Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 29889-29897

Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage* Terhadap Kualitas Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Basung

Endang Anjelina[1], Kiki Megasari[2], Berliana Irianti[3]
[123] S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Corresponding Author: Kiki Megasari, E-Mail: kiky@htp.ac.id

Published: Oktober, 2025

ABSTRAK

Postpartum adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu, serta berpotensi terjadinya postpartum blues. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah *Effurage Massage* Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Effurage Massage* terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Basung Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *quasi- experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 18 Responden ibu Postpartum, Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah pemberian *Effurage Massage*. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi. P-value yang diperoleh sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *Effurage Massage* berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu *Postpartum*. *Effurage Massage* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu *Postpartum* di Puskesmas Muara Basung. Oleh karena itu, *Effurage Massage* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non- farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu *Postpartum*.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Ibu Postpartum, Effleurage Massage

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang akan dilalui oleh ibu setelah persalinan, yang dimulai dari setelah kelahiran bayi dan plasenta, yakni setelah berakhirnya kala IV dalam persalinan dan berakhir sampai dengan 6 minggu (42 hari) yang ditandai dengan berhentinya perdarahan. Masa nifas berasal dari bahasa latin dari kata puer yang artinya bayi, dan paros artinya melahirkan yang berarti masa pulihnya kembali, mulai dari persalinan sampai organ- organ reproduksi kembali seperti sebelum kehamilan (Azizah, 2019).

Istirahat yang cukup bagi ibu yang baru melahirkan salah satu masalah yang penting untuk diperhatikan walaupun tidak mudah untuk mencapainya, Dari hasil Survei Demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) menyebutkan bahwa sekitar 460/100.000 kelahiran hidup terdapat ibu yang mengalami gangguan istirahat tidur (Depkes RI, 2007).

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan diketahuinya faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA (Siti Fatimah Makassar 2015) Kurangnya istirahat atau tidur pada ibu postpartum akan mengakibatkan berkurangnya suplai ASI, memperlambat proses involusi uterus, dan menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi serta depresi (Suhana, 2010). Selain itu kurang istirahat atau tidur pada ibu postpartum bisa menjadi insomnia kronis, juga mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan, cepat marah serta ibu postpartum yang mengalami masalah dengan tidur merupakan salah satu gejala postpartum blues (Dortheim, dkk, 2009).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dipengaruhi banyak faktor seperti faktor fisiologis, psikologis dan faktor lingkungan. Kualitas dan kuantitas tidur yang baik dibutuhkan manusia untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun psikologis. Penyebab ibu postpartum mengalami gangguan kualitas tidur adalah karena sulit menemukan waktu tidur (Ariyanti, 2016). Setiap individu membutuhkan waktu untuk istirahat dan tidur guna memulihkan kesehatannya. Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, minum, dan aktivitas kebutuhan dasar lainnya (Novitasari., 2018).

Dibeberapa negara lebih dari setengah (54%) ibu postpartum memiliki kualitas tidur buruk, di Jepang hingga 77,7%, di Malaysia dengan rentang 50,9% (Novitasari et al., 2018). Hasil penelitian di Indonesia didapatkan sebanyak 45,2% ibu postpartum yang mengalami gangguan tidur dalam kategori ringan, dengan rata-rata tidur malam selama 357 menit sampai 520 menit (Windayanti., 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hasna kualitas tidur ibu postpartum dari total 100% yang mengalami gangguan tidur ringan 45,16%, gangguan tidur sedang 29,03%, dan gangguan tidur berat 25,81%. Rata-rata keluhan yang dirasakan adalah susah memulai tidur, terbangun pada malam hari, merasa lesu saat bangun, tidur dalam waktu yang singkat, serta ibu merasa kelelahan (Sari & Anggorowati, 2020).

Menurut (Fatmawati, 2019) kurangnya istirahat dan tidur pada ibu postpartum dapat mengakibatkan terjadinya insomnia kronis yang ditandai rasa kantuk disiang hari, penurunan kognitif, kelelahan, mudah marah gejala- gejala tersebut jika tidak ditangani akan menyebabkan terjadinya postpartum blues. Selain itu, kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, obesitas dan kanker (Argaheni, 2021).

