

EFEKTIVITAS THERAPY HAND MASSAGE DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU POSTPARTUM DI RSUD SAYANG CIANJUR

Fina Sancaya Rini^{1*}, Prof.Dr.dr.Oktia Woro Kasmini Handayani,M.Kes¹, Prof.Dr.Ari Yuniastuti,M.Kes²

1. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang ,
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas
2. Program Studi Kedokteran Universitas Negeri Semarang
3. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang

Email Korespondensi :

finasancayarini@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan atau anxietas, yaitu bagian dari respon emosional yang menggambarkan rasa gelisah, takut pada suatu sumber ancaman yang belum jelas disertai dengan gejala fisik dalam merespon terhadap penilaian individu yang subjektif dan dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Kecemasan menyebabkan pengalaman negatif ibu *postpartum* seperti berkurangnya produksi ASI, risiko depresi *postpartum*, ketergantungan obat serta berkurangnya kemampuan untuk melakukan peran sebagai ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi *Hand Massage* Terhadap Kecemasan Ibu *Postpartum* menggunakan metode *Pre Experiment* dengan rancangan *One Grup PretestPosttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada periode Maret-Mei 2025. Uji Statistik menggunakan *T test paired dependent*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di RSUD Sayang sebanyak 372 orang terhitung dari periode Maret-Mei 2025 dengan jumlah sampel 33 responden menggunakan teknik *accidental sampling*. Gambaran distribusi frekuensi dalam penelitian ini terdiri dari responden berdasarkan usia, paritas, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan. Hasil menunjukkan setelah ibu *postpartum* dilakukan Terapi *Hand Massage*, sebanyak 33 responden (100%) ibu *postpartum* dapat mengatasi kecemasannya. Setelah dilakukan uji coba statistik dengan uji *T test paired dependent* didapatkan hasil *P value* = 0,000. Dengan kata lain $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Terapi *Hand Massage* dengan penurunan tingkat kecemasan terhadap ibu *postpartum*. Hasil penelitian ini menyarankan agar Terapi *Hand Massage* dijadikan salah satu metode dalam menangani kecemasan pada ibu *postpartum*.

Kata Kunci : Kecemasan, Terapi Hand Massage, Ibu Postpartum Sumber Bacaan : 41(2020-2024)

ABSTRACT

Anxiety, also referred to as *ansietas*, is an emotional response characterized by feelings of unease and fear toward an unclear threat, often accompanied by physical symptoms triggered by subjective individual perceptions and influenced by the subconscious. In postpartum mothers, anxiety may lead to negative experiences such as reduced breast milk production, increased risk of postpartum depression, drug dependency, and diminished capacity to perform maternal roles. This study aims to evaluate the effectiveness of hand massage therapy in reducing anxiety among postpartum mothers. The research employed a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. Conducted from March to May 2025, the study involved a population of 372 postpartum mothers at Sayang Regional Public Hospital, from which 33 respondents were selected through accidental sampling. The frequency distribution analysis covered respondents' age, parity, educational background, occupation, and income. The results indicated that after receiving hand massage therapy, all 33 postpartum mothers (100%) experienced a reduction in anxiety levels. Statistical analysis using a paired t-test revealed a p-value of 0.000. Since the p-value is less than 0.05, the null hypothesis was rejected, indicating a significant relationship between hand massage therapy and decreased anxiety in postpartum mothers. These findings suggest that hand massage therapy could be considered a viable and effective method for managing anxiety among postpartum mothers.

Keywords : Anxiety, Hand Massage Therapy, Postpartum Mothers Bibliography : 41 sources (2020-2024).

PENDAHULUAN

Masa nifas atau *postpartum* dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari). Periode ini merupakan masa transisi kritis bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial, bahkan resiko kesakitan dan kematian ibu serta bayi lebih sering terjadi pada masa nifas (Ishmah, et al.,2023).

World Health Organization (WHO) juga menyatakan bahwa masa *postpartum* biasanya kurang mendapat perhatian dari tenaga kesehatan dibandingkan masa kehamilan dan persalinan sehingga dapat berimplikasi pada masalah kesehatan jiwa salah satu gangguan jiwa tersebut adalah kecemasan. Prevalensi gejala kecemasan *postpartum* ini tercatat sebanyak 17,8%. Dimana ibu *postpartum* mengalami gejala kecemasan yang signifikan dalam 4 minggu pertama setelah melahirkan dan biasanya menjadi stabil sekitar 15% setelah 4 minggu pertama berakhir (Ishmah, et al.,2023). Menurut WHO, ibu melahirkan yang mengalami kecemasan *postpartum* ringan yaitu 10/1000 kelahiran hidup dan yang mengalami kecemasan *postpartum* sedang ataupun berat yaitu tercatat 30200/1000 kelahiran hidup (Pratiwi et al, 2020). Selain itu, menurut sebuah studi yang diterbitkan di *The Lancet Global Health* setidaknya 40 juta wanita mengalami tingkat kecemasan sebesar 924% dan depresi sebesar 11-17% di seluruh dunia (WHO, 2023).

