

Ibm Edukasi Kesehatan Totok Wajah Dalam Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Nifas di RS X

Masruroh¹, Dian Cahya Putri², Renny Anjelina³, Bunga Asmara Nugra⁴,

Alifia Jumeisyia Setyawan⁵, Adeya Ilma Permana⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: masrurohazzam@gmail.com

ABSTRAK

Postpartum merupakan masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa postpartum dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu 42 hari. Pada masa nifas seorang perempuan membutuhkan penyesuaian dalam menjalani aktifitas serta peran barunya menjadi seorang ibu. Sebagian perempuan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dengan baik, akan tetapi sebagian perempuan lainnya tidak dapat menyesuaikan diri sehingga akan mengalami kecemasan dengan tanda – tanda seperti perubahan mood yang cepat, sedih, suka menangis, hilang nafsu makan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, mudah tersinggung, cepat lelah, cemas, dan merasa kesepian. Ibu nifas sering merasa cemas karena banyak melakukan penyesuaian seperti tanggung jawab bertambah, kehadiran anggota keluarga baru yang harus diurus, jadwal tidur yang kacau, sehingga membebani ibu baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan kegiatan pengabdian totok wajah untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas di RS X. Ibu nifas yang mengikuti kegiatan totok wajah sebanyak 10 responden. Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian totok wajah, kita melakukan wawancara didapatkan hasil responden belum tahu tentang totok wajah dan responden juga mengeluh merasa leelah, nyeri kepala dan cemas. Setelah dilakukan totok wajah responden mengatakan menjadi mengantuk, rileks, nyaman dan tidak cemas lagi, sehingga perlu dilakukan kegiatan totok wajah sebagai salah satu upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas. Saran bagi rumah sakit melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan pada ibu nifas secara kontinyu untuk menambah informasi dan pengetahuan bagi ibu nifas.

Kata kunci: Totok Wajah, Kecemasan, Nifas

ABSTRACT

Post partum is the period that begins after the birth of the placenta and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state. The post partum period starts from 2 hours after the birth of the placenta until 6 weeks 42 days). During the postpartum period, a woman needs adjustments in carrying out her new activities and role as a mother. Some women can adapt to these changes well, but other women cannot adapt so they will experience anxiety with signs such as rapid mood changes, sadness, likes to cry, loss of appetite, sleep disturbances, indigestion, easily irritable, tired quickly, anxious, and feel lonely. Postpartum mothers often feel anxious because they are making many adjustments, such as increased responsibilities, the presence of new family members who have to be taken care of, chaotic sleep schedules, which puts a burden on the mother both physically and psychologically. The aim of the facial acupressure service activity is to reduce discomfort for postpartum mothers at Hospital There were 10 respondents who took part in the facial acupressure activity. Before the facial acupressure activity was carried out, we conducted interviews and it was found that respondents did not know about facial acupressure and respondents also complained of feeling tired, had headaches and anxiety. , relaxed, comfortable and no longer anxious, so it is necessary to carry out facial acupressure activities as an effort to reduce discomfort in postpartum mothers. Suggestions for hospitals to carry out health education activities for postpartum mothers continuously to increase information and knowledge for postpartum mothers.

Keywords: Facial Acupressure, Anxiety, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah Masa nifas (puerperium) adalah periode 6 minggu setelah proses kelahiran, ketika perubahan fisiologis yang cukup besar terjadi karena ibu kembali ke

keadaan sebelum hamil, (Holmes, 2012) . Dalam masa nifas, 85% ibu nifas dapat mengalami gangguan psikologi. Ada yang menunjukkan gejala yang ringan dan tidak berlangsung lama, namun adapula sampai 10 hingga 15% mengalami gejala yang lebih signifikan seperti depresi atau kecemasan. Angka kejadian kecemasan pada ibu post partum secara global antara 10-15% (Sari, 2019).

Berdasarkan laporan WHO diperkirakan wanita melahirkan yang mengalami kecemasan postpartum ringan berkisar 10 per 1000 kelahiran hidup dan kecemasan postpartum sedang atau berat berkisar 30 sampai 200 per 1000 kelahiran. Kecemasan yang terjadi pada periode postnatal disebabkan karena adanya proses transisi wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua, terjadi penyesuaian diri yang besar diantara hubungan mereka dan orang lain. Stress pasca melahirkan cenderung dialami oleh sebagian besar ibu yang baru pertama kali melahirkan. Kondisi stress ini menunjukkan bahwa sebagian ibu baru mengalami perubahan emosional yaitu terkadang merasa bahagia dan di waktu yang hampir bersamaan merasakan kesedihan tanpa sebab. Perubahan emosional ini ditandai oleh adanya kekhawatiran akan perhatian dari suami atau keluarga dekat yang teralihkan karena kehadiran bayi, ketakutan tubuhnya tidak lagi ideal, kekhawatiran tidak bisa memberikan ASI kepada buah hati, gelisah dan hilangnya minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya disukai dan dilakukan, merasa terabaikan oleh suami dan keluarga dekat, merasa lelah dan kehilangan energi, kemampuan berpikir dan konsentrasi menurun, merasa bersalah dan tidak berguna, serta sulit tidur (saleha,2019)

Upaya pengurangan kecemasan atau stress pada masa nifas dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya non farmakologi lebih mudah dilakukan, sederhana tidak memerlukan biaya dan tidak menimbulkan efek samping. Salah satu metode non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan atau stress pada masa nifas adalah totok wajah (Kwan,2013:13)

Totok merupakan suatu teknik penekanan pada titik-titik tertentu menggunakan ujung jari atau alat khusus. Totok wajah merupakan suatu metode perawatan wajah yang dilakukan dengan pemijatan pada daerah wajah. Totok wajah ini disinyalir dapat menurunkan kecemasan. Penurunan kecemasan ibu nifas ketika melakukan totok wajah dihubungkan dengan efek relaksasi yang ditimbulkan dari totok wajah. Tekanan yang dilakukan pada saat totok wajah bermanfaat mengirimkan sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin yang bermanfaat mengurangi rasa sakit dan stres, menyebabkan relaksasi (Trionggo, I, 2013)

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan post partum yang tidak segera diatasi akan berlanjut menjadi depresi post partum yang akan membahayakan ibu dan bayinya. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan terapi pada ibu nifas salah satunya dengan totok wajah.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil analisis, observasi, dan wawancara serta diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu banyak ibu nifas yang mengeluhkan bahwa mereka mengalami ketidaknyamanan secara fisik berupa lelah, capek, susah tidur dan cemas dan banyak ibu nifas yang belum mengenal totok wajah yang berguna untuk mengurangi kecemasan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2022 sampai 5 Januari 2023. Langkah-langkah kegiatan pengabdian kepada masyarakat diantaranya adalah :

- a. Melakukan koordinasi dengan pihak mitra dengan melakukan survey awal dan perizinan kepada pihak RS X
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan dan pelaksanaan totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas
- c. Membuat instrumen berupa kuesioner tentang totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas untuk mengetahui tingkat pengetahuan/pemahaman responden tentang totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas yang telah disampaikan.
- d. Memberikan materi tentang totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas sesuai kasus oleh tim pengabdian masyarakat kepada peserta dengan metode konseling dan praktek secara langsung totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas

- e. Mempraktekkan langsung totok wajah pada ibu nifas untuk mengurangi kecemasan
- f. Evaluasi dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara wawancara untuk mengetahui pengetahuan totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas yang dilakukan 2 kali yaitu sebelum dilakukan praktek totok wajah dan sesudah dilakukan praktek totok wajah serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi teknik totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan praktik totok wajah pada ibu nifas dilakukan pada tanggal 12 Desember 2022 – 05 Januari 2023, yang diikuti oleh 10 ibu nifas. Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan konsultasi kepada kepala ruang Shofa I terkait masalah yang terjadi pada ibu postpartum di wilayah kerja RS X. Kemudian dilakukan observasi dan pendekatan kepada ibu nifas untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu tentang kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa nifas. Pendekatan merupakan langkah awal penentuan arah atau suatu ide dalam memandang suatu masalah atau objek kajian yang akan menentukan arah pelaksanaan ide tersenut untuk menggambarkan perlakuan yang diterapkan terhadap masalah kajian yang akan ditangani.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan perijinan kepada kepala ruang rs x, dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perijinan kepada kepala ruang rs x.

Sebelum dilakukan kegiatan penyampaian materi, dilakukan kegiatan anamnesa pada ibu nifas untuk mengetahui karakteristik, didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik Ibu Post Partum Ruang Shofa I

RESPONDEN	UMUR	PENDIDIKAN	PARITAS
Responden 1	18 tahun	SMP	Primipara
Responden 2	29 tahun	D3	Primipara
Responden 3	26 tahun	D3	Primipara
Responden 4	21 tahun	SMA	Primipara
Responden 5	34 tahun	SMA	Multipara
Responden 6	25 tahun	SMA	Multipara
Responden 7	26 tahun	SMA	Primipara
Responden 8	17 tahun	SMP	Primipara
Responden 9	32 tahun	S1	Multipara
Responden 10	19 tahun	SMP	Primipara

Hal ini dilakukan karena sesuai dengan penelitian Febriyanti et al (2021) terdapat Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Suami Dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum. Tanda gejala yang muncul pada postpartum blues diantaranya sering menagis, mudah cemas, sensitive, mudah tersinggung, kurang konsentrasi, mudah stress, merasa rapuh dan tidak berdaya, merasa bersalah, merasa gelisah, gangguan tidur dan merasa kesepian, (MHI, 2020).

Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan diskusi bersama ibu post partum dimana metode ini melibatkan peserta langsung dalam proses pembelajaran untuk berdisku dan penyampaian pengetahuan awal. Proses penyampaian materi menggunakan alat bantu atau media yang bertujuan untuk mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan. Materi yang digunakan merupakan Bahasa yang mudah dipahami oleh peserta, menggunakan Bahasa yang disesuaikan sasaran penyuluhan menggunakan Bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami oleh peserta. Alat bantu dalam penyuluhan memiliki peranan penting dalam hal tersampainya materi, dalam hal ini penelitian menggunakan alat bantu lihat sehingga membantu menstimulasi indera penglihatan untuk menyampaikan 13 pesan ke otak. Selain itu, penggunaan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton. Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah booklet dengan gambar yang menarik.

Menurut Wahyudi (2014), bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Menurut Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan

merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

Sebelum dilakukan totok wajah pada ibu nifas dilakukan pre test berupa wawancara singkat mengenai perasaan yang ibu rasakan saat ini, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Pre Test

RESPONDEN	RESPON
RESPONDEN 1	<i>“capek mbak saya begadang tadi malam adeknya rewel nangis terus asinya sedikit keluarnya”</i>
RESPONDEN 2	<i>“seneng tapi agak capek soalnya begadang maklum mbak masih kaget baru jadi ibu”</i>
RESPONDEN 3	<i>“kesel mbak asinya belum lancar jadine adike nangis terus agak pusing kepala juga”</i>
RESPONDEN 4	<i>“seneng mbak tapi yo capek namane ibu baru ya lagi adaptasi”</i>
RESPONDEN 5	<i>“pusing mbak boboke ndak nyenyak”</i>
RESPONDEN 6	<i>“seneng mbak tapi masih kerasa sakit di jaitane jadi tidure nggak nyenyak”</i>
RESPONDEN 7	<i>“bahagia mestinya tapi ya lagi belajar jadi ibu agak takut ndabisa ngasih asi”</i>
RESPONDEN 8	<i>“kesel mbak asinya belum lancar jadine adike nangis terus agak pusing kepala juga”</i>
RESPONDEN 9	<i>“ngantuk ini pusing kepalanya susah tidur”</i>
RESPONDEN 10	<i>“ini asinya belum keluar jadi takut mbak kalau asinya nggak keluar keluar nanti nggak bisa ngasih asi adike”</i>

Respon responden pada saat dilakukan wawancara beragam, 5 dari 10 responden mengatakan merasa lelah dan Ibu nifas sering merasa cemas karena banyak melakukan penyesuaian seperti tanggung jawab bertambah, kehadiran anggota keluarga baru yang harus diurus, jadwal tidur yang kacau, sehingga membebani ibu baik secara fisik maupun psikologis, 3 responden mengatakan mengalami nyeri kepala dan perasaan cemas. Hal ini juga diperkuat dengan sikap responden ketika dilakukan wawancara yaitu menunjukkan wajah kelelahan, memegang kepala tanda mengalami nyeri pada kepala. Hal ini sesuai dengan teori (Hawari, 2006) Gejala kecemasan yang dialami ibu nifas meliputi perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan murung, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, gejala pencernaan, gejala urogenital, gejala autonom dan penilaian dari sikap wawancara.

Gangguan psikologis yang sering dialami saat nifas ialah ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang dialami kecewa dengan bayinya, sedih karena belum bisa menyusui bayinya, dan dukungan suami atau keluarga yang kurang. Paritas ialah banyaknya kelahiran hidup yang dimiliki oleh seorang wanita. Paritas diklasifikasikan menjadi tiga, yakni primipara yaitu wanita melahirkan seorang bayi dengan cukup umur, multipara ialah wanita melahirkan bayi hidup lebih dari satu kali dan grandemultipara ialah wanita melahirkan bayi sebanyak lima kali atau lebih (Prawihardjo 2009).

Dilihat dari respon responden pada kegiatan pretest didapatkan bahwa ibu dengan paritas primipara lebih banyak mengalami kecemasan tentang bagaimana menjadi ibu sehingga hal ini menyebabkan ibu dapat mengarah ke postpartum blues. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniasari (2014) yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara paritas dengan kejadian postpartum blues artinya responden dengan paritas primipara memiliki peluang lebih besar untuk mengalami postpartum blues.

Pendidikan erat kaitannya dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan perkembangan manusia mulai dari perkembangan fisik, kesehatan, keterampilan, pikiran, perasaan, kemauan, sosial sampai kepada perkembangan iman (Febriyanti et al.2021)

Hasil dari Pretest didapatkan ibu dengan pendidikan rendah cenderung tidak mengetahui tehnik merawat bayi sehingga merasa cemas dan takut. Hal ini didukung juga dengan penelitian Manurung(2011) yang menyatakan bahwa ibu dengan pendidikan SD/SMP berpeluang mengalami postpartum blues sebesar empat kali dibanding ibu dengan pendidikan SLTA atau Diploma I.

Didapatkan hasil dari pretest pada ibu yang berusia <20 tahun cenderung merasa cemas,takut,gelisah dan susah tidur yang dimana hal ini merupakan tanda dan gejala postpartum blues. Hal ini sesuai dengan penelitian Pramudianti (2018) didapatkan hasil bahwa ibu nifas yang berusia <20 tahun berjumlah 31 orang (64,58%) dan yang berusia >20 tahun berjumlah 17 orang (35,42%). Selain itu didapatkan hasil bahwa 24 orang dari 48 responden (50 %) mengalami postpartum blues. Dari 24 kasus postpartum blues, 21 orang (87,5%) berusia kurang dari 20 tahun dan 3 orang (12,5%) berusia lebih dari 20 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian postpartum blues lebih banyak terjadi pada usia muda (<20 tahun).



Berdasarkan Gambar 3 dapat dilihat ibu nifas nampak menikmati dilakukannya totok wajah. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil wawancara sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Post Test

RESPONDEN	RESPON
Responden 1	“Saya merasa lebih enak mbak rasanya lebih rileks”
Responden 2	“aduh enak ini jadi ngantuk saya mbak saya bisa praktekin dirumah ini mbak”
Responden 3	“Matursuwun mbak niki dadi penak temenan”
Responden 4	“ seger mbak jadinya,rileks ini rasanya saya”
Responden 5	“enak banget rasanya pusingnya ilang”
Responden 6	“nyaman banget ini rasane ya enak seger”
Responden 7	“Kerasa jadi lebih seger mbak enak”
Responden 8	“Saya menikmati pijatannya mbak bikin jadi lebih seger jadi agak ndak pusing”
Responden 9	“Gampang ya mbak marakke penak sesok tak cobak dirumah sama suami saya ben saya seger terus mbak”
Responden 10	“Enak mbak nyaman banget rasanya dipijit sampai ngantuk gini”

Respon dari responden setelah dilakukan totok wajah beragam. Dari 10 responden, 2 responden mengaku merasa mengantuk saat totok wajah sehingga responden bisa tertidur sejenak. Hal itu membuat responden senang karena beberapa hari yang lalu responden sering mengalami susah tidur. 3 orang responden juga mengaku merasa lebih segar setelah totok wajah. 2 orang lainnya juga mengatakan kepala menjadi terasa ringan sehingga tidak merasakan sakit kepala lagi. 2 orang responden mengatakan senang bisa mengetahui cara totok wajah karena bisa diperaktekkan secara mandiri. Secara keseluruhan responden berespon positif dan nyaman setelah totok wajah. Dilihat dari respon dan wawancara singkat dengan ibu setelah dilakukan totok wajah,ibu mengalami peningkatan kenyamanan dan penurunan kecemasan dibandingkan sebelum dilakukan totok wajah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumantri, et al (2016), bahwa dalam penelitiannya beliau mendapatkan hasil kecemasan 30 menit sebelum totok wajah

mayoritas kecemasan ringan sebanyak 58,79%. Penilaian 24 jam setelah di totok wajah mayoritas tidak ada kecemasan sebanyak 33 reponden 84,61%. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap skor kecemasan yang dialami ibu nifas setelah diberikan intervensi terapi totok wajah (Sumantri et al, 2016). Penurunan keluhan kecemasan ibu nifas dijelaskan menurut penjelasan ilmiah, bahwa tekanan yang dilakukan dalam totok wajah berguna untuk mengirim sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin yang mengurangi rasa sakit dan stress, membawa relaksasi dan mendukung proses penyembuhan di semua sistem lain. (Trionggo, 2013). Penekanan pada titik- titik akupuntur pada wajah bertujuan untuk mengirim sinyal yang menyeimbangkan sistem syaraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin yang mengurangi rasa sakit dan stress (Trionggo, 2013). Penurunan kecemasan yang dialami responden setelah totok wajah terjadi karena pijatan pada meridian (pembuluh darah sekunder) pada wajah bisa melancarkan sirkulasi darah (Kwan, 2010)

5. KESIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada kepala ruang Shofa I RS X dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada kepala ruang. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan respon ibu nifas setelah dilakukan totok wajah. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh kepala ruang Shofa I RS X sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang. Sesuai dengan hasil pengolahan data bahwa bidan cukup mampu dalam memberikan informasi kepada ibu nifas sehingga nanti dapat diterapkan dengan sasaran ibu nifas di wilayah RS X.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriyanti, dkk. 2021. Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Suami Dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 9(2)
- Kurniasari, D. (2014). Hubungan antara Karakteristik Ibu, Kondisi Bayi dan Dukungan Sosial Suami Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Holistik* Vol. 9 No.3
- Kwan, H.K., 2013, *Totok Aura/ Wajah Meridian 312 Cantik*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Lutfiana Puspita Sari. 2019. Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu postpartum. *Jurnal kebidanan dan kesehatan nasional*. Maret 2019; 4 (1); 1-56
- Manurung, S., Lestari, T.R., Suryati, B. dkk (2011). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues pada Ibu Primipara di Ruang Kebidanan RSUP Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat. *Jurnal Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. Vol. 4, No.1
- Pramudiyanti, Domas. 2018. Hubungan Antara Usia Ibu Nifas Dengan kejadian Postpartum Blues. *journal.umbjm*. Vol. 2 No. 1
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sumantri; Susilowati, Dewi & Kurnia Wati, Dian. 2016. "Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan". *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, Volume 1, No 1, Maret 2016, hlm 1-99
- Saleha. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Trionggo, I., dkk., 2013, *Panduan Sehat Sembuhkan Penyakit dengan Pijat dan Herbal, Indotoleransi*, Yogyakarta.