



PENGARUH PIJAT ENDORPHINE DAN SENAM NIFAS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS PRIMIPARA

I Gusti Ayu Eka Sukmawati¹, Irmayani², Baiq Eka Putri Saudia³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Mataram

Abstrak: Setelah melahirkan ibu nifas primipara harus menyesuaikan diri karena adanya perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan ini dapat menyebabkan kecemasan. Jika kecemasan terus menerus maka ibu postpartum akan mengalami stress hingga depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorphine dan senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu nifas primipara di Wilayah Kota Mataram Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan rancangan observasi analitik. Penelitian ini menggunakan rancangan *observasi analitik* yang dilakukan di wilayah Kota Mataram tepatnya di RSUD Kota Mataram. Populasi adalah seluruh ibu nifas primipara yang melahirkan normal. Penelitian ini berlangsung menggunakan teknik *Accidental Sampling (probability sampling)* dengan jumlah sampel sebanyak 30. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk menentukan karakteristiknya. Analisa bivariat dengan *One Way Anova*. Karakteristik umur ibu nifas sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan presentase 60% ,tingkat pendidikan menengah pertama 33,3%,dan tidak bekerja 93,3%. Rata- rata tingkat kecemasan ibu nifas primipara sebelum diberikan intervensi adalah 61,6. Setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat kecemasan adalah 44,8. Uji statistik dengan *One Way Anova* Hasil didapatkan nilai $p= 0,000 < \alpha = 0,05$, maka terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Terdapat pengaruh pijat endorphine dan senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu nifas primipara di Wilayah Kota Mataram Tahun 2019.

Kata Kunci : *Pijat Endorphine, Senam Nifas, Kecemasan, Primipara*

THE EFFECT OF ENDORPHINE MASSAGE AND PUERPERAL GYMNASTICS ON THE ANXIETY LEVEL OF PRIMIPAROUS POSTPARTUM MOTHERS

Background: After giving birth to primiparous puerperal mothers, they must adapt to physiological and psychological changes. This change can cause anxiety. If anxiety continues, the postpartum mother will experience stress until depression. This study aimed to determine the effect of endorphine massage and puerperal gymnastics on the anxiety level of primiparous postpartum mothers in Mataram City Region in 2019. This study uses an analytic observation design. This study uses an analytic observation design carried out in the city of Mataram, precisely in RSUD Kota Mataram. The population was all primiparous postpartum mothers who gave birth normally.

This study took place using Accidental Sampling (probability sampling) technique with a total sample of 30. Data analysis used univariate analysis to determine its characteristics. Bivariate analysis with One Way Anova. The characteristics of postpartum mothers were mostly aged 20-35 years with a percentage of 60%, junior secondary education level 33.3%, and not working 93.3%. The average anxiety level of primiparous postpartum mothers before intervention was 61.6. After being given an intervention the average level of anxiety is 44.8. The results of statistical tests with One Way Anova obtained a value of $p = 0,000 < \alpha = 0.05$, so there were significant differences in anxiety levels before and after treatment. There are effects of endorphine massage and puerperal gymnastics on the anxiety level of primiparous postpartum mothers in the Mataram City Region in 2019.

Keyword : Endorphine Massage, Puerperal Gymnastics, Anxiety, Primipara

PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan peristiwa yang sangat luar biasa bagi seorang ibu, akan tetapi tidak semua ibu merasakan kebahagiaan setelah melahirkan. Diantaranya ada yang mengalami kecemasan di dalam keluarga dan kepribadian ibu yang dapat menyebabkan depresi.

Setelah melahirkan ibu postpartum primipara harus menyesuaikan diri karena adanya perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan ini dapat menyebabkan kecemasan. Jika kecemasan terus menerus maka ibu postpartum akan mengalami akumulasi stress sehingga dapat terjadi depresi (Perinatal mood disorder).

Prevalensi gangguan kecemasan postpartum adalah 11,1% dan gangguan depresi postpartum adalah 6,1%. Dan 18,4% dengan gangguan kecemasan juga didiagnosis memiliki gangguan depresi dan 33,9% wanita yang menderita depresi memiliki gangguan kecemasan. (Corinna Recket al, 2008).

