



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 10279-10289

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektifitas Terapi Massage Effleurage Untuk Mencegah Kejadian Depresi Post Partum Di PMB D Tahun 2023

Deni Susita^{1✉}, Aprilya Nancy², Irma Jayatmi³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: dinai5791@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Data World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa prevalensi depresi post partum secara global berkisar antara 0,5% hingga 60,8%. Di negara berkembang 10-50% ibu yang mengalami perinatal telah terdeteksi mengalami depresi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi massage effleurage untuk mencegah kejadian depresi postpartum pada ibu nifas di PMB D tahun 2024. Metode ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain non equivalent Control group design (one group pretest and post-test) Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada dua responden ibu postpartum yang mengalami depresi postpartum. Didapatkan ibu yang tidak mendapatkan terapi massage effleurage mengalami depresi postpartum. Sedangkan ibu yang mendapat massage effleurage tidak mengalami depresi postpartum. Pada kunjungan pertama pada Ny. D. didapatkan hasil EFDS 10 Begitu juga pada Ny. A didapatkan hasil EPDS 10. Kunjungan ke 2 pada Ny. D didapat hasil EPDS 8. Kunjungan ke 3 pada Ny. D didapat hasil EPDS 7. Kunjungan ke 4 pada Ny. D didapat hasil EPDS 5. Sedangkan Pada Ny. A hasil EPDS tetap di nilai 10, bahkan terlihat ibu semakin sedih dan sering menangis

Kata Kunci : *Massage effleurage, Depresi pos partum, ibu nifas*

Abstract

Data from the World Health Organization (WHO) states that the prevalence of post partum depression globally ranges from 0.5% to 60.8%. In developing countries, 10-50% of perinatal mothers have been detected as experiencing depression. The aim of this research is to determine the effectiveness of massage effleurage therapy to prevent the incidence of postpartum depression in postpartum mothers in PMB D in 2024. This method uses a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design (one group pretest and post-test) Based on the results of research carried out in two postpartum mother respondents who experienced postpartum depression. It was found that mothers who did not receive effleurage massage therapy experienced postpartum depression. Meanwhile, mothers who received effleurage massage did not experience postpartum depression. On the first visit to Mrs. D. obtained an EFDS result of 10. Likewise for Mrs. A obtained an EPDS result of 10. 2nd visit to Mrs. D obtained EPDS result 8. 3rd visit to Mrs. D obtained EPDS result 7. 4th visit to Mrs. D obtained an EPDS result of 5. Meanwhile, Mrs. A EPDS result remained at 10, in fact the mother seemed increasingly sad and crying often

Keyword: *Effleurage massage, postpartum depression, postpartum mothers*

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah merupakan masa yang sangat rentan bagi seorang ibu dalam penyesuaian menjadi seorang ibu terhadap gangguan emosi terutama selama masa kehamilan, persalinan dan postpartum. Sebagian ibu ada yang berhasil beradaptasi dengan baik tetapi juga ada yang tidak mampu beradaptasi dengan baik bahkan cenderung mengalami gangguan – gangguan *psikologis* dengan berbagai gejala atau sindrom (Janiwatrtty dan Pieter 2013). Dukungan yang kuat dari keluarga terutama suami merupakan faktor utama yang bias membantu ibu untuk menyesuaikan diri dengan baik, sehingga ibu merasa lebih dicintai dan dihargai. Ningrum (2017).

Permasalahan *psikologis* yang sering terjadi pada ibu *postpartum* meliputi *postpartum/maternity blues*, depresi *post partum*, gangguan *psikologis* yang bersifat delusional atau halusinatif. Depresi *post partum* dapat mempengaruhi kehidupan social ibu, kemampuan professional dan hubungan ibu dan anak yang dapat bersifat negative. Depresi *post partum* merupakan suatu gangguan *mood* yang terjadi setelah melahirkan (Pradnyana, Wayan Westa, & Ratep, 2013). Biasanya muncul 2-6 minggu pasca melahirkan yang mempunyai karakteristik perasaan depresi, keceasan yang berlebihan, insomnia dan perubahann berat badan (Ardiyanti & Dinni, 2018).