Untuk meningkatkan kualitas istirahat dan tidur pada ibu postpartum dapat dilakukan dengan beberapa intervensi baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Pemberian intervensi non farmakologis dapat menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan karena selain tidak memiliki efek samping terapi non farmakologis ini juga dapat dilakukan oleh keluarga ataupun orang terdekat dari ibu postpartum itu sendiri (Windayanti., 2020).

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan melakukan efflurage massage. Efflurage massage adalah gerakan mengusap secara lembut dan menenangkan dengan tujuan untuk merilekskan otot-otot (Fitri, 2018). Mekanisme kerja dari efflurage massage yaitu merangsang titik- titik tertentu pada tulang belakang yang dikirimkan melalui saraf besar ke retikuler, talamus, dan sistem limbik tubuh untuk melepaskan endorpin sehingga terjadi perubahan pada detak jantung, tekanan darah, kadar kortisol, perubahan suasana hati dan penurunan tingkat stres (Rahmayanti & Yolanda, 2019).

Berdasarkan data dari Pusekesmas Puskesmas Muara Basung, didapatkan jumlah ibu Nifas Dari Bualn Desember sampai Januari 2025 berjumlah 80 orang. Untuk mendapatkan data awal, peneliti melakukan survey pendahuluan pada ibu Nifas Puskesmas Muara Basung terhadap Kualitas Tidur berjumlah 10 orang. Dari hasil survei awal 10 orang tersebut didapatkan hasil 8 dari 10 ibu Nifas sering terbangun pada malam hari dikarenakan nyeri punggung dan pegal pegal serta ibu merasa cemas memikirkan persalinannya sehingga tidur ibu terganggu pada malam hari dengan rata-rata jam tidur malam 4-5 jam.

Berdasarkan data dan temuan masalah yang telah dipaparkan diatas, Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Efflurage Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Di Puskesmas Muara Basung Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberikan perlakuan (Notoadmodjo, 2018).

Populasi penelitian adalah ibu Postpartum yang berada di wilayah Puskesmas Muara Basung Tahun 2024 dengan jumlah 80 orang ibu nifas. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin

dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 18 orang responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified Purposive sampling, dimana sampel diambil berdasarkan atas ciri-ciri, sifat atau karakter tertentu (Sugiyono, 2017)

Kriteria inklusi adalah ibu Postpartum hari 1-3 yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu Postpartum dengan riwayat partus macet, Retensio Plasenta, Perdarahan Postpartum yang dilakukan rujukan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengaruh Effleurage Massage sedangkan Variabel terikatnya adalah Kualitas Tidur Ibu Post Partum. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang telah disusun berdasarkan definisi operasional tiap variabel.

Organisasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Muara Basung pada tanggal 06–13 Maret 2025. Proses penelitian diawali dengan pengurusan izin ke Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan pihak Puskesmas Muara Basung. Selanjutnya, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden, kemudian membagikan kuesioner. Data primer diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh ibu postpartum, sedangkan data sekunder berasal dari dokumen dari Puskesmas atau sumber pendukung lain.

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Editing, memeriksa kelengkapan jawaban responden.
2. Coding, memberikan kode numerik pada setiap jawaban.
3. Entry Data, memasukkan data ke dalam aplikasi statistik.
4. Processing, mengolah data hingga menghasilkan output.
5. Cleaning Data, memeriksa kembali data agar terhindar dari kesalahan input.

Etika penelitian diperhatikan dengan menjaga privasi dan kerahasiaan responden serta memberikan apresiasi atas partisipasi mereka (Swarjana, 2016).

Analisis Statistik

Data dianalisis menggunakan dua metode:

1. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis penelitian ini adalah mengetahui distribusi frekuensi karakteristik ibu postpartum dengan gannguan kualitas tidur.
2. Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang diduga ada hubungan. Uji statistik untuk analisa Bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan hasil uji normalitas data. Uji normlitas data adalah bentuk pengujian tentang kenormalan distribusi data. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *"Shapiro Wilk*", karena jumlah sampel penelitian kurang dari 100. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas menurut SPSS untuk mengetahui data bersakala normal atau tidak berdasarkan "*Shapiro Wilk*" adalah : Jika nilai sig. > 0,05, maka data berdistribusi normal. Jika nilai sig. < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Apabila hasil uji normalitas data berskala normal, maka uji statistik yang digunakan adalah T- Test Independen, dan apabila uji normalitas data tidak berskala normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji Wilxocon, sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan bantuan program computer SPSS dengan taraf signifikasi 95%.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Basung Tahun 2024

