



Pengaruh Pemberian Herbal *Steambath* Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu *Postpartum*

Syahrani Amalia Khairina^{1*}, Desi Soraya², Nella Vallen I.P.³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Universitas Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Arteri Yos Sudarso, Semarang, Indonesia

Corresponding: syahraniamaliak19@gmail.com

Abstract. *The postpartum period refers to the time following the delivery of the placenta until the reproductive system returns to its pre-pregnancy state, typically lasting around six weeks. During this period, mothers experience various physiological and psychological changes that may affect their emotional well-being. Hormonal fluctuations, adaptation to the new maternal role, and newborn care demands can lead to stress and anxiety. If not properly managed, these conditions may progress to more severe psychological disorders such as postpartum depression. Therefore, effective, safe, and accessible interventions are needed, including non-pharmacological approaches. Herbal steam bath is one of the complementary therapies believed to promote relaxation, improve physical comfort, enhance blood circulation, and reduce anxiety levels in postpartum mothers. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 36 postpartum mothers at PMB Pudji Widyastuti and PMB Yulia Anggraini. Anxiety levels were measured using the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test to determine differences in anxiety levels before and after the herbal steam bath intervention. The results showed a significant reduction in postpartum anxiety after the intervention, with a p-value of 0.001 (< 0.05). Before the intervention, most respondents experienced mild to moderate anxiety levels, whereas after the intervention, anxiety levels decreased significantly. Therefore, herbal steam bath has a significant effect in reducing postpartum anxiety and can be recommended as a non-pharmacological intervention to support maternal mental health during the postpartum period.*

Keywords: *postpartum, anxiety, herbal steam bath*

Abstrak. Masa *postpartum* atau masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga sistem reproduksi ibu kembali ke kondisi sebelum kehamilan, yaitu sekitar enam minggu. Pada periode ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi emosional. Perubahan hormon, adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, serta tuntutan perawatan bayi dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Apabila kondisi ini tidak tertangani dengan baik, ibu berisiko mengalami gangguan psikologis yang lebih berat seperti depresi *postpartum*. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologis. Herbal *steambath* menjadi salah satu terapi komplementer yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum*. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 ibu *postpartum* yang berada di PMB Pudji Widyastuti dan PMB Yulia Anggraini. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi herbal *steambath*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi herbal *steambath* dengan nilai p value = 0,001 (< 0,05). Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang, sedangkan setelah intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan secara bermakna. Dengan demikian, herbal *steambath* terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu *postpartum* dan dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan mental ibu pada masa nifas.

Kata kunci: *postpartum, kecemasan, herbal steambath*

1. LATAR BELAKANG

Ibu *postpartum* akan melewati tiga fase *taking in*, *taking hold*, dan *letting go*. Kecemasan pada ibu *postpartum* selalu terjadi di fase *taking hold*, dimana ibu khawatir tidak bisa merawat

bayinya sendiri dengan baik serta mudah marah dan tersinggung. Pada tahap tersebut apabila kurang mendapatkan dukungan baik dari keluarga terutama pasangan berpeluang besar ibu *postpartum* akan mengalami kecemasan berat yang berujung ke depresi *postpartum*. Bidan memiliki peran penting dalam preventif untuk mendeteksi guna ibu nifas dapat melewati perubahan yang dialami setelah bersalin melalui kunjungan rumah (Ulya & Ratnawati, 2024).

Menurut WHO (2018) kecemasan ibu *postpartum* (3-9%) dan Depkes RI (2013), prevalensi kecemasan ibu *postpartum* cukup tinggi, dengan ibu primipara lebih banyak mengalami kecemasan berat (83,4%), sedangkan ibu multipara didominasi kecemasan sedang (71,5%) (Istiqomah et al., 2021). Dari survey dua Praktik Mandiri Bidan yaitu Bidan Pudji Widyastuti dari 10 ibu nifas 6 diantaranya mengalami kecemasan, dan Bidan Yulia Anggraini dari 7 ibu nifas 4 diantaranya mengalami kecemasan. Selama ini bidan hanya memberikan edukasi untuk relaksasi dan tidur yang cukup namun tidak ada perubahan signifikan yang dirasakan oleh ibu dan Bidan tidak melakukan monitoring secara bersinambungan.

