

Analisis Tingkat Kecemasan pada Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Oksitosin di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru

Mutia Asyura¹, Rika Sri Wahyuni²

^{1,2}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Penulis Korespondensi: mutia.asyura57@gmail.com

Article History:

Received Aug 10th, 2026

Accepted Sep 02th, 2026

Publish Oct 04th, 2026

Abstrak

Kecemasan postpartum merupakan gangguan psikologis yang dapat mengganggu proses adaptasi ibu, bonding dengan bayi, serta kelancaran laktasi apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang berpotensi menurunkan kecemasan adalah pijat oksitosin, yang bekerja melalui stimulasi saraf punggung sehingga merangsang pelepasan hormon oksitosin dan menekan hormon kortisol. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan ibu postpartum sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan one group pretest-posttest pada 30 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) versi Indonesia sebelum dan sesudah tiga kali sesi pemijatan, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan skor kecemasan menurun dari rata-rata 16,37 menjadi 9,23, dengan nilai $Z = -4.636$ dengan $p < 0,001$, yang menandakan adanya perbedaan bermakna. Sebanyak 28 responden mengalami penurunan skor kecemasan, sedangkan 2 responden tidak mengalami perubahan skor kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu postpartum sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin.

Kata kunci: Kecemasan Postpartum, Pijat Oksitosin, Ibu Postpartum

Abstract

Postpartum anxiety is a psychological disorder that can interfere with a mother's adaptation process, bonding with her baby, and successful lactation if not properly managed. One non-pharmacological approach that has the potential to reduce anxiety is oxytocin massage, which works by stimulating the spinal nerves to trigger the release of the hormone oxytocin and suppress the hormone cortisol. This study aims to analyze the level of postpartum anxiety in mothers before and after an oxytocin massage intervention at the Cahaya Bunda Mom & Baby Care Clinic in Pekanbaru. The study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design involving 30 participants selected through purposive sampling. Data were collected using the Indonesian version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire before and after three massage sessions, then analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that anxiety scores decreased from an average of 16.37 to 9.23, with a Z-value of -4.636 with p-value <0,001, indicating a statistically significant difference. A total of 28 respondents experienced a decrease in anxiety scores, while 2 respondents showed no change in anxiety scores. It can be concluded that there is a difference in the level of anxiety among postpartum mothers before and after the oxytocin massage intervention.

Keywords: *Postpartum Anxiety, Oxytocin Massage, Postpartum Mothers*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan postpartum merupakan salah satu gangguan psikologis yang dapat dialami oleh ibu setelah melahirkan, yang ditandai dengan perasaan gelisah, memikirkan hal yang sama dan berulang, khawatir berlebihan terhadap diri dan kesehatan bayinya, jantung berdebar-debar, serta gangguan tidur (Wang et al., 2024). Pada masa postpartum, ibu akan mengalami masa pemulihan tubuh, disertai dengan ketidakstabilan hormon yang dapat mempengaruhi keseimbangan emosional ibu. Selain itu, ibu juga menjalankan peran barunya dalam merawat bayi, apabila proses adaptasi ini tidak didukung oleh keluarga atau lingkungan dapat meningkatkan munculnya gangguan emosional salah satunya yaitu gangguan kecemasan (Nurseha et al., 2024). Kecemasan pada masa postpartum biasanya dianggap sebagai masalah umum. Namun, kenyataannya masih terdapat beberapa kondisi dimana kecemasan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, gangguan menyusui, serta adaptasi ibu selama masa nifas. Maka dari itu, kecemasan postpartum menjadi hal yang penting khususnya dalam pelayanan kebidanan pada masa nifas.

Secara global, beberapa penelitian menyatakan prevalensi kecemasan postpartum mencapai sekitar 12,3% (Feldman et al., 2025). Angka tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan pada ibu postpartum bukan kondisi yang jarang ditemukan. Bahkan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah prevalensi gangguan kecemasan perinatal dilaporkan lebih tinggi yaitu sebesar 22,2%, (Mitchell et al., 2023). Temuan ini menunjukkan tingkat kecemasan ibu serta menjadi salah satu permasalahan mental yang dapat terjadi pada ibu setelah melahirkan. Meskipun demikian, data mengenai prevalensi kecemasan postpartum di Indonesia masih terbatas.

Di Indonesia, menurut data survei kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 sebanyak 9,1% perempuan usia 10-54 tahun mengalami gangguan komplikasi pada masa nifas (Kemenkes., 2023). Namun, dalam laporan tersebut belum memisahkan secara khusus terkait angka kecemasan pada ibu postpartum. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kecemasan postpartum nasional belum tercatat secara resmi. Beberapa penelitian di Indonesia menemukan adanya kejadian kecemasan setelah persalinan, walaupun belum masuk ke dalam survei nasional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maharani et al. (2023) di RSUD Gianyar menemukan 33,3% ibu mengalami kecemasan ringan setelah persalinan. Sementara itu penelitian lain yang dilakukan oleh Afriana et al. (2023) di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah menemukan 63,9% ibu post partum mengalami kecemasan sedang dan 52,8% mengalami kendala dalam pengeluaran ASI. Hal tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan setelah postpartum itu adalah kondisi yang nyata di Indonesia dan dapat mempengaruhi proses laktasi serta penting untuk dikaji di tingkat daerah untuk melihat situasi yang nyata.