No	Karakteristik Responden	F	%
	Usia		
	1. < 20 tahun	2	11.1
	2. 20-35 tahun	16	88.9
	3. > 35 tahun	0	0
	Total	**18**	**100,0**
	Pendidikan		
	1. SMP	4	22.2
	2. SMA	11	61.1
	3. PT	3	16.7
	Total	**18**	**100,0**
	Pekerjaan		
	1. Bekerja	11	61.1
	2. Tidak Bekerja	7	38.9
	Total	**18**	**100,0**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 18 responden mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 16 responden (88,9%), berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 11 responden (61,1%), mayoritas ibu bekerja sebanyak 11 responden (61,1%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Efflurage Massage pada Ibu Post Partum Wilayah Puskesmas Muara Basung Tahun 2024

No	Kualitas Tidur	f	%
1	Buruk	14	77,8
2	Baik	4	22,2
	Total	**18**	**100**

Berdasarkan hasil Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 18 responden, sebelum intervensi mayoritas mengalami Kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 14 responden (77,8%) dan minoritas mengalami Kualitas Tidur Baik yaitu sebanyak 4 responden (22,2%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Postpartum Sesudah dilakukan *Efflurage Massage* Di Puskesmas Muara Basung Tahun 2024

No	Kualitas Tidur	f	%
1	Buruk	3	16,7
2	Baik	15	83,3
	Total	**18**	**100**

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan bahwa sesudah dilakukan *effelurage massage* mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang baik menjadi 15 responden (83.3%) dan minoritas responden kualitas tidur buruk menurun sebanyak 3 responden (16,7%).

Tabel 4
Distribusi Hasil Uji Normalitas Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Diberikan Efflurage Massage di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Basung Tahun 2024

Kualitas Tidur	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisih Mean	P value
Prestest	18	7,95	2,464	14-4	3,49	0.000
Postest	18	4,52	1,318	7-3		

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa hasil uji normalitas sebelum diberikan Efflurage Massage terhadap Kualitas Tidur pada ibu post partum yaitu 0,001 yang artinya tidak terdistribusi normal karena *p-valuiei* < 0,05. sedangkan hasil uji normalitas sesudah diberikan Efflurage Massage terhadap Kualitas Tidur pada ibu post partum yaitu 0,001 yang artinya tidak terdistribusi normal karena *p-valuie*< 0,05. Sehingga uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Rank*.

Hasil Analisis Bivariat

1. Hasil Uji Wilcoxon Rank

Tabel. 5
Analisis Pengaruh Pemberian Efflurage Massage Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Post Partum di Wilayah Puskesmas Muara Basung Tahun 2024

Intensitas Nyeri	N	Mean	SD	Mean Rank	P Value
Pre Test	18	2.78	0.428	8.00	0,001
Post test	18	1.94	0.539		

Rata-rata Kualitas Tidur pada ibu post partum sebelum diberikan Efflurage Massage adalah 2,78 (SD=0,428) dan rata-rata Kualitas Tidur pada ibu post partum sesudah diberikan Efflurage Massage

adalah 1,94 (SD=0,539). Berdasarkan analisis statistik menggunakan *uji wilxocon*, didapatkan nilai *P* value (0,001) < α (0,05) maka Ha diteirima dan Ho ditolak. Deingan deimikian dapat disimpuilkan bahwa terdapat "Pengaruh Pemberian Efflurage Massage Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Basung Tahun 2024.

PEMBAHASAN

a. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Efflurage Massage pada Ibu Post Partum di Puskesmas Muara Basung Tahun 2024

Berdasarkan tabel 2 skala Kualitas Tidur sebelum pemberian Efflurage Massage pada 18 ibu postpartum diatas menunjukkan bahwa rata-rata Mayoritas Ibu Pospartum Kualitas Tidur Buruk sebanyak 14 responden (77,8%) dan skala Kualitas Tidur Baik sebanyak 4 responden (22,2%**).** Berdasarkan tabel 3, skala Kualitas Tidur Setelah dilakukan nya efflurage massage didapatkan mayoritas meningkat menjadi kualitas Tidur baik sebanyak 15 responden (83,3%) dan minoritas kualitas tidur menjadi menurun sebanyak 3 responden (16,7%).