Untuk meningkatkan kualitas pelayanan dalam masa nifas dengan menggunakan terapi non-farmakologi, hal ini sesuai penelitian sebelumnya baik di Indonesia maupun luar negeri lebih menekankan pada kombinasi terapi, pemulihan fisiologis, kenyamanan, atau praktik tradisional mengusap rempah pada anggota tubuh untuk memberikan efek rileksasi. Pada penelitian sebelumnya dimana perawatan masa nifas menggunakan bahan alami berupa rempah-rempah, pada suku buton dan alifuru yang dipercaya sebagai perawatan ibu nifas. Serta penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kristina M (uap dan massage) pada pemberian terapi ibu *postpartum* blues untuk mengurangi kecemasan ibu nifas.

Pentingnya penelitian ini dilakukan adalah karena tingginya angka kecemasan pada ibu *postpartum* di lapangan, terbatasnya intervensi nonfarmakologis yang diterapkan secara optimal, serta belum adanya pemantauan berkelanjutan terhadap kondisi psikologis ibu nifas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi berbasis terapi komplementer yang efektif, aman, dan dapat diterapkan di pelayanan kebidanan primer.

Peneliti tertarik melakukan penelitian terkait kecemasan pada ibu *postpartum* karena mulai dari fisik hingga psikologis mengakibatkan Ibu nifas tidak bisa menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya, akan cenderung mengalami gangguan emosional kecemasan pasca persalinan. Berbagai keluhan yang dialami ibu *postpartum*, maka perlu adanya upaya untuk mencegah dan setidaknya mengurangi kecemasan yang ibu rasakan, dengan pemberian uap panas yang dikombinasikan dengan bahan tradisional. Memiliki manfaat dapat membantu mempercepat pemulihan ibu nifas, mengurangi kecemasan, menaikkan fungsi jantung ibu yang membuat darah menjadi lancar dengan tujuan agar kondisi

mental serta fisik ibu kembali pulih (Ratna et al., 2023).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian herbal steam bath terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum*. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan asuhan kebidanan komplementer yang dapat meningkatkan kesehatan mental ibu selama masa nifas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasy experiment*, dengan desain *one group pretest-posttest* pada control grup di wilayah Bidan Praktek Mandiri Pudji Widyastuti dan Yulia Angraini Kota Semarang. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 57 ibu hamil trimester 3 yang mendekati tafsiran persalinan. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan total sampel 36 ibu *postpartum*. Kriteria inklusi penelitian Ibu dengan persalinan normal maupun *sectio cesarea, postpartum* 3 sampai 28 hari, mengalami kecemasan sedang dan ringan, serta tidak memiliki penyakit asma dan alergi terhadap bahan herbal. Kriteria eksklusi ibu *postpartum* hari pertama sampai hari ke 2 serta lebih dari 28 hari, kecemasan berat maupun tidak cemas, dan memiliki riwayat alergi bahan herbal. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor ethical clearance: 079/II/EC/P3M/UNTS/2026.

Ibu *postpartum* akan diberikan pre-test berupa kuisisioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) dengan 50 pertanyaan sebelum pemberian Herbal *Steambath*. Apabila terdeteksi kecemasan sedang dan ringan akan diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan dosis 1:1 (1 liter air : 100 gram) pemberian uap pada suhu 45-50°C selama 15 menit. Setelah itu dilakukan post-test ulang untuk melihat penurunan kecemasan ibu *postpartum*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan penurunan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi Herbal *Steambath*. Analisa bivariat menggunakan uji normalitas dengan *shapiro wilk* didapatkan hasil berdistribusi secara tidak normal yaitu $p\text{-value} (0,001) < \text{nilai } \alpha (0,05)$, sehingga menggunakan uji *wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Analisis Univariat

Tabel 1. Frekuensi Pre test kecemasan sebelum pemberian Herbal *Steambath*

Kecemasan	Frequency (n)	Percent (%)
Tidak cemas	0	0
Ringan	16	44.4
Sedang	20	55.6
Berat	0	0

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan hasil sebelum pemberian herbal *steam bath* responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 responden (50,6%) dan yang paling rendah kecemasan ringan 16 rsponden (44,4%)

Tabel 2. Frekuensi Post test kecemasan sesudah pemberian Herbal *Steam bath*

Kecemasan	Frequency	Percent
Tidak Cemas	13	36.1
Ringan	21	58.3
Sedang	2	5.6
Berat	0	0

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil sesudah pemberian herbal *steam bath* responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 2 responden (5,6%), 21 responden dengan kategori ringan (58,3%), dan 13 responden dengan kategori tidak cemas (36,1%).

