

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi Dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum Di Semarang

Azzahro Diniar Adhani^{1*}, Niken Sukesi¹

¹ Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

Keywords :

Relaksasi otot progresif, depresi, kecemasan, ibu postpartum.

Kontak :

Azzahro Diniar Adhani
Email: azzahroadhani.624@gmail.com
Universitas Widya Husada Semarang

Vol 8 No 1 September 2025

DOI: <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>

©2025 J-Healt

ini adalah artikel dengan akses terbuka
dibawah licensi CC BY-NC-4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Abstrak

Selama fase pascapersalinan, ibu sering berjuang dengan masalah psikologis termasuk depresi dan kecemasan, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan anaknya. Perawatan komplementer dalam bentuk relaksasi otot progresif, atau PMR, adalah salah satu upaya non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan depresi. Penelitian bertujuan untuk memeriksa bagaimana relaksasi otot progresif memengaruhi kecemasan dan kesedihan ibu pascapersalinan di dua puskesmas dan beberapa rumah sakit di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pra-eksperimental one group pretest-posttest. Pengambilan sampel secara purposif sebanyak 50 responden. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan dan depresi yang signifikan ($p = 0,000$, $p < 0,05$). 76% melaporkan bahwa kecemasan mereka telah menurun hingga tingkat yang rendah, sementara sembilan puluh enam persen melaporkan bahwa keputusan mereka telah berkurang. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa relaksasi otot progresif membantu ibu pascapersalinan merasa lebih tenang dan cemas berkurang. Di fasilitas medis, terapi ini disarankan sebagai intervensi keperawatan tambahan untuk meningkatkan kesehatan psikologis ibu pasca persalinan

Abstract

During the postpartum phase, mothers often struggle with psychological issues, including depression and anxiety, which can impact their health and their child's development. Complementary care in the form of progressive muscle relaxation, or PMR, is one non-pharmacological approach to reducing anxiety and depression. This study aimed to examine how progressive muscle relaxation affects postpartum maternal anxiety and sadness in two community health centers (Puskesmas) and several hospitals in Semarang City. This study used a pre-experimental, one-group pretest-posttest approach. Fifty respondents were sampled purposively. The results showed a significant decrease in anxiety and depression ($p = 0.000$, $p < 0.05$). Seventy-six percent reported that their anxiety had decreased to a low level, while ninety-six percent reported that their decisions had decreased. Therefore, it can be said that progressive muscle relaxation helps postpartum mothers feel calmer and less anxious. In medical facilities, this therapy is recommended as an additional nursing intervention to improve the psychological health of postpartum mothers.

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa krusial yang harus diperhatikan untuk menurunkan jumlah kematian ibu dan bayi di Indonesia. Persalinan dan minggu pertama persalinan merupakan masa kritis bagi ibu dan bayi (Solama & Handayani, 2022). Masa nifas adalah periode enam minggu setelah persalinan saat organ reproduksi berangsur kembali seperti sebelum hamil dan ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis serta psikologis. Pada masa ini, kelelahan dan tuntutan peran baru dapat memicu gangguan emosional, termasuk kecemasan, terutama bila proses adaptasi tidak berjalan baik. (Nadiroh et al., 2022).

Setelah melahirkan, beberapa orang tua mengalami masalah psikologis akibat perubahan hormonal. Faktor psikologis yang berhubungan dengan depresi dan meningkatkan gejala parafilia. Angka gangguan kecemasan sosial berkisar antara 0,2% hingga 6,5%, sedangkan prevalensi kecemasan pascapersalinan berkisar antara 0,5 hingga 2,9% (Anggraeni & Saudia, 2023). Kecemasan terkadang disebut kecemasan, adalah suatu kondisi yang ditandai dengan khawatir dan takut dengan penyebab yang tidak diketahui. Kecemasan merupakan reaksi yang intens terhadap sesuatu yang dipicu, namun tidak wajar jika reaksi dan manifestasinya tidak sesuai, baik dalam intensitas maupun tingkat keparahannya (Nugraha, 2022). Kecemasan pascapersalinan dapat mengganggu hubungan, kesehatan mental ibu, dan kesejahteraan bayi, serta dipengaruhi oleh perubahan hormonal (misalnya progesteron, estrogen, hormon tiroid, kortisol, dan prolaktin). Karena sering terjadi namun tidak tertangani, kecemasan pascapersalinan berisiko berkembang menjadi depresi; di Indonesia, prevalensi depresi pascapersalinan dilaporkan 18,37% pada bulan pertama serta 15,19% pada bulan kedua-ketiga setelah persalinan. (Solama & Handayani, 2022).

