

ABSTRAK

Pengaruh Kompilasi Metode *Bom Massage* Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang

Oleh

Flarina Dwi Anggita Putri, Tresia Umarianti, Retno Wulandari

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada

Surakarta

Latar Belakang : AKI merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. Faktor penyebab angka kematian ibu (AKI) salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran. Kecemasan ibu hamil dapat diturunkan dengan cara non farmakologis seperti aromatherapy, senam yoga, *massage therapy*, akupuntur, therapy music. Tujuan: tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kompilasi *Massage* Metode BOM dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum di Puskesmas Bakunase Kota Kupang. Metode: Desain penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu post partum yang periksa di Puskesmas Bakunase Kota Kupang pada bulan Januari sebanyak 24 orang. Sampling menggunakan total sampling. Instrument penelitian menggunakan SOP BOM Massage dan kuesioner HARS. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan kompilasi BOM *massage* dan musik klasik, yaitu 21 orang (%), dan hampir seluruh responden tidak mengalami kecemasan sesudah diberikan kompilasi BOM *massage* dan musik klasik, yaitu 20 orang (83,3%). Hasil: hasil analisa Uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan *p value* sebesar 0,000 kurang dari α (0,05) sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh kompilasi BOM *massage* dan musik klasik terhadap kecemasan ibu postpartum di Puskesmas Bakunase Kota Kupang. *Massage* dan music menaikkan produksi serotonin yang menyebabkan berkurangnya hormon kortisol, berkurangnya depresi serta dapat menyebabkan bertambahnya dopamin, berkurangnya norepinephrin serta berkurangnya rasa cemas. Ibu post partum diharapkan untuk melakukan *massage* metode BOM dan musik klasik sebagai relaksasi secara rutin saat ibu merasa cemas selama masa post partum.

Kata Kunci: BOM massage, music klasik, kecemasan, postpartum

ABSTRACT

*The Effect Of Compilation Of Massage Bomb Methods And Classical Music
On Anxiety Level Of Post Mothers Partum In Bakunase Puskesmas, Kupang City*

By

Flarina Dwi Anggita Putri, Tresia Umarianti, Retno Wulandari

*Midwifery Study Program Undergraduate
Program Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University
Surakarta*

Background: MMR was one indicator to see the success of maternal health efforts. One of the factors causing maternal mortality (MMR) was the mother's emotional condition during pregnancy until birth. Anxiety of pregnant women can be reduced by non-pharmacological methods such as aromatherapy, yoga exercise, massage therapy, acupuncture, music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of Compilation of BOM Massage and Classical Music Methods on Anxiety Levels of Postpartum Mothers at Bakunase Public Health Center, Kupang City. The design of this study was pre-experimental with a one group pretest posttest design approach. The population in this study were post partum mothers who checked at the Bakunase Public Health Center in Kupang City in January as many as 24 people. Sampling used total sampling. The research instrument used the SOP BOM Massage and the HARS questionnaire. The results showed that almost all respondents experienced mild anxiety before being given a compilation of BOM massage and classical music, namely 21 people (%), and almost all respondents did not experience anxiety after being given a compilation of BOM massage and classical music, namely 20 people (83.3%).

The results of the Wilcoxon Signed Rank test analysis obtained a p value of 0.000 less than (0.05) so that H1 was accepted, which means that there was an effect of compilation of BOM massage and classical music on postpartum maternal anxiety at the Bakunase Health Center, Kupang City. Massage and music increased serotonin production which causes a decrease in the hormone cortisol, reduced depression and could lead to increased dopamine, reduced norepinephrine and reduced anxiety. Post partum mothers were expected to do massage using the BOM method and classical music as relaxation on a regular basis when the mother feels anxious during the postpartum period.

