PENGARUH KOMPILASI METODE BOM MASSAGE DAN MUSIK KLASIK TERHADAP LAMA PERDARAHAN IBU POSTPARTUM DI PONDOK BERSALIN BUNDA KOTA PAGARALAM

Mey Zella Rossa[1], Tresia Umarianti[2], Erinda Nur Pratiwi[3]

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

2 Dosen Program Studi Kebidanan Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : meyzella93@gmail.com

Abstract

This type of research is analytic with research methods that use True Experimental Design with Posttest-Only Control Design approach. The number of samples used in this study were 19 respondents through simple random sampling method. the independent variable is the BOM massage method and classical music while the dependent variable is the length of bleeding in postpartum mothers. The data analysis technique in this study used univariate and bivariate analysis, data analysis used the Mann Whitney U Test. The results showed that based on the results of the characteristics of the respondents according to age, the highest results were obtained in respondents aged 26-30 years as many as 9 (36%) respondents and the lowest at 31-35 years as many as 3 (16%) respondents. At parity, the highest value was in multigravida as many as 13 (68%) respondents and the lowest was in grande multigravida as much as 1 (68%). In high school education the highest score is 12 (63%) and the lowest is in university 3 (16%). In employment, the highest score was found in IRT as many as 9 (36%) and the lowest in private employees as many as 2 (10%) respondents. The results of the analysis using the Mann Whitney U Test obtained Asym. Sig.2 tailed value 0.000 (p < 0.05), it can be interpreted that there is a significant effect between the treatment of the BOM massage method and classical music on the duration of postpartum maternal bleeding at the PondokBersalinBunda in Pagaralam City.

Keywords: BOM massage, classical music, postpartum hemorrhage duration

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia. Masa nifas merupakan masa pemulihan organ reproduksi paska persalinan dan merupakan masa yang penting bagi ibu dan bayi. Masa nifas ini diperkirakan terjadi selama 6-8 minggu, dimana dalam waktu tersebut terjadinya pengeluaran darah atau perdarahan selama masa nifas (Nurliana, 2014).

Upaya pencegahan pendarahan postpartum dapat dilakukan semenjak persalinan kala 3 dan 4 dengan pemberian oksitosin. Pada fase kala empat kadar oksitosin di dalam

plasma meningkat dimana hormon oksitosin ini sangat berperan dalam proses involusi uterus. Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali kekondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses involusi akan berjalan bagus jika kontraksi uterus kuat sehingga harus dilakukan tindakan untuk memperbaiki kontraksi uterus (Cunningham, 2014).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau insidental di setiap 100.000 kelahiran hidup. Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991- 2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (Kemenkes RI, 2019)

Hasil supas tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs. Jumlah kematian ibu tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu di Indonesia berdasarkan laporan. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) rincian per provinsi (Kemenkes RI, 2019).

AKI di Provinsi Sumatera Selatantahun 2018 sebanyak 120 orang meningkat dari tahun 2017 sebanyak 107 orang. Penyebab kematian ibu adalah perdarahan, Hipertensi dalam kehamilan HDK), infeksi, gangguan system peredaran darah (jantung, stroke dll), gangguan metabolik (diabetes melitus) dan lain-lain. Penyebab kematian ibu di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018 ada 46 orang karenaperdarahan, 29 orang dengan HDK, 2 orang infeksi, 14 orang dengan gangguan system peredaran darah, I orang gangguan metabolic dan 14 orang dengan gangguan lainnya (Profil Kesehatan Sumatera Selatan, 2019).