Masalah psikologis seperti depresi *post partum* merupakan hal yang biasa yang terjadi di dunia. Pada tingkat global angka prevalensi kejadian depresi hampir mencapai 10-15% ibu yang mengalami depresi lebih 300 juta orang menderita depresi. Berdasarkan data

dari badan kesehatan dunia prevalensi depresi *post partum* secara global berkisar antara 0,5% hingga 60,8% Di negara berkembang 10-50% ibu yang yang menjalani perinatal telah terdeteksi mengalami depresi (WHO 2018)

Di Asia angka kejadian depresi *postpartum* cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%. Di Indonesia kasus depresi berkisar 11 % - 30 %, wanita *postpartum* yang mengalami depresi. Karena permasalahan ini dianggap hal yang sepele bahkan sering dianggap kesalahan tunggal wanita karena belum mampu menjalani peran sebagai ibu, Padahal sebenarnya banyak faktor penyebab timbulnya depresi *postpartum*, seperti perubahan hormonal, kelelahan fisik, tidak siapnya mental untuk mengurus bayinya, masalah ekonomi, masalah perkawinan dan kurangnya dukungan social. Ibu nifas yang mengalami depresi *post partum* yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada (Risksdas 2018). Untuk daerah Jawa barat menduduki peringkat tertinggi dengan jumlah ibu post partum sebesar 922.936 jiwa. (profil Kesehatan Jawa Barat 2016)

Faktor internal dan eksternal diduga menjadi penyebab *post partum blues*, depresi *post partum*, gangguan psikologis Faktor internal seperti kesehatan ibu selama kehamilan, sehingga membuat ibu merasa takut, cemas dan khawatir yang dapat memicu meningkatnya *hormone kortikosteroid* sedangkan faktor eksternal dikarenakan karakteristik ibu, keadaan bayi dan dukungan suami. Ibu *postpartum* mengalami penurunan *hormone estrogen* dimana hormone tersebut mempunyai pengaruh supresi aktivitas *enzyme monoaminase oksidase*, enzyme yang bekerja mengaktifkan nonadrenalin dan serotonin yang berperan dalam suasana. (Biben dalam Kirana, 2015). Jika tidak di tangani dengan baik akan dapat berkembang menjadi depresi *post partum* bahkan menjadi kondisi yang lebih berat lagi yaitu *post partum psychosis* (Fatmawati, 2015).

Depresi *post partum* dapat membawa dampak yang tidak baik bagi kesehatan ibu, anak dan keluarga, Keadaan ini mengakibatkan ibu tidak menyukai bayinya sehingga menyebabkan ibu merasa malas untuk mengurus bayinya, malas mengasuh bayinya, malas menyusui bayinya sehingga mempengaruhi kesehatan bayi baik pertumbuhan maupun perkembangan bayinya. Apabila tidak dilakukan penanganan yang tepat, gejalanya dapat terus menetap dan akhirnya berkembang menjadi gangguan jiwa yang lebih parah lagi, berdampak sangat buruk, (Wahyuni, 2014)

Berbagai upaya untuk mengatasi depresi *postpartum*, pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupuntur dan massage terapi (Fitelson, dkk., 2011 dalam Kusumasuti, Astuti dan Dewi, 2019).). *Massage Efflurage* adalah salah satu terapi untuk mengatasi kelelahan dan mengatasi depresi tanpa obat, sehingga dapat mengurangi hormon stres (*kortisol, adrenalin* dan non adrenalin). *Effleurage*

(Menggosok) adalah bentuk *masage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan dapat menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu nifas, dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormone *morphin endogen* seperti endorphin, enkefalin dan dinorfin sekaligus menurunkan kadar stress hormon seperti *hormon cortisol, norepinephrine dan dopamine* (Best, dkk.,2008 dalam Kusumasuti, Astuti dan Dewi 2019)