Prevalensi depresi pascapersalinan (PPD), salah satu gangguan mental tersering pada periode pascapersalinan, bervariasi menurut kriteria diagnostik, umumnya 10–15% dan dapat mencapai 30%. PPD ditandai oleh

kesulitan ibu beradaptasi dan berkurangnya perasaan bahagia terhadap bayi, disertai suasana hati menetap dengan emosi sedih, putus asa, dan perasaan tidak berharga; gejalanya dapat meliputi agitasi, kecemasan, penurunan nafsu makan, gangguan konsentrasi, kelelahan, hingga ide bunuh diri. Kondisi ini berdampak negatif pada perkembangan emosional, kognitif, dan motorik anak melalui perubahan pola pengasuhan, serta meningkatkan risiko depresi berat di kemudian hari (Franco-Antonio et al., 2022). Depresi sendiri bersifat multifaktorial, dipengaruhi oleh faktor kehilangan, pengalaman traumatis atau stres (termasuk kekerasan), penyakit fisik kronis, komorbid gangguan mental, serta riwayat keluarga (Solama et al., 2023a). Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang sering digunakan untuk menurunkan keluhan psikosomatis, termasuk kecemasan, adalah teknik relaksasi, yang membantu menurunkan ketegangan fisiologis dan memperkuat coping psikologis (Fashafsheh et al., 2022).

Menurut data WHO (2016), hingga 20% perempuan di negara maju mengalami masalah kesehatan mental pascapersalinan (Anggraeni & Saudia, 2023). Secara global, insiden depresi pascapersalinan diperkirakan 100–150 per 1.000 kelahiran hidup, sedangkan prevalensi psikosis pascapersalinan jauh lebih rendah, sekitar 0,89–2,6 per 1.000 kelahiran hidup. Meski depresi pascapersalinan telah banyak diteliti, gejala kecemasan relatif kurang mendapat perhatian; padahal, karena frekuensinya tinggi dan berdampak pada ibu serta bayi, kecemasan pascapersalinan kini semakin menjadi fokus penelitian dan layanan perinatal. (Anggraeni & Saudia, 2023). Menurut Kementerian Kesehatan (2018), terdapat sekitar 373.000.000 ibu hamil di Indonesia dan 107.000.000 (28,7%) di antaranya mengalami kecemasan menjelang persalinan (Briliant dkk., 2022). Kecemasan pada kehamilan dikaitkan dengan berbagai luaran buruk, antara lain perdarahan pascapersalinan (25%), hipertensi (12%), aborsi (13%), persalinan macet (8%), BBLR (6%), serta persalinan prematur di negara berkembang (12%) dan negara maju (9%) (Briliant et al., 2022). Pada 2020, PDSKJI

mengelola respon stres serta mengurangi gejala fisik maupun psikologis yang menyertainya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap melakukan survei kesehatan jiwa melalui pemeriksaan mandiri daring pada 1.522 responden (76,1% perempuan; usia 14–71 tahun) dan menemukan 63% responden melaporkan kecemasan, dengan gejala dominan berupa iritabilitas, sulit relaks, kekhawatiran berlebihan, dan ketakutan akan hasil negatif. Pemeriksaan lanjutan pada 2.364 responden di 34 provinsi menunjukkan 68% responden juga melaporkan kecemasan (Alvionita et al., 2022). Penanganan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis; pendekatan nonfarmakologis umumnya berisiko rendah dan minim efek samping, termasuk terapi komplementer. Secara fisiologis, kecemasan sering memicu ketegangan otot, sehingga relaksasi otot progresif kerap digunakan untuk menurunkan kecemasan dengan melatih individu mengenali dan melepaskan ketegangan melalui siklus menegangkan–merilekskan kelompok otot secara bertahap hingga tubuh mencapai kondisi relaks (Alvionita et al., 2022).