Keywords: BOM massage, classical music, anxiety, postpartum

PENDAHULUAN

AKI merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan post partum yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan post partum atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan AKB menunjukkan banyaknya kematian bayi umur 0 tahun dari setiap 1000 kelahiran hidup pada tahun tertentu atau dapat dikatakan juga sebagai probabilitas bayi meninggal sebelum mencapai umur satu tahun yang dinyatakan dengan per 1000 kelahiran hidup. Meski mengalami penurunan, AKI masih belum mencapai target MDGS tahun 2015, yaitu 102 dan SDGs tahun 2030, yaitu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Pada indikator AKB, data menunjukkan tren menurun dari 68 pada tahun 1991 menjadi 24 pada tahun 2017 atau turun -3,93 persen per tahun. Sama halnya dengan AKI, angka penurunan AKB belum mencapai target MDGs tahun 2015 yaitu 23 dan target SDGs Tahun 2030 yaitu 12.

Di tengah situasi pandemi COVID-19, angka kematian ibu dan bayi melonjak. Angka kematian ibu meningkat sebanyak 300 kasus dari 2019 menjadi sekitar 4.400 kematian pada 2020 sedangkan kematian bayi pada 2019 sekitar 26.000 kasus meningkat hampir 40 persen menjadi 44.000 kasus pada 2020 (Kompas, 2021). Apabila dilihat nilai AKI berdasarkan provinsi di Indonesia, bahwa nilai AKI sangat rendah banyak tersebar di Pulau Sumatera (2019) kemudian pada 2020 tersebar di Indonesia Bagian Barat, Tengah, dan Timur. Provinsi yang memiliki nilai AKI tertinggi pada tahun 2019 antara lain Papua Barat, Kalimantan Utara, Gorontalo, Maluku Utara, dan Sulawesi Tengah. Sedangkan Provinsi yang memiliki AKI terendah antara lain DKI Jakarta, Sumatera Selatan, DI Yogyakarta, Sumatera Utara, dan Bali. Pada 2020, AKI tertinggi antara lain antara lain Provinsi Bangka Belitung, Sulawesi Barat, Kepulauan Riau, Aceh, dan Nusa Tenggara Timur. Sedangkan provinsi yang memiliki AKI terendah antara lain Sumatera Utara, Jawa Tengah, Lampung, Maluku Utara, dan Sumatera Selatan. Angka kematian Ibu (AKI), Angka Kematian Bayi (AKB) dan Angka Kematian Balita (AKABA) merupakan indikator utama yang selalu digunakan dalam mengukur keberhasilan pembangunan kesehatan. AKI, AKB dan AKABA diukur melalui survei yang dilaksanakan secara nasional.

Faktor penyebab angka kematian ibu (AKI) salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran. Kecemasan pada ibu postpartum dapat disebabkan oleh faktor-faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor hormonal, kekecewaan emosional, takut tidak menarik lagi, rasa sakit setelah melahirkan, kelelahan, kekhawatiran pada kemampuannya merawat bayinya, takut tidak menarik lagi, kehamilan yang tidak diharapkan, status perkawinan, riwayat gangguan jiwa sebelumnya (Kirana, 2015). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan yang dimulai dari masa kehamilan dapat menimbulkan depresi post partum, persalinan prematur, gangguan cemas dan gangguan perilaku pada anak (baby blues). (Bingan, 2019). Solusi mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi adalah terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesic diantaranya obat anxiolytic golongan benzodiazepine dan anti-depresan seperti Serotonin Reuptake Inhibitor (SRI) (Analia, 2016).

Cara farmakologi memang memiliki efek yang tidak baik bagi janin daripada cara non farmakologi. Sehingga cara non farmakologis seperti aromatherapy, senam yoga, *massage therapy*, akupuntur, *therapy music*, yang mungkin untuk menurangi rasa kecemasan yang dialami ibu post partum. Alternatif secara non farmakologis dalam mengatasi kecemasan salah satunya adalah *massage* metode BOM dan musik klasik karena, Alternatif secara non farmakologis dalam mengatasi kecemasan salah satunya adalah *massage* dengan menggunakan metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*).

Kegagalan proses menyusui seringkali disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor ibu, faktor bayi, faktor psikologis, sosial budaya, dan faktor tenaga kesehatan. Salah satu faktor ibu yang utama adalah kurangnya produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Ibu yang depresi, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosi akan menurunkan volume atau bahkan menghentikan produksi ASI. Kurangnya produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI (Widayanti, 2014).

Dari hasil studi pendahuluan tanggal 15 Februari 2022 yang dilakukan dengan wawancara pada 12 ibu post partum, diketahui bahwa ibu merasakan gejala kecemasan seperti cemas sebanyak 8 ibu, mudah tersinggung sebanyak 6 ibu, tidak bisa istirahat tenang 12 ibu, mudah menangis 5 ibu, takut ditinggal sendiri 8 ibu, terbangun malam hari 12 ibu. Hal ini menunjukkan bahwa ibu mengalami gejala kecemasan akan tetapi belum mengetahui cara mengatasi. Teknik untuk meningkatkan produksi ASI antara lain perawatan payudara, senam payudara, pijat payudara dan pijat oksitosin. Perawatan payudara adalah perawatan payudara untuk memperlancar ASI dan menghindari kesulitan saat menyusui dengan melakukan pemijatan. Perawatan payudara merangsang reseptor di sistem duktus, menyebabkan saluran menjadi lebar dan lunak, sehingga melepaskan oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior (Sutrisminah & Alfiyati, 2015). Selain itu, pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidakcukupan produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pijatan di sepanjang sisi tulang belakang hingga tulang costae kelima-keenam dan merupakan upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan.

Hasil dari penelitian Pratiwi, bahwa *massage therapy* akan memberikan rasa rileks, lega serta nyaman secara menyeluruh pada pasien. Rileksasi dapat menekan perasaan tegang serta kecemasan yang dapat menstimulus hipotalamus. Sementara itu, menurut Maryam Kianpour, 2019 perbedaan rata-rata skor stres, kecemasan, dan depresi pasca persalinan berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol pada waktu 2 minggu, 1 bulan, dan 3 bulan setelah melahirkan. Pada penelitian Soetrisno, 2017 menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna kadar kortisol dengan kejadian postpartum blues pada persalinan induksi dibanding persalinan normal. Kadar kortisol persalinan induksi meningkatkan risiko kejadian postpartum blues sebesar 5,50 kali dibandingkan kadar kortisol persalinan normal (OR=5,50 dan $p=0,028$). Hal ini dikarenakan stres akan merangsang sumbu Hipotalamus-Pituitary-Adrena (HPA) yang menghasilkan pelepasan kortisol, yang berdampak pada peningkatan postpartum blues (Respati, 2017).

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian metode *Pre-Experimental Designs* dan pendekatan *One Group pre-test post-test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh kompilasi *massage* metode BOM dan Musik Klasik terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum dipuskesmas bakunase Kota Kupang. Pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan *dependent* variabel setelah adanya perlakuan (Notoatmodjo, 2018).

Lokasi penelitian adalah tempat dimana peneliti memperoleh informasi mengenai data yang diperlukan. Lokasi penelitian adalah merupakan tempat dimana penelitian akan dilakukan. Pemilihan lokasi harus didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan kemenarikan, keunikan, dan kesesuaian dengan topik yang dipilih. Dengan pemilihan lokasi ini, peneliti diharapkan menemukan hal-hal yang bermakna dan baru (Al Muchtar, 2015). Tempat dan waktu penelitian dalam penelitian ini adalah di Puskesmas Bakunase Kota Kupang propinsi Nusa Tenggara Timur pada bulan Februari 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Bakunase Kota Kupang pada bulan April 2022

Kriteria Umur	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 tahun	2	8,3
20-35 tahun	21	87,5
> 35 tahun	1	4,2
Jumlah	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berumur 20-35 tahun, yaitu 21 orang (87,5%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Bakunase Kota Kupang pada bulan April 2022

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Dasar (SD, SMP)	7	29,2
Menengah (SMA)	16	66,7
Tinggi (Perguruan Tinggi)	1	4,2
Jumlah	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA, yaitu 16 orang (66,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini :

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Bakunase Kota Kupang pada bulan April 2022

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	14	58,3
Wiraswasta	7	29,2
Swasta	3	12,5
ASN	0	0
Petani	0	0
Lain-lain	0	0
Jumlah	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga, yaitu 14 orang (58,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Karakteristik responden berdasarkan paritas dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini :

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di Puskesmas Bakunase Kota Kupang pada bulan April 2022

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	13	54,2
Multipara	11	45,8
Grandemultipara	0	0
Jumlah	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah primipara, yaitu 13 orang (54,2%).

Karakteristik Variabel

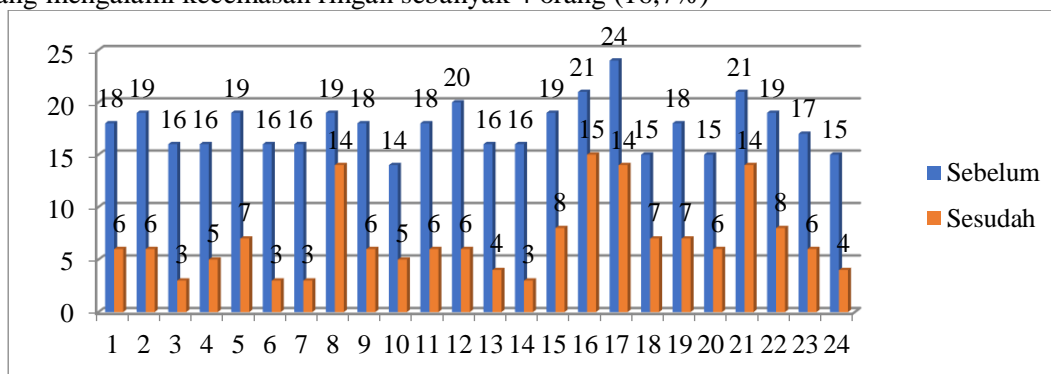
Pengaruh kompilasi BOM *massage* dan musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum di Puskesmas Bakunase Kota Kupang dapat dilihat pada table 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5 Pengaruh Kompilasi BOM *massage* dan musik klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu postpartum Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang pada bulan April 2022

Kecemasan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Tidak ada kecemasan	0	0	20	83,3
Kecemasan ringan	21	87,5	4	16,7
Kecemasan sedang	3	12,5	0	0
Kecemasan berat	0	0	0	0
Panik	0	0	0	0
Jumlah	24	100	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.5 menunjukkan hampir seluruh responden mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan kompilasi BOM *massage* dan musik klasik, yaitu 21 orang (90%) dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 3 orang (12,5%). Hampir seluruh responden tidak mengalami kecemasan sesudah diberikan kompilasi BOM *massage* dan musik klasik, yaitu 20 orang (83,3%) dan yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 4 orang (16,7%)



Gambar 4.1 Diagram Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompilasi BOM *Massage* dan Musik Klasik

Tabel di atas menunjukkan perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan kompilasi BOM *Massage* dan Musik Klasik dimana sesudah diberikan kompilasi BOM *Massage* dan Musik Klasik, skor kecemasan mengalami penurunan yang signifikan.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank

		N	pvalue	Z
Posttest – Pretest	<i>Negative Ranks</i>	23		
	<i>Positive Ranks</i>	0	0,000	-4,796
	Ties	1		
	Total	24		

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 23 dari 24 orang (95,8%), sedangkan 1 orang (4,2%) tidak mengalami penurunan kecemasan. Hasil analisa Uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan *p value* sebesar 0,000 kurang dari α (0,05) sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh kompilasi BOM *massage* dan musik klasik terhadap kecemasan ibu postpartum di Puskesmas Bakunase Kota Kupang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian karakteristik responden pada tabel 4.1 diketahui bahwa hampir seluruh responden berumur 20-35 tahun yaitu 21 orang (87,5%). Umur ideal wanita untuk hamil dan melahirkan adalah rentang umur 20-35 tahun, umur 20-35 tahun merupakan umur produksi yang sehat dimana pada rentang umur tersebut jarang terjadi komplikasi baik selama kehamilan, proses persalinan maupun masa post partum karena secara fisiologis dan psikologis organ-organ tubuh serta dalam segi emosional sudah matang untuk bereproduksi (Manuaba et al., 2016).

Hasil penelitian pada tabel 4. menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan

kompilasi BOM *massage* dan musik klasik, yaitu 21 orang (%), dan hampir seluruh responden tidak mengalami kecemasan sesudah diberikan kompilasi BOM *massage* dan musik klasik, yaitu 20 orang (83,3%). Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 23 dari 24 orang (95,8%), sedangkan 1 orang (4,2%) tidak mengalami penurunan kecemasan. Hasil analisa Uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan *p value* sebesar 0,000 kurang dari α (0,05) sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh kompilasi BOM *massage* dan musik klasik terhadap kecemasan ibu postpartum di Puskesmas Bakunase Kota Kupang.

Hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan sesudah diberikan kompilasi BOM *massage* dan musik klasik, hal ini disebabkan *breastcare*, pijat oksitosin dan marmet dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu dapat menyusui bayi dengan baik. Kekhawatiran ibu karena tidak mampu menyusui anaknya dapat teratasi. Musik klasik memberikan perasaan tenang karena iramanya yang lambat akan merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan rasa tenang dan senang sehingga kecemasan ibu menurun.

Responden yang tidak mengalami penurunan kecemasan hanya 1 orang yang berusia < 18 tahun dengan pendidikan SMP dan merupakan primipara dimana pada usia ini ibu masih belum siap secara fisik dan mental untuk hamil dan

melahirkan sehingga belum siap menghadapi perubahan peran sebagai ibu. Pendidikan ibu yang rendah membuat ibu kurang memiliki pengetahuan tentang bagaimana berperan menjadi ibu dan memahami perubahan-perubahan yang

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Karakteristik ibu post partum di Puskesmas Bakunase Kota Kupang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berumur 20-35 tahun yaitu 21 orang (87,5%), sebagian besar responden berpendidikan SMA, yaitu 16 orang (66,7%), sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga, yaitu 14 orang (58,3%), dan sebagian besar responden adalah primipara, yaitu 13 orang (54,2%).
2. Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum sebelum diberikan kompilasi metode BOM Massage dan musik klasik di Puskesmas Bakunase Kota Kupang hampir seluruhnya tergolong kecemasan ringan yaitu 21 orang (87,5%)
3. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum sesudah dibeikan kompilasi metode BOM Massage dan Musik klasik di Puskesmas Bakunase Kota Kupang

terjadi pada masa post partum. Ibu merupakan primipara yang belum mempunyai pengalaman untuk menjalani perannya sebagai seorang ibu, meskipun telah diberikan intervensi, akan tetapi tingkat kecemasan ibu tidak berubah meskipun sudah mengalami penurunan gejala hampir seluruhnya tergolong tidak ada kecemasan ringan yaitu 20 orang (83,3%)

4. Ada pengaruh kompilasi metode BOM Massage dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum yang dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank dimana $pvalue=0,000$

Saran

Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan pengembangan penelitian tentang metode lain yang dapat menurunkan kecemasan ibu postpartum, atau menerapkan massage metode BOM dan musik klasik kepada ibu yang mengalami *postpartum blues*

Bagi Institusi

Membekali mahasiswa dengan kemampuan untuk melakukan BOM massage dengan tepat, dan menyediakan literatur yang uptodate agar dapat dijadikan sebagai referensi penelitian mahasiswa yang paling mutakhir, melakukan kerjasama lembaga pengabdian masyarakat dengan tokoh masyarakat dan tenaga kesehatan yang ada di komunitas untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang cara melakukan BOM

massage agar dapat dipraktikkan sendiri oleh ibu postpartum yang tidak terjangkau oleh penelitian.