2) Analisis Bivariat

Tabel 3. Efektifitas pemberian herbal *steam bath* terhadap terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu *postpartum*

Variabel	n	Mean ranks	z	P value
Tingkat kecemasan ibu <i>postpartum</i> sebelum-sesudah	30	15,50	-5,396	0,001
	0			
	6			

Berdasarkan Tabel 3 menunjukan nilai p value (0,001) < 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, disimpulkan ada pengaruh pemberian herbal *steam bath* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu post partum. Berdasarkan nilai mean ranks dari pre-post pemberian herbal *steam bath* sebesar 15,50 dan nilai z diperoleh sebesar -5,396 bahwa pemberian herbal *steam bath* selama 15 menit pada ibu *postpartum* berpotensi 5 kali untuk menurunkan kecemasan.

b. Pembahasan

1) Gambaran distribusi kecemasan ibu *postpartum* sebelum pemberian Herbal *Steam bath*

Berdasarkan hasil penelitian dari 36 responden yang mengalami kecemasan ibu *postpartum* sebelum pemberian mayoritas pada kecemasan sedang sebanyak 20 responden (55,6%). Hasil tersebut menunjukkan masih banyak ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan. Kecemasan ibu *postpartum* mengalami kecemasan sesuatu kondisi yang umum akibat dari perubahan hormonal, fisik, serta tekanan emosional dalam merawat bayi. Seringkali ibu tidak menyadari bahwa ia mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut apabila tidak ditangani segera akan menyebabkan depresi *postpartum*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2023) menunjukkan Lebih dari setengah ibu *postpartum* mengalami kecemasan dengan tingkat sedang, mencapai 63,2% sebelum diberikan intervensi. Hal ini memberikan dasar ilmiah untuk dampak psikososial kecemasan pada ibu *postpartum* yang disebabkan oleh banyak faktor.

Beberapa faktor gangguan psikologis yang terjadi di masa *postpartum* yaitu pengalaman yang kurang menyenangkan dalam proses persalinan, gangguan menyusui dapat memengaruhi perubahan psikologi setelah melahirkan pada ibu (Fitria et al., 2022). Penelitian lain menemukan kecesan ibu *postpartum* dapat terjadi karena perubahan fisik yang ibu alami sehingga ibu merasa tidak percaya diri, kurangnya pengetahuan untuk merawat bayinya juga dapat menjadi penyebab terjadinya kecemasan pada ibu *postpartum* (Rohmana et al., 2020).

Penelitian lain menunjukkan bagaimana kecemasan berdampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan, dan gangguan interaksi peran ibu-anak, termasuk bonding dan menyusui. Setelah persalinan, kecemasan dapat menyebabkan peningkatan tekanan psikologis, juga dikenal sebagai tekanan mental, yang berdampak negatif pada kesehatan mental ibu, fungsi ibu, keluarga, dan bayi (Solama & Handayani, 2022).

Kejadian kecemasan ibu *postpartum* membutuhkan perhatian lebih, agar tidak meningkat menjadi depresi *postpartum*. Untuk itu perlunya penanganan secara preventif guna menurunkan kecemasan yang ibu rasakan. Asuhan komplementer non farmakologis menjadi pilihan yang tepat guna meminimalkan penggunaan obat-obatan yaitu dengan pemberian Herbal *Steambath*.

2) Gambaran distribusi kecemasan ibu *postpartum* sesudah pemberian Herbal *Steambath*

Berdasarkan hasil post-test kecemasan ibu *postpartum* sesudah diberikan intervensi Herbal *steambath* adalah cemas sedang sebanyak 2 orang (5,6%), cemas ringan sebanyak 21 orang (58,3%), dan tidak cemas sebanyak 13 orang (36,1%). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan ibu *postpartum* setelah dilakukan pemberian Herbal *steambath*.

Selain uap hangat saat proses treatment herbal stembath yang berfungsi untuk mengaktifkan syaraf-syaraf pada tubuh ibu. Fungsi lain dari rempah-rempah digunakan dalam mandi uap herbal merupakan rempah-rempah yang tidak hanya memberikan aroma yang menenangkan, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan dalam proses relaksasi mental dan emosional.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristina M. & Choirul A. (2019) menunjukkan ada perbedaan antara pemberian herbal *steambath* dan massage terapi terhadap pencegahan *postpartum* blues baik sebelum maupun sesudah perawatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kombinasi herbal *steambath* dan massage terapi adalah upaya yang efektif untuk mencegah blues persalinan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khatimah et al (2024) dimana setelah dilakukan Implementasi Treatment Sauna memberikan rasa nyaman pada ibu nifas, dan telah dilakukan wawancara ulang untuk mengetahui perasaan ibu setelah dilakukan Implementasi Treatment Sauna, ibu menyatakan merasa nyaman dan mulai rileks.