Terapi relaksasi otot progresif yang dikembangkan Edmund Jacobson merupakan pendekatan sistematis untuk mencapai relaksasi melalui latihan menegangkan–merilekskan kelompok otot secara bertahap. Selama latihan, tubuh memicu respons relaksasi yang dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan memperbaiki kenyamanan fisiologis. Sejumlah penelitian melaporkan manfaat relaksasi otot progresif, termasuk peningkatan relaksasi dan kesejahteraan psikologis serta penurunan kekhawatiran dan kesedihan; misalnya, Gitanjali dkk. melaporkan bahwa praktik berkelanjutan selama tiga hari dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi (Syisnawati et al., 2022). Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang tidak bergantung pada imajinasi atau sugesti, sehingga relatif mudah dipelajari dan diterapkan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu individu mengelola respon stres serta mengurangi gejala fisik maupun psikologis yang menyertainya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap

depresi dan kecemasan pada ibu postpartum di Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan metodologi penelitiannya adalah pra-eksperimental melalui pendekatan desain one group pretest-posttest. Sebanyak 50 responden berpartisipasi dalam penelitian ini, dan total sampling digunakan sebagai metode sampel. Relaksasi otot progresif adalah alat yang digunakan dalam penelitian ini, dan setiap sesi terapi berlangsung selama 20 hingga 30 menit. Tempat tidur atau kursi digunakan sebagai alat. Lembar kuesioner digunakan dalam proses pengumpulan data, yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Lembar kuesioner dengan pertanyaan tentang identitas responden, EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale), dan GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) adalah alat penelitian yang digunakan. Metodologi pemrosesan data penelitian ini melibatkan penggunaan SPSS untuk memproses data Excel yang diperoleh dari tanggapan peserta. Uji Wilcoxon Signed-Rank digunakan untuk menganalisis data guna membandingkan tingkat kecemasan (GAD-7) dan depresi (EPDS) sebelum dan sesudah intervensi otot progresif.

Validitas dan reliabilitas hasil kuesioner kecemasan telah diuji. Hasil uji validitas, yaitu $\text{Sig } (2\text{-tailed}) > \text{Total X Korelasi Pearson}$ dan diperoleh menggunakan SPSS, bervariasi antara 0,529 hingga 0,727, yang menunjukkan bahwa setiap item kuesioner valid. Nilai alfa Cronbach sebesar 0,867 lebih tinggi daripada nilai r tabel sebesar 0,756, yang menunjukkan bahwa semua pertanyaan kuesioner dapat dipercaya, menurut hasil uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan SPSS (Wang et al., 2022).

Validitas dan reliabilitas hasil kuesioner depresi telah diperiksa. Kuesioner ini valid berdasarkan hasil uji validitas (r hitung $\geq 0,3610$). Terdapat sepuluh pertanyaan. Sementara itu, reliabilitas derajat kebebasan yang diperoleh adalah 0,67. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa EPDS merupakan alat yang valid dan reliabel

untuk skrining depresi pascapersalinan di Indonesia (Murti & Lestari, 2023).