Kombinasi breastcare*, oxytocin massage,*dan *marmet technique* merupakan penggabungantiga metode yaitu pemijatan pada payudaralewat pemberian rangsang pada otot buah dada,punggung untuk memberi rangsangan padakelenjar payudara agar memproduksi ASI danmemicu peningkatan hormon oksitosin

untukpengeluaran ASI. Upaya untuk mengendalikan terjadinya perdarahan plasenta dengan memperbaiki kontraksi retraksi serat myometrium yang kuat dengan pijat oksitosin. Pijat ini dilakukan untuk merangsang reflexoksitosin, merangsang kontraksi uterus, merangsang reflex pengeluaran ASI dan mengatasi perdarahan (Muliani, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Immawanti dan Burhanuddin (2018) tentang penatalaksanaan lama perdarahan postpartum didapatkan hasil upaya untuk mencegah terjadinya perdarahanataulamanyapedarahan postpartum adalah dengan memperbaiki kontraksi uterus melalui pemijatan oksitosin maupun pemberian oksitosin. Dan hasil penelitian Umarianti dkk (2018) dimanametode BOM (*Breastcare, Oxytocin and Mamet Teachnique*) sangat efektifterhadappoduksi ASI sertadapatmencegahterjadinyaperdarahan yang dihasilkandaripemijatan oxytocin.

Adapun upaya pencegahan lainya terhadap perdarahan atau lamanya perdarahan pada ibu postpartum, salah satunya yaitu memberikan terapi musik klasik. Musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian adalah musik dengan tempo yang lambat. Musik dengan tempo yang lambat tersebut dapat ditemukan dalam semua genre, salah satunya adalah musik klasik. Musik memiliki manfaat untuk mengobati dan menyembuhkan penyakit. Ritme internal musik mempengaruhi metabolisme tubuh pendengarnya menjadi lebih baik. Musik dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi serta menghilangkan nyeri (Saputry, 2017).

Hasil penelitian (Irma Fidoradkk, 2018) terapi music klasik yang diberikan pada pasien tergantung pada masing-masing pasien. Pasien yang mampu berespon dengan baik terhadap terapi yang diberikan akan mengalami penurunan nyeri yang lebih tinggi dibandingkan pasien yang tidak mampu. Dengan demikian terapi musik klasik terbukti dalam menurunkan rasa nyeri dan dapat dijadikan sebagai teknik pengobatan non analgetik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Bersalin Bunda Kota Pagaralam didapatkan jumlahibubersalin pada tahun 2021 berjumlah 157 persalinan, dengan rata-rata kuranglebih 15 persalinandalamperbulan.

Jumlahperdarahan abnormal sebanyak 14 kasus pada ibubersalin dan nifas, dan sebanyak 143 pasien dengan perdarahan normal. Kemudian pada tahun2022 sebanyak 24 orang denganperdarahan normal. Dan berdasarkan latar belakang tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Kompilasi Metode BOM Massage dan Musik Klasik

Terhadap Lama Perdarahan Ibu Postpasrtum di Pondok Bersalin Bunda Kota Pagaralam".

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan metode penelitian yang menggunakan *True Experimental Design* dengan pendekatan *Posttest-Only Control Design.* Populasi pada penelitian ini yaitu ibu nifas di Pondok Bersalin Bunda denganj

jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 19 responden melalui metode *simple random sampling*.

Pada penelitian ini, variabel *independent* adalah metode BOM *massage* dan music klasik sedangkan variabel *dependent* yaitu lama perdarahan pada ibu postpartum. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat, analisis data menggunakan uji *Mann Whitney U Test*.

Jenis analisa yang digunakan pada penelitian ini antara lain: 1) Analisa univariat dilakukan pengecekan untuk mendapatkan gambaran karakteristik masing-masing variabel penelitian. 2) Analisa data bivariate ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode BOM massage dan musik klasik terhadap lama perdarahan ibu postpartum dengan uji *Mann Whitney*.

HASIL

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakter pada setiap variabel penelitian.

Table 1. Karakteristik Responden

Usia	**Jumlah Orang**	**%**
20-25 Tahun	7	36
26-30 Tahun	9	48
31-35 Tahun	3	16
Paritas		
Primigravida	5	26
Multigravida	13	68
Grande multigravida	1	6
Pendidikan		
SMP	4	21
SMA	12	63
Perguruan Tinggi	3	16
Pekerjaan		
IRT	9	48
Wiraswasta	3	16
Petani	5	26
Pegawai Swasta	2	10
Jumlah Responden	19	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 26-30 tahun, paritas multigarvida, pendidikan SMA dan pekerjaan IRT.