Sementara untuk jumlah kecemasan ibu *postpartum* di Indonesia mencapai 22,4% (Syarif, 2023). Dan untuk jumlah kecemasan pada ibu *postpartum* di Provinsi Jawa Barat yang tercatat pada data tahun 2017 yaitu sebanyak 50%-70% (Filaili, 2020). Sedangkan data angka kecemasan ibu *postpartum* di Kabupaten Cianjur tercatat sebanyak 11-30% (Faisal, Y., 2024).

Kecemasan pada ibu *postpartum* dapat menimbulkan efek jangka pendek dan jangka panjang bagi ibu dan bayi. Jika tidak diobati, efek dari kecemasan *postpartum* dapat berdampak negatif salah satunya dapat mengganggu ikatan antara ibu dan bayi, ketidakpekaan, ketidaktertarikan, pengasuhan yang keras, *postpartum blues* bahkan depresi *postpartum* serta mempersulit proses pemulihan masa nifas. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tidak tenang atau cemas sangat mempengaruhi pula pada kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu, ibu yang mengalami depresi akan sangat menderita dan mungkin tidak dapat makan, mandi atau sekedar merawat dirinya sendiri dengan baik (Ishmah et al, 2023). Hal ini juga dapat meningkatkan risiko kesehatan yang buruk salah satunya adalah resiko bunuh diri pada penyakit psikosis, dan juga resiko pembunuhan pada bayinya sehingga dapat meningkatkan AKI dan AKB (WHO, 2024).

Selama masa nifas atau *postpartum*, bidan memiliki peran yang sangat penting karena pada masa ini ibu membutuhkan dukungan untuk beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu, bidan juga dapat memberikan perawatan dan memberikan konseling untuk menjaga kesehatan ibu ataupun bayi baru lahir (Ishmah et al, 2023). Adapun upaya pemerintah dalam mengatasi kesehatan mental yaitu dengan menganjurkan skrining kesehatan jiwa minimal satu kali dalam setahun dan diperbolehkan lebih

dari satu kali jika terdapat indikasi. Khusus untuk ibu *postpartum* dianjurkan skrining sebanyak 3 kali dimulai sejak masa kehamilan biasanya dilakukan pada kehamilan trimester 1, kehamilan trimester 3 dan kunjungan nifas ketiga 8-28 hari. Layanan skrining ini dapat diakses masyarakat di puskesmas yang disediakan pemerintah secara digital dalam aplikasi SIMKESMAWA (Sistem Informasi Kesehatan Jiwa) maupun SATUSEHAT Mobile yang bertujuan untuk membantu perencanaan, implementasi, monitoring, dan evaluasi program kesehatan jiwa (Imran, Kemenkes RI, 2024).

Dampak kecemasan ibu *postpartum* dapat kita cegah dengan beberapa hal, diantaranya dengan menggunakan obat. Namun penggunaan obat sendiri dapat menimbulkan efek samping yaitu resiko ketergantungan obat dan produksi ASI. Sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non-farmakologi, salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah pemberian terapi *Hand Massage* (Anjani et al.,2022).

Hand massage merupakan pemijatan sederhana pada kulit secara perlahan, lembut dan terus menerus pada titik refleksi yang ditargetkan, terutama pada saat stres dan tegang, karena memiliki efek relaksasi sehingga mampu mengurangi kecemasan (Udani et al., 2023). Pijatan ini dilakukan pada tangan ibu yang tidak ada terapi intravena selama 15 menit dan dilakukan sebanyak minimal 2 sesi pemijatan dengan durasi 10-15 menit serta dievaluasi lebih lanjut setelah 2 jam disesi I dan evaluasi setelah 30 menit di sesi kedua. *Hand massage* juga merupakan metode pemijatan sederhana dengan biaya rendah, noninvasif, dan non-farmakologis, yang bermanfaat terhadap pengurangan nyeri, kecemasan, dan menstabilkan tanda-tanda vital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tangan menurunkan tingkat kecemasan dan mempengaruhi tandatanda vital secara positif (Erzincanli et al.,2021). Selain itu, *Hand massage* juga dapat mengurangi transmisi saraf ke *hipotalamus* sehingga menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis, medula adrenal, hormon *adrenocorticotropin* (ACTH) serta kerja sistem tubuh yang lain (Wayan et al.,2021).