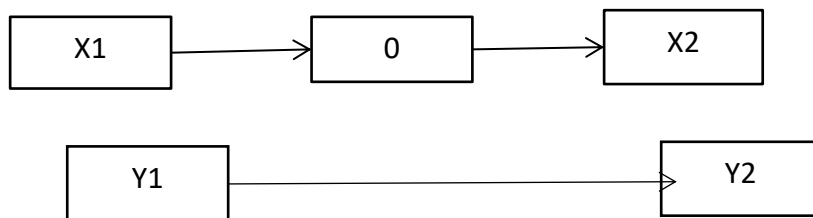
Dengan demikian *massage efflurage* memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi sangat bermnfaat untuk menenangkan saraf, stress dan sakit kepala sehingga dapat mencegah depresi *postpartum*. (Brain 2010).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusumastuti, dkk., 2019 menunjukkan bahwa ibu nifas yang telah dilakukan terapi *massage effleurage* sebanyak 22 responden (100%) normal artinya orang ibu nifas yang tidak dilakukan terapi *massage effleurage* didapatkan hasil 17 responden (77,3%) normal dan 5 responden (22,7%) kemungkinan mengalami depresi *postpartum*. Hasil analisis Paired t-test diperoleh p-value = 0,000 $\alpha = 0,05$ (nilai p-value lebih kecil dari 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terapi *massage effleurage* lebih efektif sebagai pencegahan depresi *postpartum* pada ibu nifas (Kusumasuti, Astuti dan Dewi 2019).

Di wilayah kerja Puskesmas Bojong gede di dapat tingkat depresi yang bervariasi. Mulai dari depresi ringan hingga depresi berat. Sebanyak 11 % ibu *post partum* mengalami depresi, di PMB D. pada bulan Januari 2023 sampai bulan Oktober 2023 ada 9 orang ibu nifas yang mengalami depresi *postpartum*. Berdasarkan uraian diatas maka membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Efektifitas terapi *massage effleurage* untuk mencegah kejadian depresi postpartum pada ibu nifas di PMB D. tahun 2023"

METODE PENELITIAN

Metode dalam kasus ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan desain non *equivalen Control group design (one group pretest and post-test)*, Pada penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil eksperimen. Yang di beri pre test kemudian di beri perlakuan dan terakhir diberi post tes . Studi kasus ini dilakukan pada ibu nifas



X1 : *Pre test* Sebelum diberikan terapi *massage effleurage*

X2 : *Post tes* Setelah diberikan terapi *massage effleurage*

O : Terapi *Massage Effleurage*

Y1Y2 : Tidak diberikan terapi *massage effleurage*

Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Efektivitas Teknik *Massage Effleurage* terhadap kejadian depresi *post partum* pada ibu nifas di PMB D.

Sampel pada penelitian ini yaitu dua orang ibu nifas yang baru melahirkan di PMB D tahun 2023 dan sudah menandatangani *informed consent* sebagai bentuk kesediaan menjadi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1 Intervensi Terapi *Massage Effleurage*

Intervensi Ny D	Pretest Kunjungan 1 (15-01-2024)	Post test Kunjungan 2 (19-01-2024)	PostTest Kunjungan 3 (23-01-2024)	Posttest Kunjungan 4 (27-01-2024)
Diberikan terapi <i>Massage Effleurage</i>	skor EPDS 10	skor EPDS 10	skor EPDS 7	skor EPDS 5

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian pemberian terapi *Massage effleurage* terhadap kejadian Depresi pospartum di PMB D Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi asuhan pada ibu nifas pada Ny. D dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2024 – 27 Januari 2024 sesuai dengan rencana asuhan, selama 2 minggu 4 kali kunjungan memberikan terapi *massage effleurage* dan mengisi lembar EPDS. Pada kasus Ny. D usia 19 tahun dengan diberikan terapi *Massage Effleurage* dengan 4 kali kunjungan. Kunjungan awal saat setelah melahirkan pada tanggal 15 Januari 2024. Ibu mengalami Depresi post partum dengan berdasarkan pengisian lembar kuesioner Edinburgh Post Natal Depression (EPDS) ibu memiliki tanda dan gejala depresi post partum dengan total

nilai : 10 dimana hasil dari EPDS jika nilai 10 menunjukkan ada gejala depresi post partum. Kunjungan ke-2 pada tanggal 19 Januari didapat hasil pengisian EPDS 10 yang menunjukkan ibu terkena depresi postpartum. Kunjungan ke-3 pada tanggal 23 Januari 2024 didapati hasil 7 yang menunjukkan ibu tidak terkena depresi postpartum Kunjungan k-4 tanggal 27 Januari 2024 didapati hasil 5 yang menunjukkan ibu tidak terkena depresi postpartum

Tabel 2 Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 2 tanpa diberikan Intervensi Terapi massage effleurage

