PERBEDAAN KECEMASAN IBU NIFAS SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN SENAM NIFAS DI PMB Bd. IKAWATI WULANDARI S.ST

Nur Aini Laila Fajrin[1], Susilawati[2]

[1,2]* *Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia, 65122*
Corresponding author: ssatu33961@gmail.com

Info Artikel
Sejarah artikel
Diterima : 15.10.2026
Disetujui : 26.10.2026
Dipublikasi : 16.11.2026
Kata Kunci : **:** Kecemasan Ibu Nifas, Senam Nifas

Abstrak

Salah satu masalah utama yang dihadapi ibu nifas adalah tingkat kecemasan yang tinggi. Sekitar 22,4% wanita pasca persalinan di indonesia mengalami kecemasan yang tidak teratasi dan dapat menyebabkan depresi dan penyakit jiwa lain yang mempengaruhi kesehatan. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas salah satunya adalah dengan berolahraga seperti senam nifas. Menganalisa perbedaan kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas di PMB Bd. Ikawati Wulandari S.ST. Penelitian ini dilakukan pada bulai Mei menggunakan metode pre-eksperimental design dengan pendekatan One-Group Pretest-Posttest. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas hari ke-3 di PMB Bd. Ikawati Wulandari S.ST sebanyak 20 orang pada bulan Mei. Metode pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik sampling Insidental. Uji Analisis *Paired T-test*. Sebelum diberikan senam nifas kecemasan ibu nifas memiliki nilai mean 51,05. Setelah pemberian senam nifas nilai mean kecemasan responden mengalami penurunan yaitu 42,05. Hasil uji analisis Paired T-test didapatkan P-Value 0.000 (<0.05). Terdapat perberdaan rata-rata pada tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas

Differences in Anxiety in Postpartum Mothers Before and After Being Given Postpartum Gymnastics at PMB Bd. Ikawati Wulandari S.ST

Abstrak

One of the main problems faced by postpartum mothers is a high level of anxiety. Approximately 22.4% of postpartum women in Indonesia experience unresolved anxiety, which may lead to depression and other mental health disorders that can affect their overall health. One of the efforts to reduce anxiety in postpartum mothers is through physical exercise, such as postpartum exercise. This study aimed to analyze the differences in anxiety levels among postpartum mothers before and after being given postpartum exercise at the Independent Midwifery Practice (PMB) of Midwife Ikawati Wulandari, S.ST. The study was conducted in May using a pre-experimental design with a One-Group Pretest-Posttest approach. The population consisted of all postpartum mothers on the third day after delivery at PMB Midwife Ikawati Wulandari, S.ST., with a total of 20 respondents in May. The sampling method used non-probability sampling with an incidental sampling technique. Data were analyzed using a Paired T-test. Before receiving postpartum exercise, the mean anxiety score among postpartum mothers was 51.05. After receiving postpartum exercise, the mean anxiety score decreased to 42.05. The results of the Paired T-test showed a P-value of 0.000 (<0.05). Therefore, there was a significant difference in the mean anxiety level of postpartum mothers before and after receiving postpartum exercise

***Keyword** : Postpartum Maternal Anxiety, Postpartum Exercise*

Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah kelahiran plasenta hingga alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum kehamilan, yang secara umum berlangsung sekitar 40 hari (Sari & Saputri, 2023). Periode ini merupakan fase penting karena ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis sebagai bagian dari proses pemulihan setelah persalinan. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional ibu, salah satunya berupa munculnya kecemasan. Kecemasan pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik pascapersalinan, perubahan hormonal, pengalaman melahirkan, paritas, usia, dukungan sosial, serta tuntutan dalam merawat bayi (Rahmaniar et al., 2019).

Kecemasan pada ibu nifas ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan, perubahan suasana hati, kesulitan tidur, kelelahan, serta kekhawatiran dalam merawat diri sendiri maupun bayinya. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat menghambat proses pemulihan pascapersalinan dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis yang lebih berat, seperti postpartum blues dan depresi postpartum. Selain berdampak pada kondisi psikologis, stres dan kecemasan juga dapat mengganggu kualitas tidur, meningkatkan persepsi terhadap nyeri, serta berpotensi memengaruhi produksi Air Susu Ibu (ASI) melalui perubahan hormon prolaktin dan oksitosin (Saraswati, 2023). Purwati (2020) menyatakan bahwa sekitar 70–80% ibu pascapersalinan cenderung mengalami gangguan suasana hati yang tidak stabil. Sementara itu, Shitu et al. (2019) melaporkan bahwa prevalensi depresi postpartum secara global mencapai 23,7% pada ibu postpartum di Ethiopia.