HASIL PENELITIAN

Data dikumpulkan sebanyak 50 ibu postpartum. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dari tanggal 28 Juni s/d 23 Juli 2025 pada Ibu Post Partum di Semarang. Terapi relaksasi otot progresif digunakan dalam metode pengumpulan data untuk mengurangi kecemasan dan depresi pascapersalinan. Informasi berikut dikumpulkan berdasarkan temuan penelitian:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Data Demografi Kelompok Depresi dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum Di Semarang

Variabel	(f)	(%)
Usia		
< 20 tahun	1	2,0
20 - 30 tahun	34	68,0
> 30 tahun	15	30,0
Pendidikan		
SD	3	6,0
SMP	5	10,0
SMA	29	58,0
Perguruan Tinggi	13	26,0
Pekerjaan		
IRT	32	64,0
PNS	1	2,0
Swasta	15	30,0
Wiraswasta	2	4,0
Riwayat Depresi		
Tidak Pernah	45	90,0
Pernah	5	10,0
Penghasilan keluarga		
< Rp1.000.000	3	6,0
Rp1.000.000 – Rp2.999.999	16	32,0
Rp3.000.000 – Rp4.999.999	24	48,0
≥ Rp5.000.000	7	14,0
Paritas		
Primapara	29	58,0
Multipara	21	42,0
Jenis Persalinan		
Normal	24	48,0
Sectio Caesarea	26	52,0

Tempat Persalinan			
Rs	32	64,0	
Puskesmas	18	36,0	
Tota	50	100	

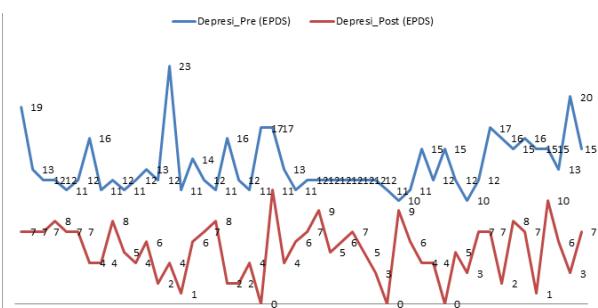
Penelitian ini dapat dianalisa terdapat 50 responden, hasil identitas responden terhadap usia disimpulkan berjumlah yang berumur <20 tahun sebanyak 1 responden (2,0%), responden yang berumur 20-30 tahun sebanyak 34 responden (68,0%), dan responden yang berumur >30 tahun sebanyak 15 responden (30,0%). Berdasarkan hasil identitas responden terhadap pendidikan disimpulkan terdapat 3 responden (6,0%) merupakan pendidikan SD, 5 responden (10,0%) merupakan pendidikan SMP, 29 responden (58,0%) merupakan pendidikan SMA dan 13 responden (26,0%) merupakan pendidikan Perguruan Tinggi (S1). Hasil identitas responden terhadap status pekerjaan diatas, menunjukan terdapat 32 responden (64,0%) merupakan ibu rumah tangga, 1 responden (2,0%) merupakan PNS, 15 responden (30,0%) merupakan swasta dan 2 responden (4,0%) merupakan wirausaha. Hasil identitas responden terhadap riwayat depresi didapatkan 45 responden (90,0%) tidak pernah depresi sebelumnya dan 5 responden (10,0%) pernah depresi sebelumnya.

Hasil identitas responden terhadap riwayat depresi saat kehamilan atau persalinan didapatkan 45 responden (90,0%) tidak terdapat komplikasi atau penyakit yang lain saat kehamilan atau persalinan dan 5 responden (10,0%) terdapat komplikasi atau penyakit lain saat kehamilan atau persalinan. Hasil identitas responden terhadap penghasilan ekonomi (penghasilan keluarga per bulan) didapatkan 3 responden (6,0%) berpenghasilan < Rp1.000.000, 16 responden (32,0%) berpenghasilan Rp1.000.000 – Rp2.999.999, 24 responden (48,0%) berpenghasilan Rp3.000.000 – Rp4.999.999 dan 7 responden

(14,0%) berpenghasilan \geq Rp5.000.000. Hasil identitas responden terhadap paritas atau jumlah kelahiran didapatkan 29 responden (58,0%) merupakan Primapara (1 anak) dan 21 responden (42,0%) merupakan Multipara (≥ 2 anak). Hasil identitas responden terhadap jenis persalinan didapatkan 24 responden (48,0%) merupakan Normal dan 26 responden (52,0%) merupakan Sectio Caesarea. Hasil identitas responden terhadap persalinan didapatkan 32 responden (64,0%) merupakan melahirkan di Rumah Sakit dan 18 responden (36,0%) merupakan melahirkan di puskesmas.