Apabila kecemasan pada ibu postpartum tidak ditangani akan berdampak negatif pada proses menyusui. Dalam beberapa penelitian, wanita dengan kecemasan postpartum memiliki kemungkinan kecil untuk mulai menyusui dan lebih sering menggunakan susu formula selama dirawat di rumah sakit. Wanita dengan kecemasan postpartum mengalami kesulitan yang lebih besar saat menyusui bayinya, sehingga dapat mempengaruhi jumlah pengeluaran ASI. Mereka juga lebih cenderung untuk menghentikan pemberian ASI lebih awal. (Fallon V et al, 2016).

Kecemasan juga dapat mempengaruhi proses menyusui. Hasil penelitian Anggraini (2011) menunjukkan skor tingkat kecemasan dalam proses menyusui yang dialami ibu primipara sebesar (78,37%) dengan rentang skor 68-92 (kategori sedang), sedangkan skor tingkat kecemasan dalam proses menyusui yang dialami ibu multipara sebesar (69,70%) dengan rentang skor 58-80 (kategori ringan).

Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan diantaranya Pijat endorphine. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sri Rahayu dkk, 2018 didapatkan ada pengaruh pijat endorphine terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum

Upaya lain yang dapat diterapkan pada mereka yang sedang mengalami *kecemasan masa nifas* yaitu dilakukan senam nifas. Hasil penelitian Norman et al (2010) dari ibu

postpartum yang teridentifikasi memiliki resiko depresi postpartum mengalami penurunan depresi postpartum sebanyak 50% setelah diberikan intervensi senam nifas.

Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Barat jumlah ibu bersalin/nifas Tahun 2018 di Kota Mataram yaitu 7754 orang (83,06%) . Dari 11 puskesmas di Kota Mataram terdapat 3 puskesmas yang jumlah ibu bersalin/nifas tertinggi yaitu Puskesmas Karang Pule yaitu 1170 orang (94,58%),Puskesmas Cakranegara yaitu 1092orang (86,12%) ,dan Puskesmas Tanjung Karang yaitu 966 orang (81,04%). Adapun hasil survey pendahuluan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram, pada tahun 2018 proporsi ibu yang mengalami persalinan normal di RSUD Kota Mataram sebanyak 1280 orang. Pada bulan Desember 2018, jumlah persalinan normal sebanyak 71 orang dimana 50,7% merupakan primipara, sedangkan pada bulan Januari 2019 persalinan normal sebanyak 77 orang dimana 57,14% merupakan primipara (melahirkan untuk pertama kalinya). Sehingga, berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh metode pijat *endorphine* dan *senam nifas* terhadap tingkat kecemasan ibu nifas primipara di Wilayah Kota Mataram Tahun 2019.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian yaitu *Observasional Analitik*. Penelitian ini dilakukan dengan mengamati subjek setelah dilakukan intervensi (Pijat Endorphine, Senam Nifas, dan Kombinasi Pijat Endorphine dan Senam Nifas).

Sampel untuk penelitian ini adalah semua ibu nifas primipara yang akan pulang dari fasilitas kesehatan selama dilakukan penelitian pada bulan Maret sampai bulan Mei 2019 dengan jumlah sampel 30 ibu nifas primipara dan akan dibagi menjadi tiga kelompok, yakni 10 ibu nifas primipara yang diberikan pijat endorphine ,10 ibu nifas primipara yang diberikan senam nifas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik ibu nifas meliputi umur ibu, pendidikan, pekerjaan, jumlah kelahiran yang menjadi responden penelitian di wilayah Kota Mataram tahun 2019 yang mana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi sampel berdasarkan umur responden tentang pijat endorphin dan senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu nifas primipara di wilayah kota mataram.

No	Umur	n	%
1	< 20 tahun	6	20
2	20-35 tahun	18	60
3	> 35 tahun	6	20

Berdasarkan Tabel 1.1 diperoleh sebagian besar responden berada pada kisaran umur 20-35 tahun, yaitu berjumlah 18 orang (60%), dan untuk umur < 20 tahun serta > 35 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu 6 orang (20%).

Tabel 2 Distribusi sampel berdasarkan pendidikan respondent tentang pijat endorphin dan senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu nifas primipara di Wilayah Kota Mataram

No	Pendidikan	n	%
1	Tidak Sekolah	3	10,0
2	SD	7	23,3
3	SMP	10	33,3
4	SMA	9	30,0
5	PT	1	3,3

Berdasarkan Tabel 2 tingkat pendidikan responden didominasi oleh ibu yang tingkat pendidikannya SMP yaitu sebanyak 10 orang (33,3%) dan tingkat pendidikan paling rendah yaitu PT sebanyak 1 orang (3,3%) ,dan 10 ibu nifas primipara yang diberikan pijat endorphin dan senam hamil.

Tabel 3 Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan responden tentang pijat endorphin dan senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibunifas primipara di Wilayah Kota Mataram

No	Pekerjaan	Jumlah	
		n	%
1	Tidak Bekerja	38	93,3
2	Bekerja	2	6,6

Berdasarkan Tabel 3 responden lebih banyak yang tidak bekerja dibandingkan dengan yang bekerja, dimana responden yang tidak bekerja sebanyak 28 orang (93,3%), dan yang bekerja sebanyak 2 orang (6,67%).

Tabel 4 Perubahan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Primipara Yang Diberikan Pijat Endorphine Di Wilayah Kota Mataram

Keterampilan		Pretest		Posttest	
		Tingkat Kecemasan		Tingkat Kecemasan	
		N		N	
Pijat Endorphine		9	Sedang	9	Ringan
		1	Ringan	1	Tidak cemas

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan saat sebelum intervensi terdapat 9 ibu nifas primipara mengalami cemas sedang dan 1 ibu nifas mengalami cemas ringan, Setelah dilakukan intervensi terdapat 9 ibu nifas mengalami cemas ringan dan 1 ibu nifas tidak mengalami kecemasan.

Tabel 5 Perubahan tingkat kecemasan ibu nifas primipara yang diberikan Senam Nifas

Keterampilan		Pretest		Posttest	
		Tingkat Kecemasan		Tingkat Kecemasan	
		N		N	
Senam nifas		7	Sedang	6	Ringan
		3	Ringan	4	Tidak cemas

Berdasarkan Tabel 3 Hasil menunjukkan saat sebelum intervensi terdapat 7 ibu nifas primipara mengalami cemas sedang dan 3 ibu nifas mengalami cemas ringan, Setelah dilakukan intervensi terdapat 6 ibu nifas mengalami cemas ringan dan 4 ibu nifas tidak mengalami kecemasan.

Tabel 6 Perubahan tingkat kecemasan ibu nifas primipara yang diberikan kombinasi pijat endorphine dan senam nifas di Wilayah Kota Mataram

Kecemasan		Pretest		Posttest	
		Tingkat Kecemasan		Tingkat Kecemasan	
		N		N	
Pijat dan Senam		8	Sedang	1	Ringan
		2	Ringan	0	Tidak cemas

Berdasarkan Tabel 4 Hasil menunjukkan saat sebelum intervensi terdapat 8 ibu nifas primipara mengalami cemas sedang dan 2 ibu nifas mengalami cemas ringan, Setelah dilakukan intervensi terdapat 10 ibu nifas tidak mengalami kecemasan.

Tabel 7 Analisis Pengaruh Pijat Endorphin Dan Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Primipara di Wilayah Kota Mataram

Kecemasan Ibu Nifas	Intervensi	
	n	P Value
Pre Intervensi	30	0,000
Post Intervensi		

Berdasarkan tabel 5 Hasil perhitungan dengan Uji *One Way Anova* pada *system* komputerisasi SPSS 20.0. Dari hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat endorphin dan senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu nifas primipara.

Karakteristik RespondenUmur

Dalam penelitian ini sebagian besar adalah kisaran 20-35 tahun dengan presentase 60%. Sebagian besar kecemasan terjadi pada pada kisaran umur 21-45 tahun.

Usia kisaran 20-35 tahun masih dalam masa produktif dan daya tangkap ibu terhadap segala bentuk informasi yang disampaikanakan mempengaruhi pengetahuan ibu (Mubarak,2007).

Hasil penelitian Yuke Kirana (2015) menunjukkan sebesar 43 orang (53,1 %) responden berumur pada kisaran 21-34 tahun. Sejalan dengan Penelitian Evi Wahyuntari (2017) juga menunjukkan angka yang tinggi pada responden dengan umur berkisar antara 20-35 tahun, dengan jumlah 92 orang (85,2 %). Selain itu, penelitian juga dilakukan oleh Lia Arian Apriani (2017) menunjukkan hasil bahwa responden pada kelompok intervensi dengan usia berkisar 20-35 tahun sejumlah 15 orang (100 %).