Permasalahan kecemasan pada ibu postpartum juga menjadi perhatian di Indonesia. Menurut Syarif et al. (2023), prevalensi kecemasan pada ibu postpartum di Indonesia mencapai 22,4%, dan kecemasan yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi depresi maupun gangguan mental lainnya. Kondisi tersebut juga ditemukan di Kabupaten Jember. Mubarokah (2023) melaporkan bahwa 51,1% ibu postpartum di Jember mengalami kecemasan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 23 Desember 2024 di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST. terhadap sembilan ibu nifas menunjukkan bahwa dua responden (22,2%) mengalami kecemasan ringan, empat responden (44,4%) mengalami kecemasan sedang, dan tiga responden (33,3%) mengalami kecemasan berat. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara, keluhan yang banyak ditemukan meliputi kelelahan sebagai ibu baru, kesulitan berkonsentrasi dalam merawat diri, gangguan tidur, serta kekhawatiran terhadap proses pemulihan tubuh setelah kehamilan dan persalinan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian selama masa nifas.

Penatalaksanaan kecemasan pada ibu nifas dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis dapat menggunakan obat antiansietas, tetapi penggunaannya perlu mempertimbangkan risiko efek samping dan ketergantungan. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif dalam membantu mengurangi kecemasan pada ibu postpartum. Beberapa intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan antara lain psikoterapi, konseling, terapi seni, dan aktivitas fisik (Rahmawati, 2023). Salah satu intervensi yang telah diteliti adalah aromaterapi. Penelitian Fitria (2022) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi mawar dan melati dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Namun, penggunaan aromaterapi dapat menimbulkan reaksi alergi pada sebagian individu, sehingga diperlukan alternatif intervensi yang mudah dilakukan dan memiliki risiko efek samping yang minimal.

Salah satu alternatif tersebut adalah senam nifas. Senam nifas merupakan aktivitas fisik yang terdiri atas gerakan sederhana dan lembut yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu setelah persalinan. Selain membantu proses pemulihan fisik, senam nifas dapat memberikan manfaat psikologis melalui relaksasi, pengurangan ketegangan otot, peningkatan energi, serta perbaikan kualitas tidur. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan melalui stimulasi pelepasan endorfin yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman (Wahdakirana, 2021; Yunita, 2024). Pada hari ketiga hingga kelima postpartum, ibu pada umumnya mulai dapat melakukan aktivitas fisik ringan sesuai dengan kondisi dan proses pemulihannya (Manalu, 2021). Dengan demikian, senam nifas berpotensi menjadi intervensi sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan untuk membantu mengatasi kecemasan pada ibu nifas.

Meskipun berbagai intervensi nonfarmakologis telah digunakan untuk mengatasi kecemasan postpartum, penelitian mengenai penerapan senam nifas sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas, khususnya pada ibu nifas hari ketiga di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST., masih terbatas. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji efektivitas senam nifas dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST.

Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah pemberian intervensi senam nifas (*posttest*) pada kelompok yang sama. Penelitian dilaksanakan di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST. dengan pengambilan data pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum hari ke-3 di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST. yang diperkirakan berjumlah 20 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan teknik incidental sampling. Responden yang diikutsertakan merupakan ibu nifas hari ke-3 yang bersedia mengikuti terapi senam nifas dan tidak sedang dalam kondisi sakit. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas hari ke-3 yang merupakan pasien di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST., tidak sedang mengonsumsi obat antiansietas atau antidepresan, bersedia menjadi responden dan mengikuti intervensi, serta melahirkan bayi hidup. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri atas 14 item dan mencakup gejala psikologis serta somatik kecemasan.