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap dua variabel (Notoatmojo, 2012). Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh dari pemberian

kompilasi metode BOM *massage* dan musik klasik terhadap lama perdarahan ibu postpartum di Pondok Bersalin Bunda Kota Pagaralam pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *Mann Whitney U Test*. Dengan ketentuan jika didapatkan nilai p < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan. Namun apabila nilai p > 0,05 maka dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil Uji *Mann Whitney U Test* ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Table 2 Uji *Mann Whitney*

KelompokEksperimen	Mean	Sig
SesudahIntervensi	5,55	0,000

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig* (*2-tailed*) sebesar 0,000 pada kelompok eksperimen maka hasil tersebut <0,05 dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan antara hasil observasi pada kelompo keksperimen dan kelompok kontrol. Karena adanya perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh setelah diberikan metode BOM massage dan musik klasik terhadap lama perdarahan pada ibu postpartum di Pondok Bersalin Bunda Kota Pagaralam.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden pada usia tergolong dalam usia produktif dengan rentan usia 20-35 tahun. Usia 20-35 tahun merupakan usia produktif dan usia yang tepat bagi seorang wanita hamil, karena tubuh dalam keadaan yang sehat dan aman untuk hamil dan melahirkan (Wiknjosastro, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan usia 26-30 tahun sebanyak 48% dan terendah pada usia 31-25 tahun sebanyak 16%. . Karakteristik menurut paritas tertinggi pada responden yaitu pada multigravida sebanyak 13 (68%) responden, sedangkan jumlah terendah pada grande multigravida sebanyak 1 (1%) responden. Karakteristik menurut tingkat pendidikan SMA/SMU/SMK memiliki frekuensi terbanyak sebesar 63% dan terendah pada perguruan tinggi sebanyak 16%. Karakteristik menurut pekerjaan frekuensi terbesar pada IRT sebanyak 48% dan terendah pada pegawai swasta sebanyak 10%.

Usia mempunyai pengaruh terhadap involusi uterus dan elastik otot uterus pada usia lebih dari 35 tahun keatas berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan pada rahim setelah melahirkan, serta

membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik (Prawiroharjo, 2013).

Tingkat pendidikan merupakan jenjang dalam penyelesaian proses pembelajaran secara formal. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang diharapkan pengetahuan dan perilakunya juga semakin baik. Karena dengan pendidikan yang tinggi, maka informasi dan pengetahuan yang diperoleh juga semakin banyak.

Peluang ibu yang bekerja lebih besar memiliki lama masa nifas lebih pendek dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja lebih aktif dalam melakukan aktifitas (mobilisasi) (Martini, 2013).

2. Menganalisis lama perdarahan ibu postpartum sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian BOM *massage* dan terapi music klasik

Hasil penelitian yang diperolehmelalui uji *Mann Whitney*pada eksperimen sebelum dilakukan intervensi didapatkan *mean rank* sebesar 15.4, didapatkan hasil pengeluaran darah masih tinggi sebelum pemberian intervensi berupa BOM *massage* dan music klasik.

Lama perdarahan atau pengeluaran darah pada ibu postpartum tejadi dalam waktu 24 jam pertama postpartum sampai dengan 6 minggu postpartum pada ibu nifas. Pengeluaran darah yang terjadi pada ibu postpartum biasanya berbeda-beda pada volume darah dan konsistensinya sampai minggu ke 6 dan ukuran rahim sudah seperti semula (Winarsih, 2018).

Penelitian ini sejalan berdasarkan teori masa nifas normal, dimana lama perdarahan atau pengeluaran darah selama masa nifas dapat berlangsung selama 2-5 minggu dengan volume perdarahan yang berbeda-beda dari hari kehari (Winarsih,2018).

Menurut asumsi peneliti, pada saat sebelum dilakukan intervensi pengeluaran darah atau perdarahan postpartum pada ibu terjadi secara fisiologis dan normal sesuai dengan teori yang ada.

3. Menganalisis pengaruh lama perdarahan ibu postpartum sesudah diberikan intervensi berupa pemberian metode BOM massage dan music klasik

Pada kelompok eksperimen diperoleh mean rank sebesar 5,55 mengalami penurunan sebesar 9,9 dibandingkan dengan sebelum dilakukannya intervensi. Didapatkan Asym. Sig sebesar 0.000 < 0,05, hal ini berarti menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap lama perdarahan pada saat sebelum intervensi dan setelah dilakukan intervensi.

Hormon oksitosin dapat dihasilkan melalui rangsangan pemijatan oksitosin. Hal ini juga dibahas dalam penelitian Fauziah (2014), tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu postpartum primigravida, dengan hasil penelitian adanya peningkatan hormon oksitosin setelah dilakukannya pemijatan oksitosin.

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan yang dilakukan oleh Immawati yang menyimpulkan bahwa pijat oksitosin dapat digunakan untuk memperbaiki kontraksi uterus setelah melahirkan dan sebagai salah satu tindakan untuk pencegahan terjadinya perdarahan postpartum (Immawati, 2018).

Teori diatas sejalan dengan penelitian ini dimana pemijatan oksitosin yang dilakukan dan menyebabkan kontraksi uterus yang kuat dan bagus sehingga involusi uterus lebih cepat dan dapat mengurangi perdarahan atau lama perdarahan dan mencegah terjadinya perdarahan hebat pada postpartum. Hal ini didukung oleh penelitian Khairani L (2012) bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap involusi uterus pada ibu postpartum, serta dapat mencegah terjadinya perdarahan.

Menurut asumsi peneliti bahwa lamanya perdarahan atau pengeluran darah pada ibu postpartum merupakan proses normal pada ibu, pengeluaran volume darah postpartum berbeda-beda pada setiap individu dan dariharikehari. Tindakan seperti pemberian metode BOM massage dapat berpengaruh

pada proses pengeluaran darah atau lama perdarahan pada ibu postpartum.

4. Menganalisis pengaruh metode BOM massage dan music klasik terhadap lama perdarahan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Pondok Bersalin Bunda kota Pagaralam

Pada penjabarandiatas di ketahui lama perdarahan postpartum sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol. Penurunan pada kelompok eksperimen yang diberikan metode BOM massage dan musik klasik adalah mean sebelum intervensi adalah 15,45 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 5,55 dan terdapat penurunan sebanyak 9,9, sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol sebelumnya yaitu 12,70 kemudian menjadi5,50 dan terdapat penurunan sebanyak 7,2.

Diperoleh Asymp. Sig 0,000 < 0,05 pada kelompok eksperimen dan 0,003 < 0,05 pada kelompok kontrol, berarti disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (H_0 = ditolak). Hal ini menunjukan bahwa metode BOM *massage* dan musik klasik berpengaruh pada lama perdarahan ibu postpartum pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat pengaruh dan terjadi secara alami atau secara fisiologis pada responden yang tidak diberikan intervensi.

BOM massage (*Breastcare, Oxytocin massage, marmet technique*) adalah kombinasi cara merawat payudara dengan pemijatan tulang belakang (*vertebrata*) sampai tulang *costae*. Teknik ini bertujuan untuk memerah ASI agar air susu keluar dengan lancar serta memberikan rasa nyaman dan rileks (Umariantidkk, 2018).

Terapi music klasik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengebalkan mental, fisik, emosional dan spiritual. Dalam kedokteran, terapi musik klasik disebut sebagai teknik yang digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan

menggunakan irama dan bunyi tertentu. (Suryana, 2012)