Di Provinsi Riau, sebuah penelitian di wilayah kerja Puskesmas Siak Hulu II tahun 2024 menunjukkan variasi tingkat kecemasan pada ibu primipara dalam proses menyusui, yaitu 36,7% tidak mengalami kecemasan, kecemasan ringan 16,7%, kecemasan sedang 6,7%, kecemasan berat 23,3% dan kecemasan sangat berat 16,7% (Chairil & Isnaniar, 2024). Meskipun tidak semua ibu mengalami kecemasan pada masa postpartum, kategori kecemasan berat dan sangat berat seharusnya tetap menjadi

perhatian dalam pelayanan kebidanan karena dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu serta terhadap proses perawatan bayi.

Kecemasan postpartum yang tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun bayi. Pada ibu, kondisi ini dapat mengganggu proses bonding antara ibu dan bayi serta meningkatkan risiko terjadinya depresi postpartum (Liu et al., 2020). Kecemasan juga dapat memengaruhi proses menyusui, seperti menurunnya produksi dan pengeluaran ASI serta kesulitan ibu saat menyusui bayinya (Xia et al., 2022). Dampaknya juga dapat dirasakan oleh bayi, diantaranya bayi dapat menjadi lebih rewel, mengalami gangguan tidur, hingga berisiko mengalami keterlambatan perkembangan kognitif (Wang et al., 2024). Melihat dampak tersebut, kecemasan postpartum tidak dapat dianggap sebagai kondisi emosional biasa karena dapat memengaruhi kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi.

Pendekatan fisiologis yang relevan dalam mengurangi kecemasan postpartum yaitu melalui stimulasi hormon oksitosin. Hormon ini berperan dalam proses kontraksi uterus selama persalinan serta refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*) setelah persalinan (Patel et al., 2025). Selain itu, oksitosin juga dikenal sebagai hormon ikatan sosial, yang terbukti memiliki efek dalam memberikan rasa tenang dan nyaman, serta relaksasi melalui penurunan respon stres tubuh (Ueda, 2023). Maka dari itu, upaya untuk meningkatkan kadar oksitosin pada ibu nifas dapat menjadi strategi non-farmakologis yang potensial dalam menurunkan tingkat kecemasan, sekaligus mendukung proses laktasi.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin serta mengurangi kecemasan pada masa postpartum adalah melalui pijat oksitosin. Pijat ini dilakukan pada daerah punggung, tepatnya di sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) hingga sekitar tulang belikat, dengan menggunakan ruas-ruas jari atau buku-buku jari yang bertujuan untuk merangsang refleksi hormon oksitosin (*let-down reflex*), mengurangi stress, serta memberikan efek nyaman pada ibu setelah persalinan (Lubis & Angraeni, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Partiwi (2025) melalui kajian literaturnya menyimpulkan bahwa melalui pijat oksitosin dapat menurunkan kecemasan serta stres pada ibu postpartum dengan pelepasan hormon oksitosin sehingga memberikan efek relaksasi pada ibu.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas pijat oksitosin terhadap penurunan kecemasan pada ibu postpartum. Di antaranya, penelitian yang dilakukan oleh Sulasmi dan Kurniawati (2025) menunjukkan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan terbukti efektif dan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu postpartum. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yuniartis et al. (2025) menyatakan bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas primipara.

Namun, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan, penelitian oleh Yuniartis hanya melibatkan ibu primipara sehingga belum menggambarkan kondisi kecemasan pada ibu multipara. Selain itu, penelitian oleh Sulasmi dan Kurniawati menilai lebih dari satu aspek psikologis, yaitu kecemasan dan stres, sehingga belum memberikan gambaran yang lebih spesifik terkait perubahan tingkat kecemasan. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan fokus dan karakteristik responden dalam penelitian sebelumnya. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di rumah sakit atau fasilitas kesehatan dengan sarana yang lebih lengkap. Penelitian mengenai tingkat kecemasan pada ibu postpartum sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat oksitosin di pelayanan kebidanan primer, khususnya di Kota Pekanbaru, masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian terkait pijat oksitosin terhadap kecemasan postpartum masih perlu dilakukan dengan melibatkan ibu primipara maupun multipara.

Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru dipilih sebagai lokasi penelitian karena, memiliki pelayanan perawatan ibu postpartum yang cukup aktif, termasuk pelayanan pijat oksitosin yang dilakukan baik secara langsung di klinik maupun melalui *layanan home care*. Selain itu, seluruh tenaga kesehatan di klinik tersebut merupakan bidan praktik yang terlatih dalam melakukan pijat oksitosin, sehingga mendukung pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini. Berdasarkan data awal survei di lokasi penelitian, jumlah ibu nifas yang melakukan pijat oksitosin di Klinik Cahaya Bunda dalam tahun terakhir mencapai sekitar 500 pasien, dengan jumlah kunjungan pada bulan April, sebanyak 39 pasien. Tingginya jumlah kunjungan tersebut menunjukkan bahwa pelayanan pijat pada ibu postpartum cukup sering dilakukan dan klinik ini memiliki jumlah sasaran yang memadai untuk mendukung proses penelitian.