Dalam penelitian ini, instrumen HARS dimodifikasi agar sesuai dengan kondisi ibu postpartum, termasuk aspek ketakutan terhadap kemampuan merawat bayi, kekhawatiran terhadap kesehatan diri, gangguan tidur, ketegangan emosional akibat perubahan peran, dan kelelahan. Pengukuran menggunakan skala Likert dengan rentang skor 14–70, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Intervensi yang diberikan berupa senam nifas dengan durasi sekitar 8 menit dalam satu kali pelaksanaan, yang terdiri atas 11 gerakan meliputi latihan pernapasan, relaksasi, dan gerakan lembut sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP). Senam dilakukan satu kali sehari selama tiga hari. Pada pelaksanaan pertama, peneliti memberikan contoh secara langsung kepada responden, sedangkan pelaksanaan berikutnya dilakukan secara mandiri di rumah dengan menggunakan leaflet dan video panduan yang diberikan oleh peneliti.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer melalui pengisian kuesioner. Responden terlebih dahulu mengisi kuesioner pretest untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum intervensi. Selanjutnya, responden diberikan intervensi senam nifas sesuai SOP selama tiga hari. Setelah intervensi selesai, responden mengisi kuesioner posttest dengan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kecemasan sebelum serta sesudah intervensi menggunakan distribusi frekuensi, persentase, mean, nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian senam nifas menggunakan paired sample t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Sebelum dilakukan uji paired sample t-test, data diuji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi >0,05. Uji validitas instrumen dilakukan pada enam ibu nifas dengan karakteristik yang sama dengan responden penelitian di lokasi yang berbeda. Hasil uji menunjukkan seluruh 14 item pertanyaan dinyatakan valid berdasarkan nilai r hitung > r tabel dan nilai signifikansi <0,05. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha melalui SPSS dan diperoleh nilai 0,961, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Penelitian telah melalui proses ethical clearance dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor surat PP.06.02/F.XIII.16.4/424/2025. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta memberikan informed consent sebelum berpartisipasi. Kerahasiaan identitas dan data responden dijaga selama proses penelitian. Pelaksanaan senam nifas juga dilakukan dengan memperhatikan keamanan responden dan berada dalam supervisi tenaga profesional, yaitu bidan di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST. pada bulan Mei 2025. Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ke-3 yang memenuhi kriteria penelitian, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 20 responden. Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam nifas

1. **Karakteristik responden**

   Karakteristik responden yang disajikan dalam penelitian meliputi usia, paritas, keluhan yang dirasakan, serta dukungan yang diperoleh ibu selama berada di rumah

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<20 tahun	5	25
20–35 tahun	14	70
>35 tahun	1	5
Total	**20**	**100**

Berdasarkan table 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 14 responden (70%). Responden berusia <20 tahun sebanyak 5 responden (25%), sedangkan responden berusia >35 tahun sebanyak 1 responden (5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Primipara	11	55
Multipara	9	45
Total	**20**	**100**

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden merupakan ibu primipara, yaitu sebanyak 11 responden (55%), sedangkan ibu multipara sebanyak 9 responden (45%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan

Keluhan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada keluhan	3	15
Pusing	1	5
ASI tidak keluar	3	15
Nyeri payudara	2	10
Nyeri luka jahitan	1	5
Nyeri badan	2	10
Kelelahan	8	40
Total	**20**	**100**

Tabel 3, keluhan yang paling banyak dirasakan responden adalah kelelahan, yaitu sebanyak 8 responden (40%). Responden yang tidak memiliki keluhan dan responden dengan keluhan ASI tidak keluar masing-masing sebanyak 3 responden (15%). Keluhan lainnya meliputi nyeri payudara sebanyak 2 responden (10%), nyeri badan sebanyak 2 responden (10%), serta pusing dan nyeri luka jahitan masing-masing sebanyak 1 responden (5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan di Rumah

Dukungan di Rumah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sendiri	1	5
Suami mendukung	5	25
Pembantu	2	10
Suami kurang mendukung	3	15
Keluarga	9	45
Total	**20**	**100**

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden memperoleh dukungan dari keluarga, yaitu sebanyak 9 responden (45%). Sebanyak 5 responden (25%) memperoleh dukungan dari suami 3 responden (15%) menyatakan suami kurang mendukung, 2 responden (10%) mendapatkan bantuan dari pembantu, dan 1 responden (5%) menjalani masa nifas sendiri di rumah

2. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Senam Nifas

Pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi dilakukan menggunakan kuesioner yang digunakan dalam penelitian. Hasil pengukuran menunjukkan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan senam nifas

Tabel 5. Distribusi Statistik Tingkat Kecemasan Sebelum Senam Nifas

Pengukuran	n	Mean	Median	Minimum	Maximum	SD
Pretest	20	51,05	52	44	57	4,071

Berdasarkan Tabel 5, rata-rata skor kecemasan ibu nifas sebelum diberikan senam nifas adalah 51,05 dengan median 52. Skor kecemasan terendah adalah 44 dan skor tertinggi adalah 57, dengan standar deviasi sebesar 4,071.

3. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Senam Nifas

Setelah responden mendapatkan intervensi senam nifas sesuai dengan prosedur penelitian, dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan menggunakan instrumen yang sama

Tabel 6. Distribusi Statistik Tingkat Kecemasan Sesudah Senam Nifas

Pengukuran	n	Mean	Median	Minimum	Maximum	SD
Posttest	20	42,05	42	34	56	5,336

Berdasarkan Tabel 6, rata-rata skor kecemasan ibu nifas setelah diberikan senam nifas mengalami penurunan menjadi 42,05 dengan median 42. Skor minimum adalah 34 dan skor maksimum adalah 56, dengan standar deviasi sebesar 5,336. Secara deskriptif, terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 9,00 poin, dari 51,05 sebelum intervensi menjadi 42,05 setelah diberikan senam nifas

4. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat. Penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk test* karena jumlah responden kurang dari 50 orang

Tabel 7. Uji Normalitas Data Tingkat Kecemasan

Variabel	Shapiro-Wilk	*p-value*	Keterangan
Pretest		0,158	Normal
Posttest		0,091	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,158 pada data *pretest* dan 0,091 pada data *posttest*. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan tingkat kecemasan dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test.*

***5.* Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Nifas**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas. Karena data berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$

Tabel 8. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Senam Nifas

Variabel	Mean	SD	Selisih Mean	*p-value*
Pretest	51,05	4,071		
Posttest	42,05	5,336	9,00	0,000

Berdasarkan Tabel 8, rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan senam nifas adalah 51,05, sedangkan setelah diberikan senam nifas menurun menjadi 42,05. Terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 9,00 poin. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05). Dengan demikian, terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian senam nifas terjadi penurunan skor kecemasan pada responden. Berdasarkan hasil analisis statistik, perubahan tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi senam nifas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas di PMB Bd. Ikawati Wulandari, S.ST. Rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan senam nifas sebesar 51,05, sedangkan setelah diberikan senam nifas menurun menjadi 42,05, dengan selisih rata-rata sebesar 9,00 poin. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian senam nifas berkaitan dengan penurunan skor kecemasan pada ibu nifas dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak PMB Bd. Ikawati Wulandari yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data, analisis, serta penyusunan artikel ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

Anggarini, I. A. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (Rsia) Sakina Idaman Kabupaten Sleman (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Anggarini, I. A. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Postpartum Di Praktik Mandiri Bidan Misni Herawati, Husniyati Dan Soraya. Jurnal Kebidanan, 8 (2), 94-104.

Ariani, N. K. P., Kj, S., Lesmana, C. B. J., Kj, S., Aji, I. P. D. K., Kj, S., ... & Kj, S. (2024). Buku Ajar Psikiatri. Penerbit P4i.

Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. Jurnal teknik komputer, 5(2), 277-282.

Eliza Andriani, R. (2019). Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Terhadap Skor Stres Pada Remaja Yang Bermasalah Dengan Hukum Di Pusat Layanan Anak Terpadu (PLAT) Pontianak: Jurnal ProNers, Volume No, No. 1, 2.

Fajri, F., & Rusminingsih, E. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Dengan Produksi Asi. Cohesin, 1(1)

Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacyst, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene, 17 (2), 280–283.

Handayani, E. (2016). Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Trans Medika

Hertati, D., Natalia, V., & Stefanicia, S. (2023). Pengaruh Praktik Budaya dan Kesehatan pada Ibu Masa Nifas di daerah Aliran Sungai (DAS) Tahun 2023: The Effect of culture and Health Practices on Postpartum Mother in the River Watershed Area (DAS) in 2023. Jurnal Surya Medika (JSM), 9(3), 190-202.

Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah. Jurnal Genta Mulia, 15(2), 79-91.

Kemenkes, R. I. (2017). Pedoman dan standar etik penelitian dan pengembangan kesehatan nasional. Kementerian Kesehatan RI, 1-158.

Kemenkes RI. (2019) Panduan Pelayanan Pasca Persalinan Bagi Ibu dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2020). Retrieved from: https://file.bbg.ac.id/cabinet/ministerial-regulation/2020/Kepmenkes-Nomor-320-Tahun-2020.pdf

Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 3(1), 115-125.

Maharani, Y. D. (2017). Buku pintar Kebidanan dan keperawatan. Yogyakarta: Brilliant Books.