Maka dari itu, berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk meneliti “Efektivitas *Hand Massage* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum*” yang dimana besar harapannya melalui penelitian ini dapat membantu para tenaga kesehatan terutama para bidan dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dapat berdampak buruk bagi kondisi ibu maupun bayi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan metode *Pre Exsperiment* atau kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul akibat adanya perlakuan tertentu dengan menggunakan *one groups pretest-posttest design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok subjek (Anggraeni, 2022). Bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi *Hand Massage* terhadap Tingkat Kecemasan ibu *Postpartum* di RSUD Sayang Kabupaten Cianjur. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *experimental* dan observasi langsung sebelum dan sesudah tindakan dengan cara memberikan kuesioner pada responden untuk di jawab sesuai perasaan yang dialami oleh responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Maret hingga tanggal 01 Mei 2025 di Ruang Delima Nifas RSUD Sayang Kabupaten Cianjur. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di RSUD Sayang Kabupaten Cianjur tahun 2025 dengan tehknik pengambilan sampel secara *Accidental Sampling* yang berjumlah 33 orang, dengan menggunakan Uji Statistik *T test paired dependent*. Hasil penelitian akan disajikan dalam data univariat dan data bivariat. Instument dalam mengukur tingkat kecemasan menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel I
Distribusi Frekuensi Jumlah Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum* Sebelum diberikan Terapi *Hand Massage* di Ruang Delima Nifas RSUD Sayang Cianjur

<i>Variabel</i>	<i>Frekuensi(f)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Tidak Ada Kecemasan</i>	0	0%
<i>Kecemasan Ringan</i>	14	42,5%
<i>Kecemasan Sedang</i>	14	42,5%
<i>Kecemasan Berat</i>	5	15%
<i>Total</i>	33	100%

Berdasarkan tabel I menunjukkan bahwa kategori tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi *hand massage* pada Ibu *Postpartum* di Ruang Delima Nifas RSUD Sayang Cianjur dengan responden tertinggi pada kelompok kategori kecemasan ringan dan sedang dengan jumlah responden masing-masing sebanyak 14 orang (42,5%) dan responden terendah dengan kelompok kecemasan berat yaitu 5 orang (15%).

Tabel II
Distribusi Frekuensi Jumlah Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum* Setelah diberikan Terapi *Hand Massage* di Ruang Delima Nifas RSUD Sayang Cianjur

<i>Variabel</i>	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Tidak Ada Kecemasan</i>	22	67%
<i>Kecemasan Ringan</i>	6	18%
<i>Kecemasan Sedang</i>	3	9%
<i>Kecemasan Berat</i>	2	6%
<i>Total</i>	33	100%

Berdasarkan tabel II menunjukkan bahwa kategori tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi *hand massage* pada Ibu *Postpartum* di Ruang Delima Nifas RSUD Sayang Cianjur dengan responden

tertinggi pada kelompok kategori tidak ada kecemasan sebanyak 22 orang (67%), kategori kecemasan ringan sebanyak 6 orang (18%), kecemasan sedang sebanyak 3 orang (9%) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (6%)..

Tabel III
 Hubungan Terapi *Hand Massage* Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Postpartum* di Ruang Delima RSUD Sayang Kabupaten Cianjur

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>P Value</i>	<i>N</i>
<i>Pretest Terapi Hand Massage</i>	32,00	11,79	2,05	0,000	33
<i>Posttest Terapi Hand Massage</i>	18,60	9,95	1,73		

Berdasarkan tabel III didapatkan hasil bahwa nilai mean sebelum dilakukan Therapi *Hand Massage* (*Pretest*) adalah 32,0 dengan standar deviasi 11,79. Sedangkan mean setelah diberikan therapi *hand massage* (*Posttest*) adalah 18,60 dengan standar deviasi 9,95. Dalam tabel juga disebutkan bahwa nilai *P Value* sebesar 0,000 yang dimana $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan hasil pemelitan menggunauji *T-Test Paired Dependent* menghasilkan *Sig. (2-tailed)/P Value < 0,05* yang artinya H_0 ditolak dan *hand massage* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu *postpartum*.