Intervensi Ny A	Pretest Kunjungan 1 (22-01-2024)	Post test Kunjungan 2 (26-01-2024)	PostTest Kunjungan 3 (30-01-2024)	Postest Kunjungan 4 (03-02-2024)
Tidak diberikan terapi massage effleurage	skor EPDS 10	skor EPDS 10	skor EPDS 10	skor EPDS 10

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian pemberian terapi Massage effleurage terhadap kejadian Depresi pospartum di PMB D Tahun 2024 diketahui bahwa tidak diberikan intervensi terapi *Massage Effleurage* dan hanya melakukan pengisian lembar EPDS dengan 4 kali kunjungan. Kunjungan awal saat setelah melahirkan pada tanggal 22 Januari 2024. Ibu mengalami Depresi post partum dengan berdasarkan pengisian lembar kuesioner Edinburgh Post Natal Depression (EPDS) ibu memiliki tanda dan gejala depresi post partum dengan total nilai : 10 dimana hasil dari EPDS jika nilai 10 menunjukkan ada gejala depresi post partum. Kunjungan ke-2 pada tanggal 26 Januari didapat hasil pengisian EPDS 10 yang menunjukkan menunjukkan ibu terkena depresi postpartum. Pada kunjungan ke 3 pada tanggal 30 Januari 2024 didapati hasil 10 yang menunjukkan ibu terkena depresi postpartum Kunjungan k-4 tanggal 3 Februari 2024 didapati hasil 10 yang menunjukkan ibu terkena depresi postpartum, bahkan ibu semakin sering menangis, dan menurut suami sudah 2 minggu melahirkan orang tua belum juga mengunjungi ibu dan bayinya.

PEMBAHASAN

1. Efektivitas Pemberian Terapi Massage Effleurage Terhadap kejadian Depresi post partum Pada ibu nifas Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian pemberian terapi Massage effleurage terhadap kejadian Depresi pospartum di PMB D Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi asuhan pada ibu nifas pada Ny. D dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2024 – 27 Januari 2024 sesuai dengan rencana asuhan, selama 2 minggu 4 kali kunjungan memberikan terapi *massage effleurage* dan mengisi lembar EPDS. Pada kasus Ny. D usia 19 tahun dengan diberikan terapi Massage Effleurage dengan 4 kali kunjungan. Kunjungan awal saat setelah melahirkan pada tanggal 15 Januari 2024. Ibu mengalami Depresi post partum dengan berdasarkan pengisian lembar kuesioner Edinburgh Post Natal Depression (EPDS) ibu memiliki tanda dan gejala depresi post partum dengan total nilai : 10 dimana hasil dari EPDS jika nilai 10 menunjukkan ada gejala depresi post partum. Kunjungan ke-2 pada tanggal 19 Januari didapat hasil pengisian EPDS 10 yang menunjukkan ibu terkena depresi postpartum. Kunjungan ke-3 pada tanggal 23 Januari 2024 didapati hasil 7 yang menunjukkan ibu tidak terkena depresi postpartum Kunjungan k-4 tanggal 27 Januari 2024 didapati hasil 5 yang menunjukkan ibu tidak terkena depresi postpartum

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusumastuti, dkk., 2019 pengaruh pemberian terapi massage effleurage terhadap kejadian depresi post partum. menunjukkan bahwa ibu nifas yang telah dilakukan terapi *massage effleurage* sebanyak 22 responden (100%) didapatkan hasil 17 responden (77,3%) normal dan 5 responden (22,7%) kemungkinan mengalami depresi *postpartum*. Hasil analisis Paired t-test diperoleh p-value = 0,000 <math>< \alpha = 0,05</math> (nilai p-value lebih kecil dari 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terapi *massage effleurage* lebih efektif sebagai pencegahan depresi *postpartum* pada ibu nifas (Kusumasuti, Astuti dan Dewi 2019).

Secara teori terapi massage *Effleurage* yang dilakukan dengan tekanan dan kecepatan yang berbeda pula. Tekanan yang halus dan lembut dapat mengurangi rasa sakit, memberi rasa nyaman, mengurangi ketegangan. *Treatment massage* mempengaruhi kontraksi dinding kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa sisa metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormone endorphin yang memberi rasa nyaman (Ananto, 2017).

Hormon *Endorphin* adalah terdiri dari *endogeneous* dan *morphin* zat ini diproduksi dari tubuh kita bisa dipicu melalui kegiatan seperti pernafasan yang dalam, relaksasi dan meditasi. Zat tersebut dapat membuat rileks, menstabilkan emosi, menekan marah, sedih

dan depresi dapat dihilangkan (Wardhana, 2016).