Selain itu, berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti dari pihak Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru, masih ditemukan ibu postpartum yang mengeluhkan rasa khawatir selama masa nifas, terutama terkait kondisi bayi dan kelancaran produksi ASI. Hal ini menunjukkan bahwa keluhan emosional pada ibu postpartum masih ditemukan di klinik tersebut. Namun hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara khusus membahas tingkat kecemasan pada ibu postpartum dengan intervensi pijat oksitosin. Oleh karena itu, lokasi ini dinilai cukup representatif sebagai lokasi penelitian.

Penelitian ini krusial untuk dilakukan karena kondisi psikologis ibu yang tidak sehat akan mempengaruhi kesehatan ibu dan kesejahteraan bayi. Sehingga dapat menjadi dasar pemberian layanan kebidanan yang lebih menyeluruh. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Analisis Tingkat kecemasan pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Oksitosin di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Tingkat kecemasan pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Oksitosin di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental*, menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Pelaksanaan Penelitian di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang melakukan perawatan nifas khususnya pijat oksitosin di Klinik dan Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru pada bulan Mei hingga juli tahun 2026. Berdasarkan data kunjungan bulan Januari hingga April tahun 2026, jumlah ibu postpartum sebanyak 168 orang yang melakukan pijat oksitosin. Teknik pengambilan *sampling* pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* secara *Purposive sampling*, peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dinilai memenuhi serta cukup untuk digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa instrumen: Lembar kuesioner dengan menggunakan Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), Lembar data Demografi, Lembar Observasi Pelaksanaan Pijat Oksitosin, Lembar SOP Pijat Oksitosin, dan Minyak Urut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2026 mengenai Analisis tingkat kecemasan pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru, dengan sampel sejumlah 30 ibu postpartum yang hasilnya dapat dilihat sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Analisa univariat disajikan berupa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, paritas, status pekerjaan, dan hari nifas, serta gambaran analisis tingkatan kecemasan pada ibu postpartum sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian pijat oksitosin di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru, diperlihatkan pada tabel:

1) Karakteristik Responden

Distribusi sampel penelitian berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (100%)
Usia	20-35 Tahun	28	93.3
	>35 Tahun	2	6.7
	Total	30	100.0
Pendidikan	SMA	9	30.0
	Perguruan Tinggi	21	70.0
	Total	30	100.0
Paritas	Primipara	19	63.3
	Multipara	11	36.7
	Total	30	100.0
Pekerjaan	Bekerja	14	46.7
	Tidak Bekerja	16	53.3
	Total	30	100.0
Postpartum Hari Ke-	1-2 Hari	3	10.0
	3-10 Hari	13	43.3
	>10 Hari	14	46.7
	Total	30	100.0

(Sumber data: primer 2026)

Berdasarkan data dari Tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20–35 tahun sebanyak 28 orang (93,3%) dan memiliki pendidikan terakhir perguruan tinggi sebanyak 21 orang (70,0%). Mayoritas responden juga merupakan primipara

sebanyak 19 orang (63,3%), tidak bekerja sebanyak 16 orang (53,3%), serta berada pada masa postpartum lebih dari 10 hari sebanyak 14 orang (46,7%).

2) Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Oksitosin

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Oksitosin

Waktu Pengukuran	N	Mean	Median	SD	Min	Max
<i>Pretest</i>	30	16,37	16,00	6,117	8	26
<i>Posttest</i>	30	9,23	9,50	4,462	3	18

(Sumber data: primer 2026)

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan pada ibu postpartum setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin dari 16,37 menjadi 9,23, nilai median juga mengalami penurunan dari 16,00 menjadi 9,50, standar deviasi dari 6,117 menjadi 4,462, nilai skor minimal dari 8 menjadi 3 serta skor maksimum 26 turun menjadi 18.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru. Berikut dijelaskan hasil uji yang didapatkan:

1) Uji Normalitas

Pengujian ini dilakukan pada skor kuesioner HARS responden sebelum (*Pretest*) dan setelah diberikan intervensi pijat oksitosin (*Posttest*). Uji normalitas menggunakan aplikasi SPSS dengan 2 taraf yaitu, jika nilai *p-value* $>0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal sebaliknya jika *p-value* $\leq 0,05$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden pada penelitian ini adalah 30 orang. Pada hasil uji normalitas dari *Pretest* dan *posttest* penelitian ini didapatkan:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	.913	30	0,018
<i>Posttest</i>	.934	30	0,064

(Sumber data: primer 2026)

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh hasil *pretest* dengan nilai *sig.* 0,018 ($\leq 0,05$) sehingga data tersebut dinyatakan tidak normal. Selanjutnya data *pretest* menunjukkan nilai *sig.* 0,064 ($>0,05$) sehingga data menunjukkan hasil normal pada *posttest*. Dengan demikian, karena terdapat salah satu data yang tidak berdistribusi normal, maka analisa dilanjutkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* guna melihat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu postpartum sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin.

2) Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata sampel yang berpasangan. Data penelitian yang dipakai pada uji Wilcoxon ini idealnya adalah data yang berdistribusi tidak normal. Uji Wilcoxon atau disebut dengan *Wilcoxon Signed Rank* merupakan bagian dari metode statistik non parametrik. Hasil uji Wilcoxon dapat dilihat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Posttest Tingkat Kecemasan -Pretest Tingkat kecemasan
Z	-4.636 ^b
Asymp.Sig (2-tailed)	.000

(Sumber data: primer 2026)

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan bahwa hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $Z = -4.636$ yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan dari *pretest* ke *posttest*. Selain itu, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $p < 0,001$. Dimana nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru.