Menurut asumsi peneliti, penerapan metode BOM *massage* dan musik klasik berpengaruh terhadap lama perdarahan ibu postpartum. Metode BOM massage dapat membantu kontraksi uterus menjadi lebih baik dan hal tersebut juga berpengaruh terhadap pengeluaran darah pada ibu postpartum. Sedangkan musik klasik dapat memberikan efek tenang dan rileks pada ibu juga mengurangi rasa stress dan meningkatkan kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada kedua kelompok sebagian besar berada dalam rentang usia 20-35 tahun. Karakteristik berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar pada SMA dan memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) dan paritas pada multigravida.
2. Sebelum dilakukan intervensi berupa BOM *massage* dan musik klasik didapatkan hasil sebesar 15,45
3. Diperoleh hasil sebesar 5,55 dan didapatkan penurunan yang tinggi setelah dilakukan intervensi
4. Hasil analisa menggunakan uji *Mann Whiteney U* untuk melihat pengaruh dari metode BOM massage dan musik klasik di Pondok Bersalin Bunda kota Pagaralam sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diperoleh hasil Asymp. Sig 0,000< 0,05 yang menunjukkan bahwa H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh pada kompilasi metode BOM massage dan musik klasik terhadap lama perdarahan ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, Reni Yulia. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika

Cunningham. 2014. *Obstetri Williams. Jakarta*: EGC

Dinas Kesehatan ProvinsiSumatera Selatan 2019. *Profil Kesehatan Sumatera Selatan 2019*

Edhi, E. 2015. Factor Resiko Kejadian Perdarahan Postpartum di RSKDIA

Pertiwi Makassar. *Riset Informasi Kesehatan*

Fauziah. 2014. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primigravida di RSUD Penembahan Senopati Bantul Yogyakarta. *Jurnal kesehatan UMY*

Fidora, I., & Prastika, A. 2018. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RS Dr. Achmad Mochtar Bukit tinggi. *Jurnal Keperaawatan, 15 (1).*

Hidayat, A.A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan. Jakarta:* EGC

Immawanti& Burhanuddin. 2018. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Totoli Majane. *Jurnal Of Health, Education and Literacy, 1 (2).*

Kementrian Kesehatan RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.* Jakarta Khairani, L, dkk. 2012. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada

Ibu Postpartum yang mengalami persalinan lama di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klasten. Tesis UI: tidak dipublikasikan.

Lestari, K.P., Elisa &Sriningsih, I. 2016. Manfaat Pijat Oksitosin Untuk Pencegahan Perdarahan Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Semarang, 12 (1)*

Mansyur, Nurliana. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang JawaTimur

Muliani. 2014. Efektivitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu. *Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia*

Natalia. 2013. *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media

Notoatmodjo, S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan. Jakarta*: PT. Rineka Cipta

Nurgiyantoro, Burhan. 2012. Penilaian Pembelajaran Bahasa Berbasis Kompetensi. Yogyakarta: BPFE

Nurjannah, S. 2013. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Nifas*. Semarang

Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

Jakarta: Salemba Medika

Pratiwi. 2014. *Terapi Musik Teodi dan Aplikasi.* Yogyakarta: Trans Info Media

Saputry,E.F.2017.*Pengaruh PemberianMurottal Al-Qurandan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Pra Operasi. (online)* Available at:

Feby%20Eka%20Saputry.PDF. (Accessed 15 march 2018)

Sarli dkk. 2015. Pengaruh Perbedaan Kadar Oksitosin Melalui PemijatanOksitosin Terhadap Jumlah Perdarahan Pada Ibu 2 Jam Postpartum. Palembang: *Jurnal Kesehatan Andalas*

Sarwono, Prawirohardjo. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Siyoto, S dan Sodik, A. 2015. *Dasar Metode Penelitian. Yogyakarta*: Literasi Media Publishing

Solehati, T dan Kokasih, C. 2017. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas.* Bandung: PT Refika Aditama

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet

Suhermi. 2011. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya

Suryana. Dayat. 2012. Arti *Terapi Musik*. Ebook Therapy

Sutanto. 2018. *AsuhanKebidanan Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika

Tiro, M.A dan Arbianingsih, A. 2011. Teknik Pengambilan Sampel. *Jurnal UIN Alanuddin Makassar*

Umarianti, T., Listyaningsih, K.D., & Putriningrum, R. 2018. Efektivitas Metode BOM Terhadap Metode ASI. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 9 (1)*
Widiastuti, A., Arifah, S., & Rachmawati, W.R. 2015. Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 9 (4).*

Winarsih. 2018. *Asuhan Masa Nifas Normal*. Jakarta

Wiknjosastro, Hanifa. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka