Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMA TERAPI ESSENTIAL OIL MELATI UNTUK PENURUNAN POST PARTUM BLUES

Rani Darma Sakti Tanjung [1], Joharmi [2], Dinda Nur afni[3]
[1]Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina, [2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa
email: ranidarma@gmail.com, lutfhi@gmail.com

Abstract : *Manipulation of postpartum women with postpartum blues can be done with treatment and without treatmen opten postpartum depression.Various efforts have been made to overcome postpartum blues one of them with aromathyrapy.objective :the purpose of this study was to determine the effectiveness of jasmine aromatherapy in reducing postpartum depression. Method : this study is included in the type of Quasy Ekperiment research with One Group Pretst and Postest design. The sampling technique used is with a sample of 30 postpartum.Data collection using observation table.Data analysis uses descriptive analysis and sample pair t-tes.Results : The decrease in post partum depression before and after using essential oil can be known by using the t test at asignificance level of 95% (α = 0,05).The results of the analysis obtained a t-index of 7.170 with p =0,000 (p,0,05), so that the hypothesis is accepted that jasmine essential oil has an effect on reducing postpartum depression. Conclusion : Aromatherapy with jasmine attrition oil is proven to be effective in accelerating the process of reducing postpartum sadness.*

Keywords : *postpartum Blues, Jasmine Essential Oil Aromayherapy*

Abstrak: Manipulasi ibu nifas dengan postpartum blues dapat dilakukan dengan pengobatan dan tanpa pengobatan.seringkali depresi pasca persalinan tidak disertai dan karna itu dapat berkembang menjadi depresi pascapersalinan.Berbagai upaya telah dilakukkan untuk mengatasi rasa sedih pasca melahirkkan salah satunya dengan aromaterapi.Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aromaterapi melati dalam penurunan depresi pasca melahirkkan.Metode : Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian Quasy Eksperimen dengan desain One Group Pretest dan Posttest.Teknik pengambilan sample yang digunakkan adalah dengan sample sebanyak 30 ibu nifas. Pengumpulan data menggunakkan table observasi. Analisis data menggunakkan analisis deskriptif dan mengunakkan sample pair t-test.Hasil Penurunan depresi post partum sebelum dan sesudah menggunakkan minyak atsiri dapat diketahui dengan menggunakka uji t pada taraf signifikansi 95% (α = 0.05).Hasil analisis diperoleh t-index sebesar 7,170 dengan p = 0,000 (p,0,05), sehingga hipotesis diterima yaitu minyak atrisi melati berpengaruh menurunkkan depresi pasca persalinan. Simpul : Aromaterapi dengan minyak atrisi melati terbukti efektif dalam mempercepat proses penurunan rasa sedih pasca persalinan.

Kata kunci : *Postpartum Blues,Aromaterapi Esensial Oil Melati*

PENDAHULUAN

Post partum adalah waktu setelah melahirkan sampai enam minggu sehingga fungsi organ reproduksi kembali normal. Dalam periode *post partum* tersebut seorang wanita pasca melahirkan akan mengalami adaptasi baik secara fisik maupun psikisnya. Pada adaptasi psikologis seorang wanita akan mengalami penyesuaian terhadap perannya sebagai orang tua. Sekitar 70-80 % ibu pasca melahirkan mengalami gangguan mood atau perasaan, secara umum kondisi ini masih dianggap normal, dirasakan mulai 2-3 hari pasca melahirkan dan normalnya akan menghilang setelah 2 minggu *post partum*. Kondisi demikian sering disebut dengan *post partumblues*, maternity *blues*atau baby *blues*(Purwati & Noviyana, 2020).

Data dari WHO (2018) mencatat prevalensi *Post partumblues* secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan *Post partumblues* ini mengenai sekitar 20% wanita dan 12% laki-laki pada suatu waktu kehidupan,Sementara pevalensi *post partumblues* di negara-negara asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan (Yunitasari & Suryani, 2020).

Angka kejadian *post partumblues* di Asia cukup tinggi dan sangat bervariasi yaitu26%-85%, di Indonesia angka kejadian *post partumblues* yaitu antara 50%-70% dan angka kejadian *depresi* post tpartum pada ibu11%-30% .Sedangkan di Pekanbaru

sebagai ibu kota Provinsi Riau (Adila et al., 2019).

Angka kejadian *Post partumblues* di Indonesia menurut USAID (United Stase Agency for International Development) terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi. Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi(Yunitasari & Suryani, 2020)..

Hasil penelitian bahwa ibu yang mengalami kelelahan fisik lebih banyak mengalami *post partumblues*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana kelelahan fisik dapat memicu terjadinya *post partumblues*. Adanya penambahan peran dan tanggung jawab baru ibu dalam perawatan bayi, proses persalinan lama yang tidak pernah dialami sebelumnya, kurang istirahat dan tidur dapat menyebabkan kelelahan fisik pada ibu. Kelelahan fisik juga disebabkan karena aktivitas mengasuh, menyusui, memandikan, mengganti popok, dan menimang bayi sepanjang hari bahkan tak jarang di malam hari, sehingga menguras tenaga dan menimbulkan kelelahan pada ibu, apalagi jika tidak ada bantuan dari suami atau anggota keluarga yang lain(Kumalasari & Hendawati, 2019).

Penanganan ibu nifas dengan *postpartum Blues* dapat dilakukan secara *farmakologis* dan non farmakologis. penanganan secara *farmakologis* dengan pemberian non steroid anti *inflammatory drugs* (NSAID),Akan tetapi penanganan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada sistem pencernaan perdarahan, dan secara umum dapat terjadi pada sistem kardiovaskular. sedangkan penatalaksanaan non *farmakologi* antara lain aroma terapi, akupuntur, Yoga dan akupresur, pada penelitian salah satu pelaksanaan *non farmakologi* untuk mengatasi *postpartum blues* adalah dengan aromaterapi (Venny Diah Ningsih ,2022).

Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk penyembuhan, yang berbentuk minyak dan wangi-wangian dari suatu tumbuhan sebagai alternatif dalam bentuk esens yang diekstraksi kan melalui destilasi. aromaterapi merupakan minyak *essential* yang dapat digunakan langsung melalui kulit, maupun melalui penciuman pada saat aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang dapat merangsang memori dan respon emosional yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah, berbagai aroma terapi ini telah digunakan untuk mengatasi rasa cemas, diantaranya adalah melati.Di indonesia sendiri melati telah digunakkan sejak lama sebagai obat aromaterapi yang efektif digunakkan sebagai obat untuk mengatasi insomnia, stres, *depresi*, jantung berdebar debar, dan gelisah. Pengetahuan masyarakat yang luas tentang tumbuhan ini serta akses ke tumbuhan yang terbilang mudah merupakkan faktor pendukung dilakukkannya penelitian ini. Oleh karna itu,pemilihan bunga melati sebagai altenatif obat antidepresan merupakkan pilihan yang baik.Dan terdapat juga senyawa bagian dari minyak atsiri yang berdiri dari benzil benzoate, benzaldehida serta fitil asetat. Kandungan tersebut diketahui memiliki efek terapeutik antidepresen serta relaksasi dengan cara mempengaruhi subtansi pada otak sehingga dapat menurunkan *depresi* serta mencegah perubahan suasana hati (idris & Putri,2020).

Dari penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi MelatiTerhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Tahun 2022 diketahui rata-rata kondisi kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian aromaterapi melatiadalah 3,60 kondisi dengan standar deviasi 1,350, sedangkan sesudah mendapat intervensi pemberian aromaterapi melati diketahui rata-rata kondisi kecemasan 2,00 dengan standard deviasi 1,054.Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian aromaterapi melatiterhadap kecemasan pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas panarukan situbondo tahun 2022 (Fitria et al., 2022).

Berdasarkkan hasil survey awal di desa bangun sari ada 3 dari 6 ibu *post partum* 10 hari mengalami *Post partumblues*. hasil wawancara, ibu tidak pernah menggunakkan aromaterapi *essential oil* melati untuk penurunan PPB sehingga peneliti tertarik untuk melakukkan penelitian tentang Pemberian Aromaterapi *Essensial Oil* Melati

Untuk Penurunan *Post partumblues* di Desa Rawang.

METODE

Penelitian ini dilakukkan pada bulan Oktober – Mei 2024 di Desa Rawang. Jenis penelitian yang digunakkan adalah *Quasy Eksperimental* dengan *desain One Group Pretest Postest.*Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang mengalami *postpartum blues* sebanyak 30 orang.teknik dalam penelitian ini adalah total sampling. Analisis data yang digunakkan adalah uji T.

HASIL

4.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Rawang tahun 2025 diketahui data karakteristik responden berdasarkan umur, dan suku yang diperoleh dari 30 responden. Hasil data karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 4.1.
Data Karakteristik Responden di Desa Rawang

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1	**Umur**		
	≤ 20 tahun	4	13,3
	21-35 tahun	21	70,0
	>35 tahun	5	16,7
	Jumlah	30	100
2	**Pendidikan**		
	SD - SMP	9	30,0
	SMA/SMK	19	63,3
	D3, S-1, S-2	2	6,7
	Jumlah	30	100
3	**Pekerjaan**		
	Bekerja dirumah	8	26,7
	Bekerja diluar rumah	4	13,3
	Tidak Bekerja	18	60,0
	Jumlah	30	100
4	**Paritas**		
	Primipara	18	60,0
	Multipara	12	40,0
	Jumlah	30	100

Karakteristik responden pada penelitian dapat dilihat berdasarkan usia mayoritas berusia 21-35 tahun sebanyak 21 orang (70,0%), dengan pendidikan mayoritas SMA sebanyak 19 orang (63,3%), dan tidak bekerja atau Ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (60,0%) dengan paritas primipara sebanyak 18 orang (60,0%).

4.1.2 Tingkat *Post Partum Blues* Sebelum Pemberian Aromaterapi *Essential Oil* Melati untuk Penurunan *Post partum* Blus di Desa Rawang

Data tingkat *post partum blues* sebelum pemberian aromaterapi *essential oil* melati untuk penurunan *post partum blues* di Desa Rawang dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Data Frekuensi Tingkat *Post Partum Blues* Sebelum Pemberian Aromaterapi *Essential Oil* Melati untuk Penurunan *Post partum* Blus di Desa Rawang

Post partum Blues (Pre)	Frekuensi	%
Normal	8	26,7
Post partum blues	22	73,3
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti sebelum diberikan aromaterapi *essential oil melati* mayoritas masih mengalami *postpartum blues* sebanyak 22 responden (73,3%).

4.1.3 Tingkat *Post Partum Blues* Sesudah Pemberian Aromaterapi *Essential Oil* Melati untuk Penurunan *Post partum* Blus di Desa Rawang.

Data tingkat *post partum blues* sesudah pemberian aromaterapi *essential oil* melati untuk penurunan *post partum* blus di Desa Rawang dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Tingkat *Post Partum Blues* Sesudah Pemberian Aromaterapi *Essential Oil* Melati untuk Penurunan *Post partum* Blus di Desa Rawang

Post partum blues (Post)	Frekuensi	%
Normal	19	63,3
Post partum blues	11	36,7
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 30 responden yang sudah diberikan aromaterapi *essential oil* melati, mayoritas mengalami penurunan *postpartum blues* menjadi normal sebanyak 19 responden (63,3%), dan minoritas 11 responden (36,7%) masih mengalami *postpartum blues.*

4.2. Analisis Bivariat

4.2.1 Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Esensial Oil* Melati Untuk Penurunan *Post partumblues* di Desa Rawang.

Analisis data pengaruh pemberian aromaterapi *esensial oil* melati untuk penurunan *post partumblues* menggunakan uji-t. Hasil analisis uji t sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *esensial oil* melati untuk penurunan *post partumblues* dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut

Tabel 4.4
Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Esensial Oil* Melati Untuk Penurunan *Post partumblues* di Desa Rawang

Post Partum Blues	N	Rata-rata	t-hitung	p-value
Pre tes	30	13,07	7,170	0,000
Post tes	30	9,77		

Berdasarkan tabel 4.4, rata-rata pengukuran EPDS pada responden sebelum diberikan aromaterapi *essential oil melati* (pre) adalah 13,07 (*postpartum blues*), sedangkan hasil rata-rata pengukuran EPDS sesudah diberikan aromaterapi *essential oil melati* (post) adalah 9,77 (normal).

Adanya penurunan *postpartum blues* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *essential oil melati* dapat diketahui dengan menggunakan uji t pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis diperoleh t hitung sebesar 7,170 dengan nilai p=0,000 ($p<0,05$) maka hipotesis diterima, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi *esensial oil* melati untuk penurunan *post partumblues* di Desa Rawang. Hasil ini membuktikan bahwa pemberian aromaterapi *esensial oil* melati terbukti efektif dalam mempercepat penurunan *post partumblues* di Desa Rawang.

PEMBAHASAN

4.2.1 Tingkat *Post Partum Blues* Sebelum Pemberian Aromaterapi *Essential Oil* Melati untuk Penurunan *Post partum* Blus di Desa Rawang.

Hasil sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *esensial oil* melati menunjukan sebagian besar pasien memiliki tanda gejala post partum blues yaitu sebesar 73,3%. Dari data yang didapat melalui kuesioner, responden mennjukkan gejala post partum yaitu masih sering menangis, merasa jengkel tidak menentu, merasa tidak bahagia hingga sulit tidur, dan merasa takut dan panik tanpa alasan yang jelas.

Beberapa dugaan post partum blues disebabkan oleh beberapa faktor dari dalam maupun luar individu. Salah satu faktor penyebab dari dalam individu adalah adanya

perubahan hormonal (Gondo, 2012). Selain perubahan hormon masih banyak lagi faktor penyebab post partum blues. Penyebab post partum blues menurut Marmi (2012) yaitu stress, ASI tidak keluar, frustasi, kelelahan, kurangnya dukungan dari suami dan keluarga, takut kehilangan bayi, bosan.

Post partum blues sering menyebabkan terputusnya interaksi ibu dan anak, dan mengganggu perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan bayinya untuk berkembang secara baik (Ishikawa, 2011). Oleh karena itu penting sekali untuk memperhatiikan kondisi ibu setelah melahirkan karena ibu mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik maupun psikis. Salah satu cara untuk mengatasi masalah psikis atau post partum blues yaitu dengan menggunakan aromaterapi esensial oil melati.

Menurut asumsi peneliti, bahwa kasus postpartum blues dapat diturunkan dengan menggunakan aroma terapi, seperti aroma terapi essensial oil melati sehingga postpartum blues pada ibu postpartum dapat menurun.

4.2.2 Tingkat *Post Partum Blues* Sesudah Pemberian Aromaterapi *Essential Oil* Melati untuk Penurunan *Post partum* Blus di Desa Rawang

Berdasarkan penelitian ini didapati bahwa pemberian aromaterapi minyak esensial oil melatih tampak bermanfaat mengatasi postpartum blues. Dari 30 responden yang sudah diberikan aromaterapi *essential oil* melati, mayoritas mengalami penurunan *postpartum blues* menjadi normal sebanyak 19 responden (63,3%), dan minoritas 11 responden (36,7%) masih mengalami *postpartum blues.*Hal ini terlihat dari penurunan skor EPDS sejak pertama kali pemberian hingga hari ke-14. Hasil penelitian ini sejalan dengan Kianpour et al (2016) yang melaporkan bahwa menghirup aromaterapi lavender selama 4 minggu dapat mencegah stres, kecemasan dan depresi setelah melahirkan.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memiliki manfaat yang sangat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira (Rahmah, 2019).

Menurut asumsi peneliti, aromaterapi esensial oil melati terbukti dapat digunakan untuk menurunkan *postpartum blues,* membantu menenangkan saraf, mengurangi gejala depresi dan kelelahan akibat stress. Selain itu juga berkhasiat untuk mengangkat dan mengencnagkan kulit yang lesu dan lelah (Sumiartha, 2012).

4.2.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Esensial Oil* Melati Untuk Penurunan *Post Partumblues* di Desa Rawang

Berdasarkan tabel 4.4, rata-rata pengukuran EPDS pada responden sebelum diberikan aromaterapi *essential oil melati* (pre) adalah 13,07 (*postpartum blues*), sedangkan hasil rata-rata pengukuran EPDS sesudah diberikan aromaterapi *essential oil melati* (post) adalah 9,77 (normal).

Adanya penurunan *postpartum blues* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *essential oil melati* dapat diketahui dengan menggunakan uji t pada tingkat kemaknaan 95% (α = 0,05). Hasil analisis diperoleh t hitung sebesar 7,170 dengan nilai p=0,000 (p<0,05) maka hipotesis diterima, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi *esensial oil* melati untuk penurunan *post partumblues* di Desa Rawang Tahun 2025. Hasil ini membuktikan bahwa pemberian aromaterapi *esensial oil* melati terbukti efektif dalam mempercepat penurunan *post partumblues* di Desa Rawang.

Aromaterapi esensial oil melati dalam studi kasus ini dilakukan dengan cara inhalasi. Menurut Wahyuningsih (2014) inhalasi yaitu cara pemberian aromaterapi yang dilakukan dengan cara menempatkan minyak aromaterapi di atas peralatan listrik ataupun tungku sebagai penguap. Terapi dengan menggunakan aromaterapi dari minyak melati terbukti berpengaruh terhadap pencegahan post partum blues pada ibu primipara. Aromaterapi yang berasal dari tanaman melati memiliki sifat anti depresan yang mampu untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar.

Setelah dilakukan tindakan pemberian aromaterapi minyak melati pada ibu post partum primipara yang memiliki gejala post partum blues, hasil yang didapatkan kedua klien sudah tidak mengalami gejala post partum blues pada hari ke empat. Hasil pelaksanaan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Defie (2018) yaitu ada pengaruh aromaterapi minyak melati terhadap pencegahan post partum blues pada ibu primipara.

Menurut asumsi peneliti, penggunaan aromaterapi essensial oil melati sangat bermanfaat pada ibu dan ibu merasa lebih nyaman sehingga dapat menurunkan stress yang terlihat dari penurunan rerata skor EPDS. Aromaterapi dengan mencium aroma/inhalasi dalam pengobatan keseimbangan fisik dan mental diyakini sebagai dasar aroma terapi.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum pemberian aromaterapi *esensial oil* melati, mayoritas responden mengalami *postpartum blues* yaitu sebesar 73,3%.
2. Tingkat *post partum blues* sesudah pemberian aromaterapi *esensial oil* melati mengalami penurunan *post partumblues* yaitu menjadi normal sebesar 63,3%.
3. Ada pengaruh pemberian aromaterapi *esensial oil* melati untuk penurunan *post partumblues* di Desa Rawang, dengan nilai p = 0,000 (p<0,05). Hasil ini membuktikan bahwa pemberian aromaterapi *esensial oil* melati terbukti efektif dalam menurunkan *postpartum blues* pada ibu *post partum* di Desa Rawang Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

Adila, D. R., Saputri, D., & Niriyah, S. (2019). Pengalaman *Post partumBlues* Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, *9*(2), 156. https://doi.org/10.31258/jni.9.2.156-162

Assari, I. ayu. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (Jasminum sambac L.) terhadap Penurunan Derajat Insomnia pada Lansia di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, *8*(1), 113–119. http://jurnal.stiksam.ac.id/index.php/jim/article/view/505

Dwiana Widi Astuti, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Perilaku Personal Hygiene Selama Masa Nifas Di Rb Mulia Sungai Raya Dalam. *Avicenna : Journal of Health Research*, *4*(2), 59–68. https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.531

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.

Istiqomah, A., & Yuliasri, T. R. (2020). Efektivitas Kompres Bunga Melati dengan Kompres Dingin terhadap Intensitas Nyeri pada Proses Penyapihan ASI. *JHeS (Journal of Health Studies)*, *4*(2), 90–99. https://doi.org/10.31101/jhes.1657

Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian *Post partumBlues* Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, *14*(2), 91–95. https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408

Mackay, D. M. (1973). Cholera. *The Lancet*, *302*(7843), 1439. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(73)92830-4

Purwati, P., & Noviyana, A. (2020). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejadian *Post partumBlues*. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, *10*(2), 1–4. https://doi.org/10.47701/infokes.v10i2.1021

Rahmanindar, N., & Rizqoh, U. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Nifas Di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, *8*(1), 74.

https://doi.org/10.30591/siklus.v8i1.1139

Yunitasari, E., & Suryani, S. (2020). *Post partumblues*; Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, *2*(2), 303–307. https://doi.org/10.30604/well.0220082000120

JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610

(online)

Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/