Tabel 5. Hasil Output Statistik Rank Wilcoxon

	Ranks	N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	28 ^a	14.50	406.00
	Positif Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	2 ^c		
Total		30		

(Sumber data: primer 2026)

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Berdasarkan Tabel 5, hasil distribusi Ranks pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat 28 responden yang mengalami penurunan skor kecemasan setelah pemberian pijat oksitosin (*negative ranks*), dengan nilai *mean rank* sebesar 14,50 dan *sum of ranks* sebesar 406,00. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor nyeri setelah pemberian pijat laktasi (*positive ranks*) atau sebesar 0 responden (0%). Selain itu, terdapat 2 responden yang memiliki skor kecemasan tetap atau tidak mengalami perubahan (*ties*) sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitosin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan skor tingkat kecemasan setelah diberikan pijat oksitosin.

3.2 PEMBAHASAN

a. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin, tingkat kecemasan pada 30 responden memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 16,37, median 16,00, standar deviasi 6,117, dengan skor minimum 8 dan maksimum 26 berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan rentang skor 0-56. Rentang skor tersebut menandakan adanya variasi skor kecemasan pada responden sebelum pijat oksitosin diberikan. Perbedaan nilai skor minimum, maksimum dan standar deviasi juga dapat diartikan bahwa setiap responden memiliki tingkat kecemasan yang tidak sama sesuai dengan kondisi yang dialaminya serta menunjukkan gambaran bahwa kecemasan juga dapat terjadi pada masa postpartum.

Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Istiqomah et al. (2021) yang menyatakan bahwa masa postpartum merupakan periode transisi, ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis serta sosial setelah proses persalinan. Pada masa ini ibu dituntut dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi tubuh, peran baru sebagai seorang ibu serta lingkungannya. Sejalan dengan hal tersebut diduga berkaitan dengan karakteristik responden yaitu paritas, dimana paritas yang mendominasi pada penelitian ini yaitu ibu primipara yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Seseorang yang menjalani peran pertama menjadi ibu, yang masih berada pada tahap penyesuaian, proses menyusui serta rentan mengalami kecemasan pada masa postpartum. Pernyataan tersebut diperkuat Chairil & Isnaniar (2024) mengungkapkan wanita yang baru menjalani masa postpartum pertamanya, umumnya mengalami cemas dengan tingkat lebih tinggi karena belum berpengalaman serta kurang percaya akan merawat bayi.

Selain itu, kecemasan postpartum juga diduga terjadi karena sebagian besar responden berada pada masa postpartum lebih dari 10 hari yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Hal ini sejalan dengan pendapat Ben-david & Miller (2025) menyatakan bahwa kecemasan postpartum dapat terjadi sejak beberapa minggu hingga enam bulan setelah persalinan karena ibu masih menjalani proses adaptasi terhadap perubahan fisik, psikologis, dan tuntutan peran baru. Bello et al (2025) juga menyebutkan bahwa periode postpartum merupakan fase yang cukup rentan terhadap distress psikologis seperti kecemasan. Dengan demikian, kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan masih dapat dialami ibu meskipun telah melewati masa nifas awal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al. (2025) yang melaporkan bahwa sebelum diberikan pijat oksitosin seluruh responden mengalami kecemasan, hal serupa juga terjadi pada penelitian ini dimana seluruh responden mengalami kecemasan hanya digambarkan dalam bentuk angka. Perbedaan tersebut terletak pada distribusi kecemasan responden, susanti melaporkan dalam bentuk kategori sedangkan penelitian ini dalam bentuk skor, mereka melaporkan sebelum intervensi pijat oksitosin respondennya berada di kategori kecemasan sedang sebanyak 50% dan kecemasan berat 50%. Kondisi ini juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu postpartum dapat bervariasi pada setiap penelitian, yang kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden maupun kondisi penelitian. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sulasmi & Kurniawati (2025), yang menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi masih sebesar 20,30. Meskipun rata-rata skor pada penelitian ini lebih rendah, kedua penelitian diatas sama-sama menunjukkan bahwa ibu postpartum masih mengalami kecemasan sebelum diberikan pijat oksitosin.

Berdasarkan asumsi peneliti, adanya kecemasan sebelum pemberian pijat oksitosin menunjukkan bahwa ibu postpartum masih berada dalam proses menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan setelah persalinan. Pada masa tersebut, ibu mulai menghadapi perubahan kondisi fisik sekaligus menjalankan peran baru dalam merawat bayi, sehingga perasaan khawatir maupun cemas dapat muncul sebagai bagian dari proses adaptasi. Peneliti berasumsi bahwa kemampuan setiap ibu dalam menjalani masa postpartum tidak sama, sehingga tingkat kecemasan yang ditunjukkan oleh masing-masing responden juga berbeda. Hal tersebut terlihat dari adanya variasi skor kecemasan pada responden sebelum intervensi diberikan. Oleh karena itu, menurut peneliti, temuan ini menggambarkan bahwa kondisi psikologis ibu postpartum perlu mendapatkan perhatian sejak awal, karena setiap ibu memiliki pengalaman dan proses penyesuaian yang berbeda selama menjalani masa nifas.

b. Gambaran Tingkat Kecemasan Setelah Pemberian Pijat oksitosin pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan ibu postpartum setelah diberikan intervensi pijat oksitosin (*posttest*) pada 30 responden memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 9,23, median 9,50, standar deviasi 4,462, dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 18 berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan rentang skor 0-56. Apabila dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan menunjukkan nilai yang lebih rendah. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan sebelum intervensi menunjukkan bahwa variasi skor kecemasan antar responden menjadi lebih kecil setelah pemberian pijat oksitosin. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi psikologis ibu postpartum setelah intervensi cenderung lebih baik, meskipun respons setiap responden terhadap intervensi tidak sepenuhnya sama.