Manalu, H. L. L., Pasaribu, S. P., Harefa, N. B., Sitorus, D. R. U., & Harefa, L. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Menangani Kecemasan Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Primipara. Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima, 3(4), 56-60.

Marnisa, F., Musfiroh, S., Triwahyuningsih, R. Y., Nabilah, A., Aisyah, Z. N., Amalia, R., & Fransiska, O. (2023). Hubungan Hormon Dan Psikologi Pada Ibu Masa Perinatal. Jurnal Maternitas Kebidanan, 8(2), 205-219.

Maryunani A. (2016). Asuhan Kegawatdaruratan dalam Kebidanan. Jakarta: CV. Trans Info Media

Mobarokah, F. (2023). Dukungan Suami Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Puskesmas Mumbulsari. Midwifery Journal, 3(3), 119-123.

Murni, D., Harianis, S., Sari, N. I., & Sari, D. E. A. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Dan Kecemasan Pada Ibu Primipara Pascapersalinan. Jurnal Kesehatan Husada Gemilang, 8(1), 51-57.

Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. INNER: Journal of Psychological Research, 1(4), 215-222.

Novita, D., Sari, E. N., & Saputri, N. (2023). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya 2023. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(3), 3292-3299.

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui: Modul Praktikum 1 Petunjuk Praktikum Nifas. Diakses dari: https://prints.poltekkesjogja.ac.id/5165/1/4_Asuhan%20Kebidanan%20Nifas%20dan%20Menyusui_6.%20Modul%20Praktikum%20%20Petunjuk%20Praktikum%20Nifas.pdf

Purwati, p., Noviyana, A. (2020) Faktor-Faktor yang Menyebabkan Postpartum Blues. Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 10(2)

Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. Media Keperawatan Indonesia, 4(1), 62.

Prasetyaningati, D., Maunatur Rohmah, A., Rahmawati, A., & Muarrofah. (2024). Senam nifas terhadap kemampuan adaptasi fisiologi ibu postpartum primipara di Kabupaten Jombang. Jurnal Borneo Cendekia Medika, 7(2), 260–270.

Prawirohardjo, S., (2012) ‘Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo’. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardj
Proverawati. (2015). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
Rahmaniar, A., Halik, A. A., Purnamasari, N. (2019) Pengaruh Senam Nifas terhadap intensitas nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum di RSIA pertiwi makassar (Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia).
Rahmawati, N., Misrawati, & Arneliwati. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum terhadap Kelelahan. JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health, 3(1),
Rahmawati, L., Kurniawan, S, T., Rakhmawati, N. (2023) Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanggede (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
Rochman, K. (2010) Kesehatan mental. Purwokerto: Fajar Media Press
Saraswati, P. M., Hartati, N. N., Suratiah, S., & Runiari, N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Gema Keperawatan, 16(1), 111-123.
Setiawan, S. A., & Nurfaiza, L. (2021). Hubungan paritas dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan normal. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8(2), 128-135.
Shitu, S., Geda, B., & Dheresa, M. (2019). Postpartum depression and associated factors among mothers who gave birth in the last twelve months in Ankesha district, Awi zone, North West Ethiopia. BMC pregnancy and childbirth, 19, 1-9.
Stuart, G.W (2017)’Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
Stuart, G.W. (2013). Buku saku keperawatan jiwa (edisi 5). Jakarta: Egc.
Sukma, F., Hidayati, E., Jamil, S. (2017) Asuhan kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Susanti, M., Rizkiah, D. M. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Bendungan Asi Di Puskesmas Bolo Tahun 2023. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, 2(1), 12-16.
Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu postpartum. Jurnal'Aisyiyah Medika, 7(1).
Sp, A. R., Halik, A. A., & Purnamasari, N. (2019). Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. UMI Medical Journal: Jurnal Kedokteran, 4(2).
Sugiyono. (2024). Metode penelitian kuantitatif. Bandung: alfabeta, cv.
Syarif, K. R., Rahmatia, S., & Lestari, I. (2023). Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran Asi Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 18(2), 53-63.
Wahyuningsih, J. W. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Kecemasan Postpartum. Jurnal Kebidanan Indonesia, 10(1), 30-38.
Walyani, E. S. & Purwoastuti, E. (2017) Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 75-81.
Yunita, S., Palimbo, A., Kusvitasari, H., & Redjeki, D. S. S. (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang. Health Research Journal of Indonesia, 3(2), 75-81.
Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1).
Zakiyyah, M., Ekasari, T., & Natalia, M. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. J-PENGMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 2(1).
.