Dengan demikian pemberian Herbal *steambath* mampu menurunkan kecemasan ibu *postpartum*, uap panas dan aroma relaksasi yang ibu rasakan pada saat treatment mampu membuat ibu rileks, memberikan rasa nyaman, mengaktifkan syaraf-syaraf pada tubuh ibu, sehingga dapat menurunkan kecemasan yang ibu rasakan.

3) Pengaruh penurunan kecemasan ibu *postpartum* dengan pemberian Herbal *steambath*

Diketahui hasil perubahan frekuensi pemberian pemberian Herbal *steambath* terhadap penurunan kecemasan ibu *postpartum*, menggunakan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai $p\ value = 0,001$ karena $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian herbal *steambath* terhadap penurunan kecemasan ibu *postpartum*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Khatimah et al (2024) dimana dalam penelitiannya menyatakan bahwa Terapi alternatif tradisional herbal *steambath* membantu ibu menjadi lebih nyaman dan lebih rileks, membantu memulihkan secara mental, fisik dan fikiran. Sauna membantu pasien akan merasa lebih nyaman, tubuhnya akan terasa lebih ringan, dan pikiran mereka akan lebih rileks.

Kesehatan psikologis ibu nifas sering kali kurang mendapatkan perhatian, padahal kondisi ini sangat rentan mengalami gangguan kecemasan yang apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi depresi *postpartum*. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk menurunkan tingkat kecemasan sejak dini agar tidak memperburuk kondisi psikologis ibu. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pemberian Herbal *Steambath* sebagai terapi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan. Pengembangan terapi nonkonvensional dalam kebidanan saat ini semakin banyak dilakukan untuk

meminimalkan efek samping obat-obatan kimia serta memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam perawatan ibu *postpartum*.

Herbal *steambath* tidak hanya memberikan efek dari uap hangat, tetapi juga berasal dari kandungan ramuan herbal seperti jahe, serai, kunyit, dan bengele yang diketahui memiliki efek relaksasi. Kombinasi uap hangat dan aroma herbal tersebut dapat memberikan rasa nyaman, menenangkan sistem saraf, serta membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis sehingga kecemasan ibu dapat menurun. Secara fisiologis, uap herbal *steambath* akan merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menyebabkan proses *downregulating* pada tubuh. Dalam proses ini, saraf vagus berperan dalam mengirimkan impuls antara otak dan tubuh sehingga terjadi keseimbangan respons fisiologis. Aktivasi sistem parasimpatis yang optimal dapat meningkatkan fungsi pencernaan, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, mengurangi migrain, serta memperbaiki kesehatan emosional dan fisik, sehingga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan pada ibu *postpartum*.

Pemberian herbal *steambath* dalam penelitian ini juga mendapatkan respon positif dari responden. Ibu melaporkan penurunan rasa cemas dan gelisah, merasa lebih segar setelah terapi, kualitas tidur membaik, produksi ASI menjadi lebih lancar, serta merasa lebih rileks selama proses terapi berlangsung. Namun demikian, masih terdapat 6 responden yang tidak mengalami perubahan kecemasan, yaitu 2 orang dengan kecemasan sedang dan 4 orang dengan kecemasan ringan. Keluhan yang masih dirasakan umumnya berupa kekhawatiran terhadap tumbuh kembang bayi serta rasa kurang percaya diri akibat perubahan fisik pascapersalinan.

Dalam hal ini, peran tenaga kesehatan khususnya bidan sangat penting dalam memberikan asuhan terapeutik berupa dukungan emosional. Bidan dapat memberikan kesempatan bagi ibu untuk mengekspresikan perasaan dan keluhan, memberikan empati, serta penguatan positif. Selain itu, edukasi mengenai perawatan bayi baru lahir dan penjelasan bahwa perubahan fisik merupakan hal yang normal dan dapat kembali seperti semula juga penting diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan peran barunya.