Penurunan skor tingkat kecemasan pada ibu postpartum setelah diberikan intervensi pijat oksitosin diduga berkaitan dengan cara kerja pijat oksitosin dimana hal tersebut merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Menurut Lubis & Angraeni (2021) menjelaskan bahwa pijat oksitosin dilakukan melalui pemijatan pada sepanjang tulang belakang hingga daerah skapula yang memberikan rangsangan pada serabut saraf sensorik dimana rangsangan tersebut diteruskan menuju hipotalamus dan memicu pelepasan hormon oksitosin. Selain berperan dalam membantu refleksi pengeluaran ASI, oksitosin juga memberikan efek relaksasi, rasa nyaman, dan ketenangan pada ibu postpartum. Teori tersebut juga memperkuat hasil penelitian ini dengan adanya perubahan skor tingkat kecemasan kearah yang lebih rendah.

Selain meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, pijat oksitosin juga diduga berperan dalam menurunkan respons stres. Ueda (2023) menjelaskan bahwa oksitosin dapat menekan aktivitas sumbu *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) sehingga produksi hormon kortisol sebagai hormon stres menjadi berkurang. Kadar kortisol yang berkurang berkontribusi terhadap terciptanya keadaan emosional yang lebih tenang dan nyaman. Di samping itu, proses pemijatan memberikan efek relaksasi pada otot serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga membantu ibu merasa lebih rileks selama masa postpartum. Mekanisme tersebut diduga menjadi salah satu penyebab menurunnya tingkat kecemasan setelah pemberian pijat oksitosin.

Selain itu, karakteristik responden juga diduga turut berperan pada hasil penelitian ini, salah satunya adalah tingkat pendidikan. Sebagian besar responden mempunyai pendidikan perguruan tinggi, yaitu sebanyak 21 orang (70%). Menurut Prasetya et al. (2021) mengatakan bahwa tingkat pendidikan memiliki peran dalam kemampuan seseorang menerima dan memahami informasi kesehatan.

Pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses terhadap informasi yang lebih baik sehingga kesadaran dalam menjaga kesehatannya juga meningkat. Berdasarkan karakteristik tersebut, responden pada penelitian ini diduga lebih mudah memahami informasi terhadap perubahan yang terjadi selama masa postpartum dan manfaat pemberian pijat oksitosin. Pemahaman tersebut kemungkinan dapat membantu ibu dalam menjalani proses adaptasi setelah persalinan, sehingga mendukung terciptanya rasa lebih tenang selama masa menjalani masa postpartum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti et al (2025) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu postpartum mengalami penurunan setelah diberikan pijat oksitosin. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stimulasi melalui pijat oksitosin mampu memberikan rasa nyaman dan membantu ibu menjadi lebih tenang selama menjalani masa nifas. Temuan yang serupa juga dilaporkan oleh Sulasmi & Kurniawati (2025), yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan setelah pemberian pijat oksitosin. Meskipun penelitian-penelitian tersebut menggunakan karakteristik responden dan kondisi penelitian yang berbeda, keseluruhannya menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu bahwa pijat oksitosin berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu postpartum.

Menurut asumsi peneliti, penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian pijat oksitosin menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu ibu postpartum merasa lebih nyaman dan lebih tenang dalam menjalani masa nifas. Kondisi tersebut diduga membuat ibu lebih mudah mengendalikan rasa khawatir, tegang, maupun cemas yang muncul setelah persalinan sehingga skor kecemasan menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Peneliti juga berasumsi bahwa selama proses pemberian pijat oksitosin, ibu memperoleh kesempatan untuk beristirahat sejenak dari aktivitas merawat bayi sehingga tubuh dan pikirannya menjadi lebih rileks. Keadaan tersebut diduga memberikan pengalaman yang positif dan membantu ibu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada masa postpartum. Meskipun demikian, penurunan tingkat kecemasan tidak terjadi dalam besaran yang sama pada setiap responden. Menurut peneliti, hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing ibu dalam beradaptasi terhadap perubahan setelah melahirkan, kondisi emosional yang dimiliki sebelum intervensi, serta dukungan yang diterima dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin dapat menjadi salah satu upaya yang membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum, namun hasil yang diperoleh setiap ibu tetap dapat berbeda sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang dimiliki.

c. Perbedaan Skor Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai Z sebesar -4,636 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $p < 0,001$ ($\alpha = < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pemberian pijat oksitosin terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu postpartum di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru. Hasil analisis *Ranks* menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden mengalami penurunan skor kecemasan (*negative ranks*), 2 responden tidak mengalami perubahan skor kecemasan (*ties*), dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor kecemasan (*positive ranks*) setelah diberikan pijat oksitosin. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah pemberian pijat oksitosin.

Menurut Jones et al. (2025), kecemasan postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor psikologis, sosial, sosiodemografis, kondisi kesehatan, pengalaman

kehamilan dan persalinan, serta kondisi bayi. Selain itu, Atak et al. (2023) menjelaskan bahwa kondisi sosial ekonomi, hubungan dalam rumah tangga, kurangnya dukungan sosial, serta perubahan hormonal juga berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan ibu postpartum. Teori tersebut mendukung hasil penelitian ini, di mana meskipun sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan pijat oksitosin, masih terdapat 2 responden yang tidak mengalami perubahan skor kecemasan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa respons setiap ibu terhadap suatu intervensi tidak selalu sama karena dipengaruhi oleh karakteristik dan kondisi masing-masing individu.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Zhang et al. (2024) yang menyatakan bahwa kualitas tidur, dukungan sosial, serta paritas berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Perbedaan kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam beradaptasi selama masa nifas sehingga respons terhadap intervensi yang diberikan dapat berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, meskipun hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah pemberian pijat oksitosin, masih terdapat responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulasmi & Kurniawati (2025) yang menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Penelitian Yuniartis et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas primipara. Selain itu, Susanti et al. (2025) melaporkan bahwa pijat oksitosin memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu postpartum. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu postpartum sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitosin.

Berdasarkan asumsi peneliti, adanya perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitosin menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dapat membantu ibu postpartum merasa lebih nyaman dan lebih tenang selama menjalani masa nifas. Hal tersebut terlihat dari sebagian besar responden yang mengalami penurunan skor kecemasan setelah intervensi, sedangkan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor kecemasan. Peneliti berasumsi bahwa proses pemberian pijat oksitosin memberikan pengalaman relaksasi yang membantu ibu mengurangi rasa tegang maupun khawatir yang dirasakan selama masa postpartum. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang tidak mengalami perubahan skor kecemasan. Menurut peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa respons setiap ibu terhadap intervensi tidak selalu sama. Skor kecemasan yang tetap diduga berkaitan dengan pengalaman ibu pertama kali menjalani peran sebagai ibu, yang harus beradaptasi terhadap segala jenis perubahan, dimulai dari kualitas tidur yang semulanya baik menjadi kurang baik atau memburuk, lalu ibu tersebut masih dalam hari postpartum yang tergolong kedalam fase awal postpartum, sehingga ibu sangat membutuhkan berbagai bantuan termasuk dukungan keluarga. Skor yang menurun dan tetap merupakan sebuah variasi dimana perbedaan tersebut kemungkinan berkaitan dengan kondisi psikologis, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan setelah persalinan, serta dukungan yang diterima oleh masing-masing ibu selama menjalani masa postpartum. Oleh karena itu dari mayoritas penurunan skor kecemasan pada penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi yang membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum, namun hasil yang diperoleh tetap dapat berbeda pada setiap individu.

3.3 Keterbatasan Penelitian

- Penelitian ini dilaksanakan pada dua jenis pelayanan, yaitu pelayanan di klinik dan layanan *home care*. Pelaksanaan kedua jenis pelayanan tersebut terkadang berlangsung pada waktu yang bersamaan, sehingga peneliti tidak selalu dapat hadir di seluruh kegiatan pelayanan postpartum. Akibatnya, terdapat beberapa ibu postpartum yang telah memenuhi kriteria penelitian, namun belum dapat direkrut sebagai responden karena peneliti sedang melaksanakan pengumpulan data di lokasi pelayanan yang berbeda.
- Pada tempat penelitian berupa layanan *home care*, lokasi tempat tinggal responden berada di wilayah yang berbeda-beda dan beberapa di antaranya memiliki jarak yang cukup berjauhan. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti perlu menyesuaikan waktu pelaksanaan penelitian dengan jadwal pelayanan serta jarak tempuh menuju lokasi responden agar seluruh rangkaian intervensi dan pengumpulan data dapat terlaksana sesuai prosedur.

4 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Oksitosin di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru, maka dapat disimpulkan bahwa:

- Tingkat kecemasan ibu postpartum sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin memiliki nilai mean sebesar 16,37, median sebesar 16,00, dengan nilai minimum 8 dan maksimum 26
- Tingkat kecemasan ibu postpartum sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin memiliki nilai mean sebesar 9,23, median sebesar 9,50, dengan nilai minimum 3 dan maksimum 18.
- Terdapat perbedaan yang bermakna yaitu tingkat kecemasan pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($\alpha = < 0,05$). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa 28 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, 2 responden tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan, dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi pijat oksitosin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, A., Aryani, R., Husna, N., Ferinawati, F., & Rahman, P. (2023). Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran Asi di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 247. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2806>
- Anggraeni, L., Nasution, N., & Sukandar, detty afriyanti. (2022). *Buku Ajar Kebidanan komplementer*. PT. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Asmalinda, W., Miskiyah, Clarasari, N., Setiawati, D., & Keb Jenny Kartka, SKM., M. Kes, Surti Anggraeni, S. Kep., M. Kes Dr. dr. Edy Sapada, M. Kes, Siti Fatimah, SST., M. Bmd Umi Daimah, S.SiT., M. Kes, Meilina Estiani, SKM., M. K. (2022). *Nifas sebuah periode transisi* (N. Yuniike (ed.)).

- Atak, M., Sezerol, M. A., Deger, M. S., & Kurubal, H. (2023). Factors Associated with the Prevalence of Postpartum Anxiety Disorder and Depression in Syrian Migrant Women Living in Turkey A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 11. <https://www.mdpi.com/journal/healthcare>
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (pertama). Umsida Press.
- Bello, C. B., Raji, O. M., Adarabioyo, M. I., Fadare, R. I., Oni, O. I., & Fasoro, A. (2025). Predictors of psychological distress among postpartum women at a tertiary health institution in Nigeria. *Discover Mental Health*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00345-9>
- Ben-david, H., & Miller, K. J. (2025). Resilience mediates the relationship between social support and anxiety in postpartum mothers. *Clinical Psychologist*, 29(2), 119–130. <https://doi.org/10.1080/13284207.2025.2462842>
- Blackburn, S. T. (2017). *Maternal, Fetal, Neonatal Physiology A Clinical Perspective* (5 ed.). elsevier.
- Chairil, & Isnaniar. (2024). Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Primipara dalam Proses Menyusui Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu II. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 2(3), 128–150.
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). Anxiety. In *StatPearls*. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
- Dağlı, E., & Çelik, N. (2021). The effect of oxytocin massage and music on breast milk production and anxiety level of the mothers of premature infants who are in the neonatal intensive care unit: A self-controlled trial. *Health Care for Women International*, 43, 465–478. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1947286>
- Dewi, K. T. (2022). The Effect Oxytocin Massage On Anxiety Changes In Breastfeeding Mother. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, Vol. 3, No, 10–12. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.02.5>
- Dewi, R., Nurbaety, Pratama, R. M. K., Adriati, F., Cahyaningtyas, anindhita yudha, Hasanailita, Sebtalesty, C. Y., Syahridayanti, Mufidaturrosida, A., & Sari, V. M. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui Bagi Mahasiswa Diploma Tiga. In *PT. Nuansa Fajar Cemerlang*. PT Nuansa cemerlang.
- Feldman, N., Hibara, A., Ye, J., Macaranas, A., Larkin, P., Hendrix, E., Aydinian, T., Mittal, L., Wiegartz, P., Silbersweig, D., & Liu, C. H. (2025). Postpartum anxiety: a state-of-the-art review. *The Lancet. Psychiatry*, 12(12), 947–959. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(25\)00197-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(25)00197-X)
- Heriyanti, K. P., Hafid, R. A., Aidina, D., & Jannah, M. (2024). Terapi Hypnobreastfeeding Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Postpartum. *Zona Kebidanan*, 14(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1488>
- Ishmah, N. A., Pramatirta, A. Y., Gumilang, L., & Estiningtyas, Q. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Spontan di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung*. 2019, 106–114.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Nisa, M. S. K. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan ibu postpartum*. 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Jones, K., Folliard, K., Di, G., Oates, J., Gilbert, L., & Harrison, V. (2025). Risk factors associated with postpartum anxiety in Australia , Europe , and North America : A systematic review and narrative synthesis. *Journal of Affective Disorders*, 373(June 2024), 478–494. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.043>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kemenkes*, 235.

- Kemenkes RI. (2019). Panduan Pelayanan Pasca Persalinan bagi Ibu dan Bayi Baru Lahir. In *Kementerian Kesehatan RI*. [http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Buku Panduan Pelayanan Pasca Persalinan bagi Ibu dan Bayi Baru Lahir-Combination.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Buku_Panduan_Pelayanan_Pasca_Persalinan_bagi_Ibu_dan_Bayi_Baru_Lahir-Combination.pdf)
- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhwati, R. (2021). *Teknik analisa* (kesatu). Alfabeta.
- Lestari, P., Fatimah, & Ayuningrum, L. D. (2021). *Pijat Oksitosin: Laktasi Lancar Bayi Tumbuh Sehat* (Cetakan Pe). Elmatara.
- Liu, Y., Guo, N., Li, T., Zhuang, W., & Jiang, H. (2020). Prevalence and Associated Factors of Postpartum Anxiety and Depression Symptoms Among Women in Shanghai , China. *Journal of Affective Disorders*, 274(2699), 848–856. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.028>
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2021). *Pijat Oksitosin sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding Dinni Randayani Lubis, SST, M.Kes Legina Angraeni, SST, MKM*.
- Maharani, N. M. D., Suindri, N. N., & Novya Dewi, G. A. A. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 17–24. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2207>
- Ningrum, N. M. (2023). *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan* (yafi sabila Rosyad (ed.); cetakan 1). Pustaka Panasea.
- Nurhidayanti, L., Tarigan, I., Putri, G. A., Surbakti, E. A., Safrita, L., Rahmi, L., & Siregar, D. (2026). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Pospartum Pada Masa Persalinan Di RSU Arun Lhokseumawe Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024. *Forum Ilmiah Dan Diskusi Mahasiswa (Forisma) Ke VII Tahun 2026*, 7, 1050–1056.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 5).
- Nurseha, Lintang, santi sundari, Subagio, sri utami, & Pertasari, ratu miki yulieti. (2024). *buku ajar asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. CV. Dewa Publishing.
- Ogallar, M. A. D., Vazquez, S. M., Martinez, A. H., Peinado, R. A., Miguel, J., & Galiano, M. (2025). Prevalence and associated factors of anxiety in postpartum women. *European Journal of Midwifer*, 1–14. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-8752-459X>
- Osilla, E. V., Patel, P., & Sharma, S. (2025). Oxytocin. In *StatPearls*. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507848/>
- Partiwi, N. (2025). The Role of Oxytocin Massage in Reducing Stress and Anxiety in Postpartum Mothers. *Advances in Healthcare Research*, 3(2), 103–118. <https://doi.org/10.60079/ahr.v3i2.486>
- Patel, H., Jessu, R., & Tiwari, V. (2025). *Physiology, Posterior Pituitary*. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL). <http://europepmc.org/books/NBK526130>
- Prasetya, E., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi Ekawaty Prasetya , 2 Siti Surya Indah Nurdin, 3 Zul Fikar Ahmad Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. *Madu JurnalKesehatan*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.31314/mjk.10.1.1-8.2021>
- Purnamayanthi, P. P. I. K., Peny Ariani, S. S. T. M. K., Bdn. Ni Wayan Manik Parwati, S. S. T. M. K., Bdn. Novi Eniastina Jasa, S. S. T. M. K., Bd. Ermawaty Arisandi Siallagan, S. S. T. M. K., Bdn. Emi Br Barus, S. S. T. M. K., Bdn. Helti Lestari Sitinjak, S. S. T. M. K., Bdn. Lia Fitria, S. S. T. M. K., & Bdn. Ika Zakiah, S. T. K. M. K. M. (2025). *Buku Ajar Nifas*. Optimal Untuk Negeri. <https://books.google.co.id/books?id=Oc2cEQAAQBAJ>
- Puskesmas Poltekkes Kemenkes Jakarta III. (2017). *SOP Pijat Oksitosin*.

- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and validity test of the Indonesian version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). *Jurnal Ners*, 14(1), 33.
- Roddy Mitchell, A., Gordon, H., Atkinson, J., Lindquist, A., Walker, S. P., Middleton, A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of Perinatal Anxiety and Related Disorders in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 6(11), 1–20. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.43711>
- Saharoy, R., Potdukhe, A., Wanjari, M., & Taksande, A. B. (2023). Postpartum Depression and Maternal Care: Exploring the Complex Effects on Mothers and Infants. *Cureus*, 15(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.41381>
- Stuart, G. W. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11* (11 ed.). Elsevier Health Sciences.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (ke-5). Alfabeta.
- Sulasm, & Kurniawati, E. Y. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Tingkat Kecemasan dan Stres pada Ibu Nifas: Double-Blind Randomized Controlled Trial. *Agribiohealth (Journal of Agriculture, Biology & Health Sciences)*, 1(4), 104–112. <https://doi.org/10.65318/agribiohealth.v1i4.22>
- Susanti, K. N., Purnamayanthi, P. P. I., & Ekajayanti, P. P. N. (2025). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Kasih Ibu Saba*. 18(1), 196–208.
- Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2022). Anxiety Disorders A Review. *JAMA*, 328(24), 2431–2445. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>
- Tarigan, A. S. (2025). The Effect of Oxytocin Massage on Uterine Involution in Postpartum Mothers at TPMB R , Purwakarta Regency in 2024. *Jurnal Of Indonesian Social Science*, 6(9), 2870–2876. <http://jiss.publikasiindonesia.id/%0AThe>
- Ueda, Y. (2023). Oxytocin : An expansive review of its mechanisms , functions , and therapeutic potential. *World Journal of Advanced Research and Reviewf Advanced Research and Review*, 19(01), 1264–1272. <https://doi.org/10.30574/wjarr>
- Uvnas-Moberg, K. (2016). *Oxytocin: The Biological Guide To Motherhood*. Praeclarus Press.
- Wahyuni, E. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kemenkes RI.
- Wahyuningsih, S., Hayati, N., Musviro, & Agustina, R. (2022). Oxytocin Massage Stramlining Breast Milk: Literature Review. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i4.160>
- Wang, Y., Gu, J., Zhang, F., & Xu, X. (2024). The multiple mediation model of social support and postpartum anxiety symptomatology: the role of resilience, postpartum stress, and sleep problems. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06087-2>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Ns. Rusdi., S.Kep., M. K., Khairunnisa, SKM., M.M., M. ke., dr. Sri Maria Puji Lestari, M.Pd.Ked. Dian Rachma Wijayanti, M.Sc Ade Devriany, SKM, M.Kes Abas Hidayat, M. P., dr. Dalfian, M.Kes., Sp KKL P Sri Nurcahyati, SKM., M. E., & Dr.Tessa Sjahriani, dr., M.Kes. Ns. Armi, S.Kep., M.Kep Nurul Widya, S.Si., M.Si Ns. Rogayah, SKep, M. K. (2023). Teknik Analisa. In *Cv Science Techno Direct*.
- Xia, M., Luo, J., Wang, J., & Liang, Y. (2022). Association between breastfeeding and postpartum depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 308, 512–519. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.091>

- Yuniartis, P., Krisnadi, S. R., Zulvayanti, Irianti, S., & Sapiie, T. W. A. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Nifas Primipara Di Kota Depok. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11, 72–78.
- Zelcane, E., Pipere, A., Kotova, K. V., Mestere, A., & Martinsone, K. (2026). *Psychosocial risk factors for depression and anxiety in European postpartum women : A scoping review*. 1–12.
- Zhang, J., Wang, P., Fan, W., & Lin, C. (2024). Comparing the prevalence and influencing factors of postpartum depression in primiparous and multiparous women in China. *Frontiers In Psychiatry*, October, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1479427>