Menurut asumsi peneliti bahwa Terapi Massage effleurage *Massage Effleurage* pada perut, pinggang dan paha adalah salah satu metode non-farmakologis yang biasa digunakan dalam *Lamaze* untuk mengurangi stress pada ibu postpartum dengan gerakan mengusap dengan ringan, lembut, lamba efektif untuk merangsang dan memanipulasi jaringan otot bermanfaat menenangkan saraf, menghilangkan stress, dan akan membuat tidur pulas

2. Efektivitas Tanpa Pemberian Terapi Massage Effleurage Terhadap kejadian Depresipospartum Pada ibu nifas Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh Pada Ny A. tidak diberikan terapi *Massage Effleurage* dan hanya melakukan pengisian lembar EPDS dengan 4 kali kunjungan. Kunjungan awal saat setelah melahirkan pada tanggal 22 Januari 2024. Ibu mengalami Depresi post partum dengan berdasarkan pengisian lembar kuesioner Edinburgh Post Natal Depression (EPDS) ibu memiliki tanda dan gejala depresi post partum dengan total nilai : 10 dimana hasil dari EPDS jika nilai 10 menunjukkan ada gejala depresi post partum. Kunjungan ke-2 pada tanggal 26 Januari didapat hasil pengisian EPDS 10 yang menunjukkan menunjukkan ibu terkena depresi postpartum. Pada kunjungan ke 3 pada tanggal 30 Januari 2024 didapati hasil 10 yang menunjukkan ibu terkena depresi postpartum Kunjungan k-4 tanggal 3 Februari 2024 didapati hasil 10 yang menunjukkan ibu terkena depresi postpartum, bahkan ibu semakin sering menangis, dan menurut suami sudah 2 minggu melahirkan orang tua belum juga mengunjungi ibu dan bayinya

Menurut Penelitian Erlyn Hapsari¹ dkk , Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuanyar Surakarta Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan setelah ibu pospartum menjalani effleurage massage dengan nilai probabilitas (p) $0,034 < 0,05$

Menurut asumsi peneliti Terapi Pasca persalinan seluruh badan terasa sakit – sakit, belum lagi tugas yang harus dikerjakan ibu baru. Baik pekerjaan rumah maupun pekerjaan merawat bayinya. Pijatan adalah pilihan terbaik untuk menghilang nyeri atau pegal – pegal seluruh tubuh tanpa harus minum obat

Setelah melahirkan hormone hormone menurun, sementara hormone prolactin dan oksitosin naik mendukung untuk menyusui. Ketidakseimbangan hormone hormone ini berpengaruh membuat hormone kortisol juga naik. Sebagaimana kita ketahui hormone *kortisol* adalah hormone yang dapat membuat stress, dapat diredakan dengan pijatan

Perbandingan kejadian depresi *post partum* pada ibu nifas yang diberikan terapi *massage effleurage* dengan ibu nifas yang tidak diberikan terapi *massage effleurage* di PMB D tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada dua responden ibu postpartum yang mengalami *depresi postpartum*. Didapatkan ibu yang tidak mendapatkan terapi *massage effleurage* mengalami *depresi postpartum*. Sedangkan ibu yang mendapat *massage effleurage* tidak mengalami *depresi postpartum*. Pada kunjungan pertama pada Ny. D. didapatkan hasil EFDS 10 Begitu juga pada Ny. A didapatkan hasil EPDS 10 . Kunjungan ke 2 pada Ny. D didapat hasil EPDS 8. Kunjungan ke 3 pada Ny. D didapat hasil EPDS 7. Kunjungan ke 4 pada Ny. D didapat hasil EPDS 5. Sedangkan Pada Ny. A hasil EPDS tetap di nilai 10, bahkan terlihat ibu semakin sedih dan sering menangis

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pemberian terapi *massage effleurage* dan tanpa pemberian *massage effleurage* dalam mencegah kejadian depresi postpartum. Dengan diberikannya terapi *massage effleurage* dapat mencegah terjadinya *depresi post partum*. Hal ini dapat dilihat dari hasil EPDS pada Ny. D. dimana 4x kunjungan, kunjungan awal didapat hasil 10 dan pada kunjungan ke 4 didapatkan hasil pengisian EPDS 5, yang menandakan ibu tidak terkena depresi postpartum.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil pengamatan pemberian terapi *massage effleurage* pada ibu post partum Ny D yang mengalami depresi post partum di PMB D tahun 2024 tidak menyebabkan terjadinya *depresi postpartum*, kunjungan pertama pada Ny. D. didapatkan hasil EFDS 10. Kunjungan ke 2 pada Ny. D didapat hasil EPDS 10. Kunjungan ke 3 pada Ny. D didapat hasil EPDS 7. Kunjungan ke 4 pada Ny. D didapat hasil EPDS 5
2. Berdasarkan hasil pengamatan Didapatkan pada ibu nifas Ny A. tidak diberikan terapi *massage effleurage* dapat menyebabkan terjadinya *depresi postpartum*. Pada Ny. A hasil mulai dari kunjungan pertama sampai kunjungan ke 4 nilai EPDS tetap di nilai 10, bahkan dikunjungan ke 4 terlihat ibu semakin sedih dan sering menangis
3. Dari hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan dalam mengatasi mencegah *depresi postpartum* terhadap ibu nifas dengan menggunakan terapi *massage effleurage*

DAFTAR PUSTAKA

- Janiwarty B, Pieter HZ. Pendidikan Psikologi Untuk Bidan : Teori Dan Terapan. Rapha Publishing : Yogyakarta, 2013; 8-14.
- Pradnyana E, Wayan W, Ratep N. Diagnosis Dan Tatalaksana Depresi Postpartum Pada Primipara. RSUPS, 2013; 1-16.
- Ardiyanti D, Dinni SM. Aplikasi Model Rasch Dalam Pengembangan Instrumen Deteksi Dini Postpartum Depression. Jurnal Psikologi, 2018: 45(2); 81-4.
- World Health Organization. Launches New Tools To Help Countries address Stillbirths, Maternal, And Neonatal Deaths. 2020.
- Kementerian Republik Indonesia. Studi Kesehatan Jiwa Pada Beberapa Daerah di Indonesia. 2017.
- Fatmawati, Diah A. Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. JDH, 2015: 5(2); 34-6.
- Wahyuni SM. Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 2014: 3(2); 131-7.
- Kusumastuti, Dyah PA, Adinda PSD. Efektivitas Masase Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2019: 12(1): 2019; 451-7
- Saleha S. Asuhan Kebidanan 3. Rhineka Cipta: Yogyakarta, 2013: 34-8.
- Wahida NJ. Perubahan Fisiologi dan Psikologis Ibu Bersalin. MPAK, 2017: 3-34.
- Wulandari, Heryani R. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dan Menyusui. TIM, 2020: 54-6.
- Rini S. Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice. EBP, 2017; p272-8.
- Nurgiwati E. Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan. IM, 2015; 55-7.
- Wurisastuti T, Mubasyiroh R. Peran Dukungan Sosial Pada Ibu Dengan Gejala Depresi Dalam Periode Pasca Persalinan. BPSK, 2020: 23(3); 161-8.
- Lubis NL. Depresi Tinjauan Psikologis. Edisi 2. Kencana: Jakarta, 2016; 208p.
- Ardiyanti D, Dinni SM. Aplikasi Model Rasch Dalam Pengembangan Instrumen Deteksi Dini Postpartum Depression. Jurnal Psikologi, 2018: 45(2); 81-4.
- Hanley J. Perinatal Mental Health: a Guide For Health Professional And Users. West Sussex, 2009; 34-6.
- Elvira SD, Ismail Ri. Deteksi, Pencegahan, Dan Tatalaksana Depresi Pada Ibu Hamil Dan PascaPersalinan. Majalah Kedokteran Indonesia, 2013: 6(3); 207-12.

- Sarli D, Sari. The Effect Of Massage Therapy With Effleurage Techniques As a Prevention Of Baby Blues Prevention On Mother Postpartum. *International Journal Of Advancement In Life Sciences Research*, 2018: 1(3); 15-21.
- Budi S, Nugraheni. Pengaruh Body Massage Terhadap Tingkat Depresi Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri. *JP*, 2016: 1(1); 3-7.
- Muwarti, Henik I. Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Terapi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2015: 4(2); 44-7.
- Guille C, Newman R, Fryml L. Management Of Postpartum Depression. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 2013: 4(2); 33-9.