PEMBAHASAN

Efek dari kecemasan ibu pada masa *postpartum* yaitu dapat menimbulkan masalah serius seperti *postpartum blues*, ketidakpekaan ibu, ketidaktertarikan, pengasuhan yang keras terhadap anak, bahkan depresi *postpartum* serta mempersulit proses pemulihan masa nifas bagi ibu yang dapat meningkatkan resiko kesakitan bahkan kematian pada ibu. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tidak tenang atau cemas juga sangat mempengaruhi pula pada kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu, ibu yang mengalami depresi akan sangat menderita dan mungkin tidak dapat makan, mandi atau sekedar merawat dirinya sendiri dengan baik. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko kesehatan yang buruk salah satunya adalah resiko bunuh diri pada penyakit psikosis, dan juga resiko pembunuhan pada bayinya sehingga dapat meningkatkan AKI dan AKB (Ishmah et al, 2023).

Menurut penulis kategori tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu *postpartum* sebelum dilakukan terapi *hand massage* itu dikarenakan rata-rata ibu *postpartum* belum mampu mengontrol secara tepat tingkat kecemasannya ditambah dengan keadaan riwayat persalinan ibu di Rumah Sakit serta keadaan ekonomi umumnya membuat ibu mengalami rasa cemas. Agar kecemasan ibu dapat lebih teratasi dan tidak berlanjut maka penulis melakukan perlakuan *hand massage* yang diharapkan dapat membuat ibu lebih rileks dan nyaman serta rasa cemas yang dihadapi ibu dapat lebih terkontrol.

Gambaran responden berdasarkan penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan Terapi *Hand Massage* didapatkan hasil bahwa ibu *postpartum* rata-rata mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan kategori tidak ada kecemasan lebih banyak yaitu 22 orang (67%), responden dengan tingkat kecemasan ringan ada sebanyak 6 orang (18%), responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 orang (9%), dan responden dengan kategori tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 2 orang (6%).

Sedangkan menurut hasil penelitian Vivin Dwi Febriyani tahun 2024 dalam Jurnal Implementasi Pemberian *Hand Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan pemberian *hand massage* mayoritas peserta dalam tingkat cemas sedang menjadi sebesar 19 peserta (63,3%), cemas ringan sebesar 9 peserta (30,0%) dan cemas berat sebesar 2 peserta (6,7%). Hal ini menyatakan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada responden.

Menurut penulis setelah dilakukan perlakuan Terapi *Hand Massage* terdapat penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Hal ini ditandai dengan hasil *posttest* yang menunjukkan hasil skor tingkat kecemasan ibu berkurang dan ditandai pula dengan pernyataan ibu bahwa perlakuan terapi *hand massage* membuat ibu lebih rileks, nyaman dan dapat lebih mengontrol rasa cemasnya.

Penelitian ini juga menjelaskan bahwa jumlah ibu *postpartum* yang mengalami penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi yang diberikan *Hand Massage* melalui hasil uji *T Test Dependent* menghasilkan nilai yang signifikan yaitu $P Value = 0,000$. Dimana $0,000 < 0,05$ yang artinya

H0 ditolak yaitu ada hubungan yang signifikan antara intervensi terapi *hand massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas.

Hal ini sesuai dengan teori Udani tahun 2023 *Hand massage* ini dapat mengurangi penurunan nilai tingkat kecemasan karena merupakan pemijatan sederhana pada kulit secara perlahan, lembut dan terus menerus pada titik refleksi yang ditargetkan, terutama pada saat stres dan tegang, karena memiliki efek relaksasi sehingga mampu mengurangi kecemasan. Selain itu, teori ini di dukung pula dengan teori Wayan 2021 yang menyatakan *Hand massage* dapat mengurangi transmisi saraf ke hipotalamus sehingga menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis, medula adrenal, hormon *adrenocorticotropin* (ACTH) serta kerja sistem tubuh yang lain sehingga mampu membuat pasien lebih rileks dan nyaman.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan adanya nilai yang signifikan dari efektivitas terapi *Hand Massage* terhadap tingkat kecemasan. Pernyataan ini ditandai dengan hasil *posttest* yang diberikan kepada responden menggambarkan kategori tingkat kecemasan responden nilai skornya mengalami penurunan, karena setelah dilakukan intervensi *hand massage* ibu menjadi lebih rileks dan nyaman serta mampu semua ibu *postpartum* mampu mengontrol tingkat kecemasannya.