Pendidikan

Tingkat pendidikan respoden dalam penelitian ini bervariasi mulai dari tidak sekolah, sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Dalam penelitian ini tingkat pendidikan responden dengan presentase terbanyak adalah responden dengan pendidikan menengah pertama yaitu 33,3 %.

Menurut teori Notoatmodjo (2012) tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan, semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah pula orang tersebut menghadapi masalah. Demikian pula pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun media massa.

Hasil penelitian Febri Wendari (2013) didapatkan bahwa primipara yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak (10,5%) sebelum diberikan pendidikan kesehatan, setelah diberikan pendidikan kesehatan enam nifas primipara yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak (84,2%).

Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja dengan persentase 93,3%. Ibu yang tidak bekerja mempunyai banyak waktu dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sehingga mereka cenderung jenuh dan tidak terlalu banyak dapat bertukar pikiran dengan orang-orang disekitar (Depkes RI, 2006).

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung, ibu rumah tangga dapat mengalami kecemasan karena apabila mengalami tekanan ibu akan semakin sering merasakannya, hal tersebut disebabkan karena tidak ada kegiatan lain yang bisa mengalihkan perhatian ibu dari tekanan yang dialami. Berbeda dengan ibu yang bekerja akan lebih mudah mendapatkan akses informasi dan pengetahuan karena interaksi dengan lingkungan pekerjaan yang lebih luas, memiliki kelompok pendukung, serta adanya pergantian suasana yang tidak hanya terpusat pada suasana di rumah (Mubarak, 2007).

Menurut penelitian Afif

Wibisono (2018), menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan status pekerjaan dengan kecemasan ibu melahirkan. Hal ini ditunjukkan dalam hasil penelitiannya bahwa ibu dengan status pekerjaan tidak bekerja sebagian besar memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 11 responden (69%) dan pada tidak bekerja sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 14 responden (70%).

Rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas primipara yang dilakukan pijat endorphine di Wilayah Kota Mataram.

Hasil Penelitian menunjukkan skor rata-rata tingkat kecemasan ibu keluarga adalah 10,7. Pijat endorphin yang diberikan kepada ibu nifas dilakukan sesuai dengan langkah-langkah pada pedoman, bahwa pijat endorphin penting dikuasai oleh suami atau keluarga yang mendampingi agar dapat menguatkan ikatan antara ibu nifas dan suami dalam menjalani masa nifasnya.

Tes Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) yang diberikan kepada

30 responden sejumlah 20 pertanyaan, yang menjadi masalah atau skor yang tertinggi dan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu nifas primipara adalah soal nomor 16 yang isinya “saya sering kencing dari biasanya” dan jawaban terbanyak responden adalah “selalu mengalami” dengan skor 4, sedangkan jawaban dengan jumlah skor terendah dari 30 responden adalah soal nomor 20, dengan pernyataan “saya mengalami mimpi- mimpi buruk”.

Penelitian dilakukan oleh Lia Arian Apriani (2017) menunjukkan hasil dari 15 responden didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukannya intervensi dengan jumlah 9 responden (60 %). Setelah diberikan intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu nifas, yaitu tidak ada kecemasan sejumlah 7 responden (46,7 %), kecemasan ringan 5 responden (33,3%) dan kecemasan sedang 3 responden (20%).

Rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas primipara yang dilakukan senam nifas di Wilayah Kota Mataram.

Hasil Penelitian menunjukkan skor rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas primipara sebelum diberikan intervensi berupa pijat endorfin oleh suami atau nifas primipara sebelum diberikan intervensi berupa senam nifas adalah 15,5.

Upaya menangani kecemasan khususnya pada ibu nifas merupakan salah satu solusi yang bermanfaat pada ibu dan bayinya. Beberapa cara yang dapat mengendalikan rasa nyeri juga dapat menurunkan kecemasan, salah satu diantaranya adalah dengan teknik pijatan, karena pengendalian rasa nyeri merupakan dukungan untuk mengurangi kecemasan (Sumarah, 2008).