Bagi Ibu Post partum

Melakukan *massage* metode BOM dan musik klasik sebagai relaksasi secara rutin saat ibu merasa cemas selama masa post partum

DAFTAR PUSTAKA

Ahn, S., Kim, J., & Cho, J. (2011). *Effects of breast massage on breast pain, breast-milk sodium, and newborn suckling in early postpartum mothers*. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(4), 451-459.

Al Muchtar, Suwarma. (2015). *Dasar Penelitian Kualitatif*. Bandung: Gelar. Pustaka Mandiri.

Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>

Heryani, R dan Mona D. U. (2012). Efektivitas Pemberian *Musik klasik* (Mozart) dan Back Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*.

Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A. (2019). Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi pada Ibu Nifas dalam Mencegah Postpartum Blues.

Jurnal Keperawatan Silampari, 2(2), 95–98.

Manuaba, I., Manuaba, I. A. C., & Manuaba, F. (2016). *Buku Ajar Patologi Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22901>

Meng, S., Deng, Q., Feng, C., Pan, Y., & Chang, Q. (2015). Effects of *massage* treatment combined with topical cactus and aloe on puerperal milk stasis. *BreastDisease*, 35(3), 173-178.

Moekroni, R., & Analia. (2016). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Influence of Classical Music Therapy in Reducing Anxiety Levels in Pregnant Woman Approaching Labor*. 5, 1–11.

Nursalam. (2015). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. In *Salemba Medika*.

Primadita, A. (2011). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang. *PSIK FK UNDIP Semarang*, 1–14.

Maryunani, A dan Yetty S. 2017. *Senam Hamil, Senam Post partum, dan Musik klasik*. Jakarta: Trans Info Media

Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota

Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 7. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%25>

Rodiyah, M.I. (2012). Pengaruh Musik Klasik terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional. Skripsi. Program S1 Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Suliswati, Payapo, Maruhawa, Sianturi, & Sumijatun. (2015). Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Jakarta: EGC*.

Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, S. F. (2019). Non-Pharmacological Intervention on Anxiety Primigravida. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal STIKES Kendal*, 9(3), 181–186.

Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 7. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%25>

Suliswati, Payapo, Maruhawa, Sianturi, & Sumijatun. (2015). Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Jakarta: EGC*.

Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, S. F. (2019). Non-Pharmacological Intervention on Anxiety Primigravida. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal STIKES Kendal*, 9(3), 181–186.

Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2015). Efektifitas kombinasi pijat oksitosin, tehnik effleuragedan aromaterapi rose terhadap kadar hormon prolaktin ibu post partum normal di wilayah Puskesmas

Dawe Kudus tahun 2013 [*Effectiveness of the combination of oxytocin massage, effleurage technique and rose aromatherapy on prolactine hormone level in postpartum mothers in the area of Dawe Kudus Health Center in 2013*]. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 1-14.

Tamsuri. (2017). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.

Umarianti, T., Listyaningsih, K. D., & Putriningrum, R. (2018). Efektivitas Metode BOM Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 2(16), 55–64.

Ummah, F. (2014). Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik[*Oxytocin massage to speed up breast milk production in normal postpartum mothers at Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik*]. *Jurnal Surya*, 2(18), 121-125

Widayanti, W. (2014). Efektivitas metode “speos”(stimulasi pijat endorfin, oksitosin dan sugestif) terhadap pengeluaran asi pada ibu post partum:Quasi ekperimendi BPM Wilayah Kabupaten Cirebon Tahun 2013 [*Effectiveness of "speos" method (endorphin massage stimulation, oxytocyn, and suggestive) on breast milk in postpartum mothers: Quasi-experiment at BPM Wilayah Kabupaten Cirebon in 2013*].Semarang, Indonesia: Program Pascasarjana Undip.

Wulandari, P., Sofitamia, A., & Kustriyani, M. (2019). The Effect of Guided Imagery to The Level of

Anxiety of Trimester III Pregnant Woman in The Working Area of Mijen Health Center in Semarang City. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.29-37>