Efflurage massage adalah salah satu cara pengobatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur terkhususnya pada ibu postpartum. Efflurage massage adalah tekhnik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. Efflurage merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembulu darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut (Alimah, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Detty Afriyanti (2022 yang berjudul pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu postpartum dimana didapatkan bahwa ibu postpartum yang diberikan efflurage massage memiliki perubahan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan ibu postpartum yang belum dilakukan efflurage massage dimana didapatkan p value =0.001 (p<0,05). Dan penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian (Yana,2019) sebelum diberikan intervensi 13,23 (3,02) menjadi 6,20 (2,48) yang berarti semakin rendah PSQI maka semakin baik kualitas tidur dan perbedaan yang signifikan rata-rata skor PSQI kualitas tidur ibu post partum sebelum dan sesuadh perlakuan p value <0,000.

b. Analisis Pengaruh Pemberian Efflurage Massage Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Post Partum di Puskesmas Muara Basung Tahun 2024

Rata-rata kuialitas tidur Ibu Pospartum seibeiluim dilakuikan *Efflurage Maasage i* adalah 7,95 (SD=2,464), dan rata-rata kuialitas tiduir ibui hamil seisuidah dilakuikan *Efflurage Massage i* adalah , 4,52 (SD=1,314). Beirdasarkan analisis statistik meingguinakan uiji wilxocon, didapatkan nilai *P valuiei* (0,001) < α (0,05) maka Ha diteirima dan Ho ditolak. Dapat Disimpulkan ada pengaruh pemberian efflurage massage terhadap kualitas tidur postpartum di puskesmas muara basung tahun 2024.

Postpartum dapat memicu berbagai keluhan yang membuat badan ibu setelah melahirkan tidak nyaman. *Efflurage Massage* dapat diberikan pada ibu postpartum untuk membantu mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan pasca persalinan pada ibu postpartum sehingga meningkatkan kualitas tidur ibu post partum lebih baik karena tekhnik ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasikan oto dan melancarkan peredaran darah.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aswitami, 2021) yang mendapatkan hasil bahwa *efflurage masssage* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum (p value 0,001 < 0,05) dengan selisih skor rata-rata PSQI kualitas tidur antara sebelum dan setelah intervensi -7,03 (1,92) dibandingkan pada kelompok kontrol yang

penurunannya lebih sedikit - 2,06 (1,26). Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur pada ibu postpartum yaitu dengan memberikan terapi pijat *efflurage* pada ibu post partum.

Sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Resmaniasih, 2018), disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga. Hal tersebut terjadi dikarenakan pada sampel penelitian diberikan pijatan dengan durasi 20 menit dengan frekuensi 4 kali selama 2 minggu. Kondisi rileks yang dirasakan akibat relaksasi yang dapat memberikan pijatan lembut ke berbagai kelenjar di dalam tubuh, mengurangi produksi kortisol dalam darah, memulihkan produksi hormon yang cukup untuk memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran.

Menurut asumsi peneliti efflurage massage dapat membuat ibu post partum merasa rileks dan nyaman sehingga hormon oksitosin yang di sekresi oleh kelenjar pituitary dan salah satu cara untuk memunculkan wellness for body and mind sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu Pospartum. Selain memberikan efek relaksasi, pregnancy massage juga dapat memperlancarkan sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami oleh ibu postpartum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 18 orang ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesamas Muara Basung Tahun 2024 "Pengaruh Pemberian Efflurage Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Muara Basung Tahun 2024", maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik Reispondein dalam Peinei litian ini dikeitahuii bahwa dari 18 reispondein Mayoritas 20-35 tahun sebanyak 16 responden (88,9%), berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 11 Responden (61,1%), Mayoritas ibu bekerja sebanyak 11 Responden (61,1%).
2. Diketahui bahwa dari 18 Responden rata-rata intensitas Kualitas Tidur pada ibu Post partum sebelum diberikan Efflurage Massage adalah 2,78 (SD=0,428).
3. Diketahui bahwa dari 18 Responden rata-rata intensitas Kualitas Tidur pada ibu post partum setelah diberikan Efflurage Massage adalah 1,94 (SD=0,539).
4. Hasil uji statistik didapatkan nilai P = 0,001, α = 0,05 ($P < \alpha$), dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Pemberian Efflurage Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Puskesmas Muara Basung Tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, penelitian ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan memberi dukungan. Penulis mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian-penelitian selanjutnya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, O. N., & Rosyidah, R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan NIfas dan Menyusui* (Septi Budi Sartika & M. Tanzil Multazam, Eds.; 1st ed.). UMSIDA Press.

Devi Erlitna, Anna Waris Nainggolan, & Imarina Tarigan. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Postpartum Pada Masa Persalinan di RSU Vina Estetika Medan Tahun 2023. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT DAN SOSIAL*, *2*(3), 1–10. https://doi.org/10.59024/jikas.v2i3.734

Hamdayani Pasaribu, I., Khalidatul Khair Anwar, Mk., Ano Luthfa, Mk., Fath Irtaniyah Rahman, Mk., Irma Yanti, Mk., Yuanita Viva Avia Dewi, Mk., Dian Rosmala Lestari, Mk., Nurmala Sari, Mk.,

Helmy Apreliasari, Mt., Keb Lydia Febri Kurniatin, M., Wahidah Rohmawati, Mk., Mukhlisiana Ahamd, Mk., Erniwati Daranga SST, Mk., Eny Irawati, Mk., & Lia Indria Sari, M. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*.

Hapsari, E., Rumiyati, E., & Astuti, H. P. (2021). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, *4*(2), 59–65. https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.132

Herna Manurung, R. S. M. J. M. B. T. (2022). Penerapan Teknik Effleurage Massage Dalam Mengatasi Nyeri Afterpains Ibu Postpartum di Puskesmas Negeri Lama Kecamatan Bilah Hilir Kabupaten Labuh Batu Tahun 2022. *Prosiding PKM-CSR*, *5*(1), 1–4.

Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, *2*(2), 34–45. https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2018.002.02.4

Idyawati, S., Hikmah Annisa, N., Afrida, B. R., & Aryani, N. P. (2022). Correlation between Knowledge Level and Anxiety of Postpartum Mothers in Newborn Care at the Gerung Public Health Center. *Indonesian JournalofMidwifery(IJM)*, *5*(2), 146–153. http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm

Komariah, N. (2017). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum di BPM Teti Herawati Palembang. In *JPP* (Issue 2).

Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). *Hubungan Antara Karakteristik Ibu, Kondisi Bayi dan Dukungan Sosial Suami dengan Postpartum Blues pada Ibu dengan Persalinan SC di Rumah sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2015* (Vol. 9, Issue 3).

Kurniati, (, Purnamasari, D., Dini, Zen, N., Purnamasari, K. D., Rohita, T., & Ningrum, W. M. (2020). SCIENCE & TECHNOLOGY The Effect of Deep Breathing Exercises on Menstrual Pain Perception in Adolescents with Primary Dysmenorrhea. *Pertanika J. Sci. & Technol*, *28*(2), 649–657.

Kusumaastuti, Puji Astuti, D., & Putri Sari Dewi, A. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas Effectiveness of Effleurage Therapy Massage to Prevent Postpartum Depression in Postpartum Mothers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, *XII*, 451–457.

Lalita, E. M., Adam, Y., Donsu, A., Kuhu, F., & Manueke, I. (2023). Kombinasi Aromaterapi dan Back Massage Terhadap Maternal Depressive Symptoms Postpartum. In *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan* (Vol. 10).

Mansour Lamadah, S., & Ibtesam Nomani. (2016). The Effect of Aromatherapy Massage Using Lavender Oil on the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women. *American Journal of Nursing Science*, *5*(2), 37–44. https://doi.org/10.11648/j.ajns.20160502.11

Nailul Aliyyati, Tri Utami, & Ria Andriani. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul. *Jurnal Ventilator*, *2*(1), 286–302. https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1003

Resi Andrianti, D. (2020). *Pengaruh Penerapan Terapi Thought Stopping Terhadap Ibu Postpartum Dengan Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Kota Bandar Lampung* (Vol. 2).

Sari, R., & Anggorowati. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur Journal of Holistic Nursing and Health Science. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 2, Issue 3). https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs

Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu NifasMultipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020. In *Jurnal Health Reproductive* (Vol. 5, Issue 1).