pemberian aromaterapi melati diketahui efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari (Fitria & Arifin, 2024) yang menyatakan bahwa didapatkan penurunan kecemasan pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati dan kasturi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu pemberian lilin aromaterapi melati berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas. Penerapan asuhan komplementer lilin aromaterapi melati dapat membantu penurunan kecemasan ibu untuk merawat bayinya dengan cara yang relatif aman dan mudah bagi ibu nifas sehingga diharapkan dapat meminimalisir tingkat kecemasan ibu postpartum yang dapat menyebabkan *postpartum blues* di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Dwi Natalia Setiawati, Dewi Purnamawati, Nunung Cipta Dainy, A., & Effendi, R. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DEPRESI POSTPARTUM DI KABUPATEN BOGOR TAHUN 2019. *MUHAMMADIYAH PUBLIC HEALTH JOURNAL*, 1(1).
- Fatih, M., & Taheir, I. (2023). *Pembuatan Lilin Pengharum Ruangan Aroma Terapi dari sabun yang Bernilai Ekonomis*. 2(1), 38–46.
- Fitria, L., & Arifin, A. (2024). *TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU NIFAS*. 8, 433–437.
- Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacyst, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene*, 17(2), 280–283.
- Indahningrum, R. putri, & lia dwi jayanti. (2020). *LITERATURE REVIEW : PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI DALAM MENURUNKAN NYERI PADA IBU NIFAS DENGAN POST SECTIO CAESAREA*. 2507(1), 1–9. Retrieved from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Nisa, S. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. (Fitria et al., 2023). *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* , 333-339.
- Ita Rahmaningtyas, Sri Winarni, Atik Mawarni, D. (2019). *Hubungan beberapa faktor dengan kecemasan ibu nifas di wilayah kota semarang*. 7, 303–309.
- Lestari, R. (2019). *Terhadap Kualitas Tidur Lansia Program Studi Keperawatan Program Sarjana*.
- Lia Fitria, Venny Diah Ningsih, Siti Nurrosyidah, & Yusriani. (2022). Pelatihan Pembuatan

- Lilin Aromaterapi Dari Tanaman Herbal Sebagai Zat Adiktif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Nifas. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 3829–3834. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i2.2619>
- Melviani, M., Nastiti, K., & Noval, N. (2021). Pembuatan Lilin Aromaterapi Untuk Meningkatkan Kreativitas Komunitas Pecinta Alam Di Kabupaten Batola. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 300–306. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v2i2.1112>
- Ni Putu Yuliana Assari, Partha Sutema, I. A. M., & I Gusti Made Aman. (2022). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI JASMINE (Jasminum sambac L.) TERHADAP PENURUNAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI BANJAR GEDE KELURAHAN SEMPIDI. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 8(1), 113–119. <https://doi.org/10.51352/jim.v8i1.505>
- Ningsih, V. D., Fitria, L., & Nurrosyidah, S. (2024). *Isolasi Dan Formulasi Sediaan Roll On Aromaterapi Dari Minyak Atsiri Bunga Mawar Sebagai Kandidat Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas*. 13, 384–392. <https://doi.org/10.35799/pha.13.2024.49097>
- S.-S. TSAI, H.-H. W. och F.-H., & CHOU. (2020). "The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review,. *The Journal of Nursing Research*, 28(3), 1–11.
- Sagala, R., Febriana, N., & Dewanti, L. (2021). Pengalaman Bidan yang Mengalami Persalinan Traumatis. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(4), 306–318.
- 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>
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. (pertama). takalar, sulawesi selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.