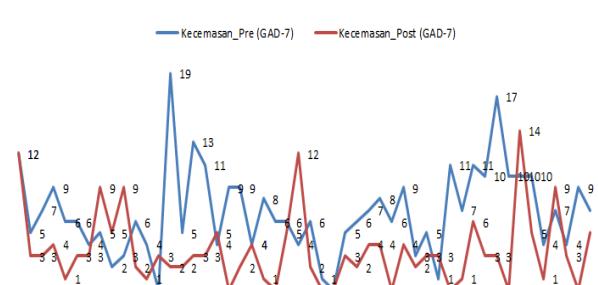
Data Nilai Depresi Dan Kecemasan

Grafik 1. Nilai Depresi Pada Relaksasi Otot Progresif



Grafik terlampir menunjukkan bahwa skor depresi pra-test lebih tinggi, dengan rata-rata 13,36. Kemudian, selama sesi relaksasi otot progresif, para peneliti menawarkan intervensi. Skor depresi pasca-test kemudian dihitung oleh para peneliti. Grafik menunjukkan bahwa skor rata-rata pasca-test turun menjadi 5,24.

Grafik 2. Nilai Kecemasan Pada Relaksasi Otot Progresif



Grafik sebelumnya menunjukkan bahwa skor kecemasan pra-test lebih tinggi, dengan rata-rata

6,82. Kemudian, dalam satu sesi relaksasi otot progresif, para peneliti menawarkan intervensi. Skor kecemasan pada pasca-tes kemudian dihitung oleh para peneliti. Skor pasca-tes turun menjadi rata-rata 3,48, menurut grafik.

Analisa Uji Wilcoxon Pada Ibu Post Partum

Tabel 2. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi Dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum

Variabel	Pre f(%)	Post f(%)	P value
Depresi			
Tidak depresi	0 (0,0)	48 (96,0)	0,0001
Depresi	50 (100)	2 (4,0)	
Kecemasan			
Minimal	14 (28,0)	38 (76,0)	
Ringan	25 (50,0)	9 (18,0)	0,0001
Sedang	9 (18,0)	3 (6,0)	
Berat	2 (4,0)	0 (0,0)	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel didapatkan bahwa distribusi tertinggi tentang pre test depresi pada kelompok relaksasi otot progresif ibu post partum berada pada kategori depresi sebanyak 50 (100,0%) responden. Hasil distribusi tertinggi tentang post test depresi pada kelompok relaksasi otot progresif ibu post partum berada pada kategori tidak depresi sebanyak 48 (96,0%) responden dan depresi sebanyak 2 (4,0%) responden. Sedangkan distribusi tertinggi kecemasan pada kelompok relaksasi otot progresif ibu post partum berada pada kategori berat sebanyak 2 (4,0%) responden, kategori sedang sebanyak 9 (18,0%) responden, kategori ringan sebanyak 25 (50,0%) responden, kategori minimal sebanyak 14 (28,0%) responden.

Berdasarkan uji Wilcoxon, pada variabel depresi terdapat 48 responden (96%) yang mengalami penurunan skor (pre-test lebih tinggi daripada post-test) dan 2 responden (4%) tidak mengalami perubahan (ties). Pada variabel kecemasan, 4 responden (8%) mengalami penurunan skor, 30 responden