Dari hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dilakukannya *hand massage* terhadap tingkat kecemasan sehingga *hand massage* dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menangani kecemasan pada ibu *postpartum*.

Hand massage merupakan pijatan yang melibatkan pemberian tekanan perlahan pada punggung dan telapak tangan. Pijatan jenis ini dapat menenangkan mereka yang sedang stres karena dilakukan dengan lembut dan berulang-ulang pada titik-titik tertentu (Pratiwi et al., 2024).

Hand massage ini merupakan metode pemijatan sederhana, dengan biaya rendah, non-invasif, dan non-farmakologis terhadap tingkat nyeri, tingkat kecemasan, dan menstabilkan tanda-tanda vital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tangan menurunkan tingkat kecemasan dan mempengaruhi tanda-tanda vital secara positif (Erzincanli et al., 2021).

KESIMPULAN

Hasil penelitian *hand massage* sangat efektif dan mudah dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu *post partum*. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam peningkatan ilmu pengetahuan dengan pendekatan terapi komplementer bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberikan asuhan kepada pasien, dan juga sebagai terapi tambahan nonfarmakologi untuk membantu para tenaga kesehatan maupun masyarakat dalam penanganan

masalah kecemasan pada ibu *postpartum* yang pada dasarnya sangat efektif dan efisien, serta mudah untuk dipraktikkan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L., Martin, A, Puspita, D., Kristina M., & Nagara, E. (2023). Metodologi Penelitian. Indramayu : Adab
- Anjani, A. D., Aulia, D. N. L., Utami, R., & Sumanti, M. (2022). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsud Engku Haji Daud. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 6(1), 11–20.
- Erzincanli, S., & Kasar, K. S. (2021). Effect of Hand Massage on Pain, Anxiety, and Vital Signs in Patients Before Venipuncture Procedure: A Randomized Controlled Trial. Pain Management Nursing, 22(3), 356–360.
- Faisal, Y. (2024). Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur (Langkah Cianjur Tekan Angka Kematian Ibu dan Bayi). <https://www.detik.com/jabar/berita/d7636848/langkah-cianjur-tekan-angkakematian-ibu-dan-bayi>
- Febriyanti, V.d., Sukmaningtyas, W., & Adriyani, F. (2024). Implementasi Pemberian Hand Massage Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea Dengan Anestesi Spinal di Rsu Muhammadiyah Siti Aminah Bumiayu. Borneo Community Health Service Journal, 4(2), 148-156
- Filaili, N. E. (2020). Gambaran Resiko Depresi Postpartum Pada Ibu Usia Remaja di Puskesmas Wilayah Garut. Jurnal Kesehatan Buku Testis Husada, 4(2), 168-172
- Imran, Kemenkes RI,. (2024, 25 Oktober). Skrining Kesehatan Jiwa Minimal Setahun Sekali. Diakses pada 14 Maret 2025 dari <https://kemkes.go.id/id/skriningkesehatan-jiwa-minimalsetahunsekali#:~:text=%E2%80%9CKemudian%2C%20skrining%20lagi%20lagi%20kali,dapat%20diakses%20masyarakat%20di%20puskesmas>
- Ishmah, N.F., Pramatirta, A.Y., Martini, N.,& Adnani, Q. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Spontan di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. Journal Neolectura, 4(2), 106-114
- Pratiwi, A.C., Sumaryani, S., & Hernawati, E. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Hand Massage Dalam Mengurangi Kecemasan Pra-Operasi Pada Pasien Kistektomi: Studi Kasus. Jurnal Medika Nusantara, 2(2), 85-94
- Pratiwi, D. M. (2020). Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. Media Keperawatan Indonesia, 2(3), 1-14

- Syarif, K.R. (2023). Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran ASI pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(2), 53-63
- Udani, G., Amperaningsih, Y., Rahmayati, E., & Sari, P. K. (2023). Pengaruh Hand Massage Minyak Zaitun Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Laparotomy. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 62. Safitri, S., & Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 178. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.306>
- Wayan, N., Kusmirayanti, L., Wira, P., Putra, K., Putu, I., Wijaya, A., Studi, P., Keperawatan, S., Bina, S., & Bali, U. (2021). Pengaruh Pemberian HandM assage Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Ruang Janger RSUD Mangusada the Effect of Hand Massage on the Anxiety Levels of Presurgery Patients in Janger Ward of Mangusada General Hospital. 7(1), 39–45.
- World Health Organization (WHO). (2023). Maternal Mortality. Diakses pada tanggal 14 Maret 2025. World Health Organization "milestone". (2023).