Secara statistik, herbal *steambath* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu *postpartum* dengan nilai z sebesar $-5,396$, yang menunjukkan bahwa intervensi selama 15 menit memiliki potensi signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Sejalan dengan itu, pemberian pemandian uap herbal juga telah terbukti secara signifikan menurunkan kecemasan ibu pascapersalinan, dengan penurunan skor rata-rata dari 27,77

menjadi 17,90 setelah intervensi, serta nilai $p = 0,000$ (Kaswaroh et al., 2025). Hal ini menunjukkan adanya efek relaksasi yang kuat dari terapi tersebut, serta mendukung perannya sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ibu *postpartum* (Maharani et al., 2019). Selain itu, terapi ini juga memiliki manfaat tambahan berupa peningkatan produksi ASI yang penting bagi pemenuhan nutrisi bayi (Rhomadona & Primihastuti, 2022), serta memiliki nilai budaya yang kuat karena merupakan praktik tradisional yang telah lama digunakan di berbagai daerah sehingga lebih mudah diterima oleh masyarakat sebagai terapi pendukung pada masa nifas (Rhomadona & Primihastuti, 2022).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian herbal *steam bath* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mendukung kesehatan mental ibu pada masa nifas. Intervensi ini efektif dalam membantu meningkatkan relaksasi, kenyamanan, serta stabilitas emosional ibu setelah persalinan. Oleh karena itu, disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk dapat mengintegrasikan terapi herbal *steam bath* dalam asuhan kebidanan *postpartum* sebagai upaya pendampingan psikologis ibu nifas. Selain itu, diperlukan edukasi dan dukungan berkelanjutan dari keluarga agar kondisi psikologis ibu lebih optimal dan risiko kecemasan dapat diminimalkan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas serta membandingkan herbal *steam bath* dengan intervensi nonfarmakologis lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada PMB Pudji Widyastuti dan PMB Yulia Anggraini atas bantuan serta dukungan dalam penyediaan responden pada penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan memperoleh hasil yang bermanfaat.

DAFTAR REFERENSI

- Ariu Dewi Yanti, A. D. Y., Siti, S. I. L., Firda Muflikhatul I, & Eka Fauziah R. (2023). Edukasi Tentang Manfaat Terapi Komplementer Pada Ibu Nifas. *Asthadarma : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 55–63. <https://doi.org/10.55173/Asthadarmajurnalpengabdiankepadamasyarakat.V4i2.34>
- Fatmawati, A., Wahyuni, R. J., & Imansari, B. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap

- Penurunan Tingkat Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 35–40. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V13i1.1180>
- 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 (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 17(2), 280–283.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description Of The Level Of Anxiety In Post Partum. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/Imhsj.V5i4.2021.333-339>
- Kaswaroh, D. A., Prastyoningsih, A., & Widyastutik, D. (2025). Efektivitas mandi rempah dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum di pmb wulan mardikaningtyas kartasura. *Deleted Journal*, 4(3), 513–519. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v4i3.231>
- Khatimah, H., Endarwati, S., & Akhfar, K. (2024). Implementasi Treatment Sauna Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan Berbasis Homecare Implementation Of Sauna Treatment For Postpartum Women To Reduce Anxiety Based On Homecare. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 42–48.
- Kristina Maharani, Choirul Anwar, A. S. (2019). *Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah Post Partum Blues*. 2, 1–23.
- Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A. (2019). *Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi pada Ibu Nifas dalam Mencegah Post Partum Blues*. 2, 123–133. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.509>
- Mentari, G., & Yuhaswita. (2022). Penyebaran Mandi Uap Tradisional Sebagai Jalur Identifikasi Rempah Di Indonesia. *Indonesian Journal Of Social Science Education*, 4(1), 28–40.
- Pattinasarany, G. M., Nusawakan, A. W., & Probowati, H. (2020). Praktik Tradisional Pada Perawatan Masa Nifas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 324. <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm/article/view/4485/4270>
- Rahayu, M. A. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 10(2), 38. <https://doi.org/10.56710/Wiyata.V10i2.725>
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmadja, S. (2020). Determinan Kecemasan Yang Terjadi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 48–59. <https://doi.org/10.33221/Jiki.V10i02.604>
- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. (2022). The Effect Of Herbal Steam Bath To Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(6). <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i6.184>
- 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>
- Syarif, K. R., Rahmatia, S., Lestari, I., Kesehatan, P., Makassar, K., & Sejarah, I. A. (2023). Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran Asi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 2302–2531.

- Ulya, D., & Ratnawati, R. (2024). Hubungan Antara Welas Diri Dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ibu Postpartum Di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 159–175. <https://doi.org/10.61132/Observasi.V2i3.423>
- Ummah, M. S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Postpartum Di Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Sustainability (Switzerland)*, (1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2>