(60%) mengalami peningkatan, dan 16 responden (32%) tidak berubah (ties). Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan skor pre-test dan post-test yang bermakna untuk depresi maupun kecemasan ($p < 0,001$), sehingga terdapat perubahan tingkat depresi dan kecemasan setelah intervensi relaksasi otot progresif pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan antara nilai pre-test dan post-test karena nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya. Pada pemberian relaksasi otot progresif terhadap depresi dan kecemasan pada ibu post partum terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Sebelum diberikan intervensi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa 50 responden (100,0%) terdapat depresi postpartum dan sebanyak 2 responden (4,0%) merupakan kecemasan berat, 9 responden (18,0%) merupakan kecemasan sedang, 25 responden (50,0%) merupakan kecemasan ringan dan 14 responden (28,0%) merupakan kecemasan minimal. Langkah pertama dalam mengubah perilaku berdasarkan pengetahuan mereka adalah memberikan informasi. Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mendorong individu, komunitas, atau kelompok, untuk meningkatkan pemahaman, perspektif, dan kemampuan mereka guna menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka (Pratiwi et al., 2024). Tekanan darah sistolik dan diastolik yang stabil, denyut jantung, laju pernapasan, dan berkurangnya ketegangan otot yang dirasakan pasien sebagai berkurangnya rasa

sakit, semuanya menunjukkan efek menenangkan dari terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif harus digunakan secara konsisten dan terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang karena efek terapi relaksasi dapat berkurang seiring waktu. (Ati et al., 2023).

Setelah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian setelah diberikan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan dapat diturunkan secara efektif dalam membantu sebagian besar ibu postpartum. Sebelum relaksasi otot progresif diterapkan, 50 responden (100,0%) terdapat depresi postpartum dan sebanyak 2 responden (4,0%) merupakan kecemasan berat, 9 responden (18,0%) merupakan kecemasan sedang, 25 responden (50,0%) merupakan kecemasan ringan dan 14 responden (28,0%) merupakan kecemasan minimal. Menurut Kurniasih et al., (2023) responden yang mengalami depresi akan menjadi lebih sadar akan kondisi mereka saat ini jika mereka memiliki pengetahuan yang kuat tentang faktafaktanya. Memberikan informasi kepada pasien depresi merupakan upaya untuk mengajarkan mereka strategi coping yang sehat, yang mencakup mengenali masalah dan melatih pengendalian diri, sebagai cara mengatasi stres.

Mendidik pasien akan meningkatkan keyakinan mereka bahwa mereka akan mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut (Nazilah et al., 2023), otot-otot ibu pascapersalinan akan menegang karena masih berkontraksi saat ia mengalami tingkat kekhawatiran yang tinggi. Aliran darah ke otot-otot terganggu oleh kontraksi otot yang berkepanjangan. Reaksi tubuh terhadap emosi, stres mental, dan kelelahan menyebabkan kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif adalah pilihan non-farmakologis yang bertujuan untuk membantu ibu pascapersalinan mengelola stres dan mengurangi kecemasan

mereka. Metode ini melibatkan penegangan dan relaksasi otot-otot tubuh. Teknik relaksasi otot ini perlu dilakukan di tempat yang tenang dan nyaman agar efektif. Otot-otot tertentu yang kaku didorong untuk rileks ketika tubuh melakukan relaksasi otot progresif, yang memungkinkan mereka untuk secara bertahap rileks dan menjadi lebih nyaman. Tubuh bereaksi terhadap kenyamanan dan relaksasi ibu pascapersalinan dengan menghasilkan endorfin, yang menurunkan kadar kortisol. Penelitian oleh Mawardika, Umi, dan Puji (2022) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif lebih berhasil daripada kelompok kontrol dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu pascapersalinan (Chauhan & Tadi, 2025).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap depresi dan kecemasan pada ibu pascapersalinan di Semarang bahwa ada perbedaan pada kedua kelompok ibu sebelum dan sesudah mendapatkan relaksasi otot progresif.

REFERENSI

- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik> Pengaruh
- Anggraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55–63.
<https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420>
- Ati, N. A. L., Zahro, S. F., Pusparini, Y., Widowati, S. A., & Rofia'ah, S. N. (2023). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri dan Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(1), 103–111.
<https://ebsina.or.id/journals/index.php/jkki>
- Azzahra, A. F. (2024). *Hubungan antara Usia Ibu, Komplikasi Kehamilan dan Persalinan dengan Kejadian Depresi Postpartum di puskesmas*. 19(2), 205–211.
<https://doi.org/10.36086/jpp.v19i2.2308>
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation To Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–27.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Chauhan, G., & Tadi, P. (2025). Physiology, Postpartum Changes. In *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22439056>
- Devi, S. S., & Sari, D. K. (2023). Hubungan Usia Ibu Postpartum Dengan Kejadian Depresi Postpartum Di Posyandu Desa Wadunggetas. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(2), 48–53.
<https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2605>
- Fashafsheh, I., Salameh, B., & Lut, A. (2022). *Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Among Male Nursing Students Undergoing Maternity Clinical Training*.
<https://doi.org/10.1177/23779608221136644>
- Fazraningtyas, W. A. (2023). Hubungan Faktor Sosiodemografik dengan Depresi Postpartum di Rumah Sakit Daerah Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 461–469.
<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.423>

- Franco-Antonio, C., Santano-Mogena, E., Chimento-Díaz, S., Sánchez-García, P., & Cordovilla-Guardia, S. (2022). A randomised controlled trial evaluating the effect of a brief motivational intervention to promote breastfeeding in postpartum depression. *Scientific Reports*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04338-w>
- Kurniasih, N. E., Setyawan, D., Argo, M., & Kusuma, B. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa RS Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 000(1), 210–221.
- Mahendra, Y. I., Setiawati, D., & Najamuddin. (2023). Hubungan Usia, Paritas, Status Ekonomi, Dan Nilai Spiritual Terhadap Kejadian Depresi Pada Ibu Postpartum Di Rsia Paramount Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(2), 207–214. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i2.1347>
- Murti, & Lestari, M. (2023). Deteksi Dini Depresi Pospartum Dengan Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Jurnal Keperawatn Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 1–6. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.961-966>
- Nadiroh, S. U., Masini, M., & Tungga Dewi, C. H. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dan Paritas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.31983/juk.v2i1.8803>
- Nazilah, R., Widyawati, M. N., & Latifah, L. (2023). The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 107–118. <https://doi.org/10.31983/jkb.v11i2.7548>
- Nugraha, A. D. (2022). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurasih, N., & Nurrochmi, E. (2023). Analisis Alasan Memilih Bersalin Di Rumah Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon Tahun 2016. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 345. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.703>
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Zulfiana, Y. (2024). Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Gangguan Psikologi Masa Nifas. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6, 258–262. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3543>
- Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi (Snistek)*, 5(September), 84. <https://doi.org/10.33884/psnistek.v5i.8067>
- Sari, D. N. A., Purwitaningtyas, R. Y., Utari, U., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Suryati, S. (2025). Faktor Determinan Depresi Post Partum. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 6(1), 37–46. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v6i1.5741>
- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.785>
- Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E., & Safitri, S. (2023a). Analisis karakteristik ibu nifas tentang depresi post partum. *Journal Aisyiyah Medika*, 8(1), 300–313. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1.1008>

Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E., & Safitri, S. (2023b). *Analisis Karakteristik Ibu Nifas tentang Depresi Postpartum.* 8. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1.1008>

Syisnawati, S., Keliat, B. A., Susanti, Y., & Putri, E. (2022). *Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal.* 18, 141–146.

Veri Nora, Lajuna Lia, & Dewita. (2024). pencegahan depresi postpartum: Review dan rekomendasi Preventing postpartum depression: Review and recommendation. *Fjk,* 4(2), 2024. <https://doi.org/10.30867/femina.v4i2.765>

Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2022). Uji Validitas, Uji Reliabilitas Dan Uji Diagnostik Instrumen Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) Versi Bahasa Indonesia Pada Pasien Epilepsi Dewasa. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 7, 1–106. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-7/20424638-SP-Andira Larasari.pdf>

Wulan, N., Mawati, I. P., & Sutandi, A. (2023). *postpartum.* 4(1), 189–196. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.952>