Setelah dilakukan intervensi kepada ibu nifas primipara sesuai dengan pedoman yang ada, didapatkan skor rata-rata tingkat kecemasan ibu adalah 44,82. Skor minimum yang diperoleh adalah sebesar 30 sedangkan skor maksimum adalah 55. Dari tes Zung Self- Rating Anxiety Scale (SAS) yang terdiri dari 20 pernyataan, yang menjadi masalah dengan skor yang masih tinggi dan mempengaruhi kecemasan ibu nifas primipara sebelum intervensi adalah soal nomor 19 dengan jumlah skor sebelumnya adalah 116, dan setelah dilakukan intervensi skor mengalami penurunan menjadi 16.

Rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas primipara yang dilakukan kombinasi pijat endorphine dan senam nifas di Wilayah Kota Mataram.

Hasil Penelitian menunjukkan skor rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas primipara yang diberikan intervensi berupa kombinasi pijat endorphine dan senam nifas adalah 24,9. Pijat endorfin yang diberikan kepada ibu nifas dilakukan sesuai dengan langkah-langkah pada pedoman, bahwa pijat endorfin penting dikuasai oleh suami atau keluarga yang mendampingi agar dapat menguatkan ikatan antara ibu nifas dan suami dalam menjalani masa nifasnya. Hasil penelitian Ariati V (2014), yang menyatakan bahwa senam nifas dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dengan memperbaiki kondisi fisik mental, sosial, dan keadaan umum.

Pengaruh Pijat Endorphine dan Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Primipara di Wilayah Kota Mataram

Hasil penelitian yang diperoleh dengan uji *One Way Anova* didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dimana p value $< 0,05$, sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas primipara yang signifikan antara sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi berupa pijat endorfin dan senam nifas.

Dari hasil penelitian dengan analisa komparasi ganda, kombinasi pijat endorphine dan senam nifas didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ibu yang diberikan pijat endorphine dan senam nifas lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu nifas primipara dibandingkan dengan ibu yang hanya diberikan pijat atau senam saja.

KESIMPULAN

1. Karakteristik umur ibu nifas primipara sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan persentasi 60%, berpendidikan SMP dengan presentase 33,3%, dan tidak bekerja dengan persentasi 93,3%.
2. endorphin memperoleh rata-rata skor 10,7
3. Tingkat kecemasan ibu nifas primipara setelah diberikan intervensi berupa senam nifas memperoleh rata-rata skor 15,5
4. Tingkat kecemasan ibu nifas primipara setelah diberikan intervensi berupa kombinasi pijat endorphin dan senam nifas memperoleh rata-rata skor 24,9.
5. Ada pengaruh pijat endorphine dan senam nifas terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas primipara di wilayah Kota Mataram tahun 2019. Sedangkan kombinasi pijat endorphine dan senam nifas memberikan efektifitas yang lebih tinggi dibandingkan bila hanya pijat endorphine atau senam nifas saja($p=0,000$)

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada ibu-ibu yang emnjadiresponden penelitian ini serta semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini bisa terlaksana sesuai dengan yang direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afif Wibisono. (2018). *Hubungan Karakteristik Personal Dengan Kecemasan Pada Ibu Postpaartum Di Wilayah Puskesmas Gatak Sukoharjo*
2. Apriani.L.A . (2017). *Pengaruh Motode Pijat Endorfin terhadap TingkatKecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kerja puskesmas Gunungsari Tahun2017*. Jurnal Kedokteran Yarsi 25 (3) : 163-171
3. Ariati V. (2014) *.Effect of postnatal Excercises on Quality of Life in Immediete Postpartum Mothers : A Clinical Trial. Journal Of South AsianFederation Of Obstetrics AndGynaecology* ,Januari-April 2014 (1):11-14
4. Depkes RI. (2006). *Seri Penanggulangan Penderita Gawat Darurat (PPGD)*. Cetakan Ketiga. Jakarta : Direjen Bina Yanmed
5. Febri Wendari. (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Primipara Tentang Senam Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang*. Ners Jurnal Keperawatan Volume 9 ,No.2,Oktober 2013:197-205
6. Fallon V, Groves R, Halford JC, et al. (2016). *Postpartum Anxiety and Infant-Feeding Outcomes*. J Hum Lact 32 :740-758
7. Mubarak. (2007). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendiidkan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
8. Norman, E., Sherburn, M., Osborne,
9. R.H. & Galea, M.P. (2010) *An exercise and education program improves well-being of new mothers:a randomized control trial*
10. Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Sumarah, 2008. *Perawatan Ibu Bersalin, Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta