

Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022

Ni Made Devi Maharani¹, Ni Nyoman Suindri², Gusti Agung Ayu Novya Dewi³

¹ Poltekkes Kemenkes Denpasar, devimaharani56@gmail.com

² Poltekkes Kemenkes Denpasar, ninyomansuindri@gmail.com

³ Poltekkes Kemenkes Denpasar, geknovy61180@gmail.com

Corresponding Author: devimaharani56@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Dikirim, 11 September 2022

Revisi, 7 Februari 2023

Diterima, 19 Mei 2023

Kata kunci:

**Kecemasan Ibu Postpartum,
Postpartum Blues, Psikologi
Ibu Nifas.**

Perubahan psikologi negatif jika dibiarkan berlarut-larut dan tidak mendapat penanganan maka akan terjadi komplikasi salah satunya dapat menyebabkan *postpartum blues* (kecemasan postpartum). Dari 60 orang ibu postpartum normal di RSU Payangan 6 diantaranya menunjukkan gejala gangguan kecemasan. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu postpartum normal Di RSU Payangan Gianyar tahun 2022. Tujuan khususnya yakni mengidentifikasi karakteristik, tingkat kecemasan dan tingkat kecemasan berdasarkan karakteristik (usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* serta teknik total sampling. Karakteristik responden berada pada rentang usia 20-35 tahun, berpendidikan menengah, IRT dan bersatus primipara. Dari 30 responden sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebesar 66,7%, dan lainnya 33,3% mengalami kecemasan ringan dan tidak ada yang mengalami kecemasan sedang maupun berat. Responden usia >35 tahun kebanyakan tidak mengalami kecemasan, yang berpendidikan tinggi cenderung tidak mengalami kecemasan, memiliki pekerjaan tetap dominan tidak mengalami kecemasan, multipara kebanyakan tidak mengalami kecemasan. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh bidan, institusi pendidikan dan peneliti selanjutnya untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, pendidikan, serta penelitian yang terkait dengan kecemasan postpartum.

ABSTRACT

Keywords:

Postpartum Mother Anxiety,

Negative psychological changes such as feelings of sadness, anxiety, palpitations, surprised reactions, disturbed attention, poor concentration, forgetfulness, anxiety, easily distracted

***Postpartum Blues,
Postpartum Mother
Psychology.***

and even depression, if left unchecked and not treated, postpartum blues complications will occur (postpartum anxiety), postpartum depression and postpartum psychosis (Hershfield, 2015). From 60 normal postpartum mothers at Payangan General Hospital, 6 of them showed symptoms of anxiety disorders. The general purpose of this study was to describe the anxiety level of normal postpartum mothers at Payangan Gianyar General Hospital in 2022. The specific objective was to identify characteristics, levels of anxiety and anxiety levels based on characteristics (age, education, occupation and parity). This was a descriptive study with cross sectional approach and total sampling technique. Characteristics of respondents were in the age range of 20-35 years, middle education, a housewife and primiparous. From 30 respondents, most of them did not experience anxiety, its was about 66.7%, and others 33.3% experienced mild anxiety and none experienced moderate or severe anxiety. Respondents aged >35 years mostly did not experience anxiety, those with higher education tend not to experience anxiety, have a permanent job dominant did not experience anxiety, most multiparas did not experience anxiety. This research was expected to be used by midwives, educational institutions and further researchers to improve the quality of health services, education, and research related to postpartum anxiety.

PENDAHULUAN

Wanita 2 kali lebih banyak mengalami kecemasan dibanding pria, terutama kecemasan pada ibu *postpartum* pada masa nifas . Fase postpartum merupakan masa adaptasi dan merupakan bagian dari kehidupan ibu dan bayinya yang bersifat kritis, dan pada masa ini bukan hanya terjadi perubahan secara fisiologis namun juga terjadi perubahan psikologi¹⁶. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu *postpartum* berbeda-beda setiap individunya, ada yang tampak gembira, penuh cinta kasih, dan sangat tenang, serta ada yang mengalami perubahan psikologi negatif seperti perasaan sedih, gelisah, jantung berdebar, reaksi terkejut, perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, cemas, mudah terganggu bahkan depresi, jika dibiarkan berlarut-larut dan tidak mendapat penanganan maka akan terjadi komplikasi *postpartum blues* (kecemasan postpartum), depresi *postpartum* dan *postpartum psikosis*¹⁴, apabila telah sampai pada tahap psikosis ditakutkan ibu akan menyakiti dirinya ataupun bayinya bahkan sampai menyebabkan kematian. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar didapatkan hasil dari periode bulan Oktober sampai Desember 2021 terdapat 60 orang ibu *postpartum* normal baik *primipara* maupun *multipara*, dimana terdapat enam ibu *postpartum* (10%) yang mengalami gejala kecemasan meliputi khawatir tidak bisa menyusui dan mengurus bayinya, gelisah dan mudah tersinggung. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu *postpartum* normal di RSU Payangan Gianyar Tahun 2022. Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu : mengidentifikasi karakteristik ibu *postpartum* normal di RSU Payangan Gianyar Tahun 2022, mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* normal di RSU Payangan Gianyar Tahun 2022, menganalisis tingkat kecemasan ibu *postpartum* normal berdasarkan karakteristik (usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas) di RSU Payangan Gianyar Tahun 2022.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Data primer dalam penelitian ini tingkat kecemasan pada ibu postpartum yang diperoleh dengan memberikan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* yang dimodifikasi sedikit kepada responden dan diisi oleh responden, serta kuesioner kedua yang diisi oleh peneliti berdasarkan hasil observasi, pemeriksaan dan wawancara terhadap responden. Kuesioner secara umum berisi pertanyaan tentang biodata responden, persepsi tentang gejala kecemasan sebanyak 14 buah pertanyaan. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri. Responden adalah 30 orang ibu nifas yang melahirkan secara normal di RSU Payangan pada bulan April 2022. Tingkat kecemasan ditentukan menggunakan kuisioner *HRS-A*, kemudian hasil yang diperoleh selanjutnya dianalisis dan diolah dengan menggunakan *software* komputer SPSS (*software product and science solution* sehingga mendapatkan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik ibu postpartum normal

Tabel 1. Karakteristik Responden di RSU
Payangan Gianyar Tahun 2022

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia :		
< 20	7	23,3
20-35	18	60,0
> 35	5	16,7
Jumlah	30	100
Pendidikan :		
Pendidikan dasar	10	33,3
Pendidikan menengah	13	43,3
Pendidikan tinggi	7	23,3
Jumlah	30	100
Pekerjaan:		
Ibu rumah tangga	12	40,0
Pegawai swasta	6	20,0
Pegawai negeri sipil	1	3,3
Wiraswasta	11	36,7
Jumlah	30	100
Paritas		
Primipara	19	63,3
Multipara	11	36,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 18 orang (60%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah yakni sebanyak 13 orang (43,3%). Karakteristik berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah IRT yaitu sebanyak 12 orang (40%). Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak, didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah primipara sebanyak 19 orang (63,3%).

Tingkat kecemasan ibu postpartum normal

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa ibu postpartum normal di rumah sakit umum payangan tidak ada yang mengalami kecemasan sedang dan berat, untuk lebih jelasnya akan dijabarkan dalam tabel dibawah :

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal
di RSU Payangan Tahun 2022

Tingkat kecemasan ibu postpartum normal	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas	20	66,7
Kecemasan Ringan	10	33,3
Total	30	100,0

Dari tabel 2 diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 20 orang (66,7%), serta tidak ada yang mengalami kecemasan sedang maupun berat.

Tingkat kecemasan ibu postpartum normal berdasarkan karakteristik (usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas)

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Berdasarkan Usia
di RSU Payangan Tahun 2022

Usia	Tingkat kecemasan				Total	
	Tidak cemas		Kecemasan ringan			
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)		
<20	3	42,86	4	57,14	7	
20-35	13	72,22	5	27,78	18	
>35	4	80,00	1	20,00	5	
Total	20	66,67	10	33,33	30	

Dari tabel 3 diketahui bahwa pada responden dengan rentang usia <20 tahun sebagian besar mengalami kecemasan ringan yakni sebanyak 57,14%. Pada responden dengan rentang usia 20-35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 72,22%. Pada responden dengan rentang usia >35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 80%.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal Berdasarkan Pendidikan di RSU Payangan Tahun 2022

Pendidikan	Tingkat kecemasan				Total	
	Tidak cemas		Kecemasan ringan			
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)		
Pendidikan dasar	4	40,00	6	60,00	10	
Pendidikan menengah	10	76,92	3	23,08	13	
Pendidikan tinggi	6	85,71	1	14,29	7	
Total	20	66,67	10	33,33	30	

Dari tabel 4 diketahui bahwa pada responden dengan latar belakang pendidikan dasar sebagian besar mengalami kecemasan ringan yakni sebanyak 60%. Pada responden dengan latar belakang pendidikan menengah sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 76,92%. Pada responden dengan latar belakang pendidikan tinggi sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 85,71%.

Tabel 5. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal Berdasarkan Pekerjaan di RSU Payangan Tahun 2022

Pekerjaan	Tingkat kecemasan				Total	
	Tidak cemas		Kecemasan ringan			
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)		
IRT	5	41,67	7	58,33	12	
Pegawai swasta	5	83,33	1	16,67	6	
PNS	1	100,00	0	0,00	1	
Wiraswasta	9	81,82	2	18,18	11	
Total	20	66,67	10	33,33	30	

Dari tabel 5 diketahui bahwa pada responden sebagai IRT lebih banyak yang megalami kecemasan ringan yakni sebanyak 58,33%. Pada responden yang bekerja sebagai pegawai swasta sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 83,33%. Pada responden yang bekerja sebagai PNS semuanya tidak mengalami kecemasan. Pada responden yang bekerja sebagai wiraswasta lebih banyak yang tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 81,82 %. Jadi dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ringan paling banyak dialami oleh IRT.

Tabel 6. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal Berdasarkan Paritas di RSU Payangan Tahun 2022

Jumlah anak	Tingkat kecemasan				Total	
	Tidak cemas		Kecemasan ringan			
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)		
Primipara	11	57,89	8	42,11	19	
Multipara	9	81,82	2	18,18	11	
Total	20	66,67	10	33,33	30	

Dari tabel 6 diketahui bahwa ibu postpartum normal baik primipara atau multipara sebagian besar tidak mengalami kecemasan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Postpartum Normal Di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berdasarkan umur sebagian besar berusia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 18 orang (60%), sedangkan sisanya 23,3% berusia <20 tahun yakni sebanyak 7 orang dan 16,7% berusia >35 tahun sebanyak 5 orang. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah yakni sebanyak 13 orang (43,3%), dan sisanya 33,3% berlatar belakang pendidikan dasar yakni sebanyak 10 orang serta 23,3% berlatar pendidikan tinggi yakni sebanyak 7 orang. Karakteristik berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa persentase pekerjaan responden tertinggi adalah IRT yaitu sebanyak 12 orang (40%), tertinggi kedua adalah Wiraswasta (36,7%) berikutnya adalah pegawai swasta (20%) dan terakhir adalah PNS (3,3%). Karakteristik responden berdasarkan paritas, didapatkan bahwa sebagian besar adalah primipara yakni sebanyak 19 orang (63,3%) dan sisanya adalah multipara(36,7%).

Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Normal Di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022

Hasil penelitian tingkat kecemasan ibu postpartum normal di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar menunjukkan dominan kategori tidak cemas yakni 66,67% sedangkan lainnya 33,3%

mengalami kecemasan ringan, serta tidak ada yang mengalami kecemasan sedang maupun berat. Wanita postpartum sering cemas karena harus banyak melakukan penyesuaian, antara lain: tanggung jawab bertambah, kehadiran anggota keluarga baru yang harus diurus, jadwal tidur yang kacau, sehingga membebani ibu baik secara fisik dan psikologis. Kecemasan yang dialami oleh responden disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan kekurangsiapan menjadi ibu serta mengasuh bayi. Bidan sebagai provider kesehatan yang paling dekat dengan ibu seharusnya dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu, suami dan keluarga terdekat terkait persiapan menjadi ibu sejak dari hamil, sehingga saat tiba waktunya nanti ibu, suami dan keluarga telah siap dan dapat menjalankan perannya masing-masing sehingga kecemasan postpartum dapat diminimalisir.

Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan¹⁷. Ketika ada pajanan stressor menyebabkan stimulus pada sistem saraf pusat yang akan merangsang sistem kelenjar sebagai respon fisiologis tubuh, sehingga dapat mempengaruhi respon fisiologis dan kognitif seseorang. Respon fisiologis seseorang yang mengalami kecemasan adalah sering napas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, mulut kering, diare, gelisah. Respon kognitif meliputi lapang persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya²⁴. Dampaknya terhadap ibu postpartum adalah tidak dapat menjalankan perannya sebagai seorang ibu terutama dalam merawat bayinya.

Tingkat kecemasan ibu postpartum normal berdasarkan karakteristik (usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas) di Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar Tahun 2022

Responden dengan rentang usia <20 tahun sebagian besar mengalami kecemasan ringan yakni sebanyak 57,14%. Pada responden dengan rentang usia 20-35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 72,22%. Pada responden dengan rentang usia >35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 80%. Menurut pendapat peneliti hal tersebut menunjukan bahwa responden dengan rentang usia >35 tahun lebih banyak yang tidak mengalami kecemasan dan rentang usia <20 tahun lebih banyak yang mengalami kecemasan ringan . Usia ibu postpartum rata-rata berada pada rentang usia 20-35 tahun secara teoritis merupakan usia produktif untuk melahirkan, dengan demikian dari sisi kemampuan fisiologis maupun psikologis sudah cukup mapan dalam artian memiliki kematangan dalam kepribadian dan lebih mampu beradaptasi terhadap kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Yunita yang mengatakan bahwa usia 20-30 tahun merupakan usia aman menikah dan akan sangat mendukung psikologis ibu, dan pencapaiannya sebagai ibu²⁸.

Responden dengan latar belakang pendidikan dasar sebagian besar mengalami kecemasan ringan yakni sebanyak 60%. Pada responden dengan latar belakang pendidikan menengah sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 76,92%. Pada responden dengan latar belakang pendidikan tinggi sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 85,71%. Responden yang berpendidikan tinggi cenderung tidak mengalami kecemasan. Tingkat pengetahuan seseorang erat kaitannya dengan pendidikan yang telah diperoleh, dalam arti luas pendidikan mencakup seluruh proses kehidupan dengan segala bentuk interaksi individu di lingkungannya, baik secara formal maupun informal. Tingkat pendidikan menengah mempengaruhi kecemasan ibu postpartum , hal ini dikarenakan dengan pengetahuan yang kurang kemampuan ibu dalam menjalankan peran barunya tidaklah optimal sehingga akan membuat stress atau cemas. Hal ini sesuai dengan penelitian Syahrianti bahwa ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sebaliknya ibu nifas yang memiliki tingkat pengetahuan rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang berat²⁶.

IRT lebih banyak yang mengalami kecemasan ringan yakni sebanyak 58,33%. Pada responden yang bekerja sebagai pegawai swasta sebagian besar tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 83,33%. Pada responden yang bekerja sebagai PNS semuanya tidak mengalami kecemasan. Pada responden yang bekerja sebagai wiraswasta lebih banyak yang tidak mengalami kecemasan yakni

sebanyak 81,82 %. Dari hal tersebut diketahui bahwa ibu yang tidak memiliki pekerjaan tetap lebih banyak yang mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang memiliki pekerjaan tetap. Hal ini erat hubungannya dengan faktor ekonomi, dimana dengan hadirnya anggota keluarga baru maka akan dibutuhkan tambahan biaya untuk perawatan dan kehidupan anak kedepannya, dengan adanya penghasilan yang tetap tentunya akan mengurangi kecemasan akan hal tersebut. Seseorang yang bekerja dapat mengembangkan pemikirannya, namun disisi lain pekerjaan juga dapat menganggu peran lain yang dimiliki individu hal ini dapat membuat terjadinya ketidakefektifan coping seperti terjadinya kecemasan¹⁰.

Ibu postpartum normal multipara kebanyakan tidak mengalami kecemasan. Pengalaman melahirkan dan merawat bayi sebelumnya akan menambah kepercayaan diri dan kesiapan seorang ibu untuk merawat bayinya kembali. Dengan adanya pengalaman terdahulu akan membuat ibu lebih yakin dalam melakukan perawatan bayi sera dirinya sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya kecemasan.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini berada pada rentang usia 20-35 tahun dengan latar belakang pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Responden terbanyak adalah ibu rumah tangga serta ibu postpartum primipara. Dominan responden tidak mengalami kecemasan yakni sebesar 66,7%. responden dengan rentang usia >35 tahun lebih banyak yang tidak mengalami kecemasan dan rentang usia <20 tahun lebih banyak yang mengalami kecemasan ringan. Responden yang berpendidikan tinggi cenderung tidak mengalami kecemasan. Ibu postpartum normal yang memiliki pekerjaan tetap dominan tidak mengalami kecemasan. Adapun ibu postpartum normal multipara lebih banyak tidak mengalami kecemasan. Sebagai bidan diharapkan dapat memberikan pendidikan sejak dini terkait persiapan menjadi seorang ibu kepada ibu, suami dan keluarga terdekat sehingga nantinya dapat bekerjasama melakukan perannya masing-masing dalam membantu ibu merawat bayinya sehingga dapat meminimalisir terjadinya kecemasan postpartum. Bidan juga diharapkan dapat mendeteksi sedini mungkin terjadinya kecemasan postpartum dan memberikan penanganan sesuai kompetensinya dan melakukan rujukan dini apabila diperlukan, sehingga dampak yang ditimbulkan bias dikurangi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan Jurnal Ilmiah Kebidanan ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Direktur Rumah Sakit Umum Payangan Gianyar, para dosen pembimbing dan penguji, para responden yang sudah terlibat dalam penelitian dan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adhisty, dkk.2020. *Literature Review: Penerapan Teori Ella Joy Lehrman-Morthen Dan Reva Rubin Pada Pelayanan Paliatif Ibu Dengan Kondisi Terminal*. Palembang : Seminar Nasional Keperawatan “Pemenuhan Kebutuhan Dasar dalam Perawatan Paliatif pada Era Normal Baru” Tahun 2020 dari <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1741/1053> diakses tanggal 15 Desember 2021
2. Annisa, D., & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041
3. Depkes RI (2013)’Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia’ Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

4. Herawati. Budiarti, Temu. 2014. *Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta : Salemba Medika
5. Hidayat, A. A. 2017. *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
6. Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 15 Desember 2021 dari http://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf
7. Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 15 Desember 2021 dari <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
8. Mansyur, N. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang : Selaksa Medika.
9. Maslim, Dr. dr. Rusdi, Sp. KJ, M. Kes. 2013. *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Singkat Dari PPDGJ III dan DSM-5*. Jakarta: FK Unika Atmajay
10. Muhlisin, A (2017). Bronkopneumonia : Gejala, penyebab, pengobatan. Retrieved January 23, 2018, from Tim Redaksi Medis: <https://medikus.com/bronkopneumonia>
11. Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
12. Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
13. Patimah,Siti dkk. 2016. *Praktik Klinik Kebidanan III*. Jakarta : Kementerian Kesehatan R.I
14. Prabawani, Enik.2015. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo. <http://digilib.ukh.ac.id/files/disk1/25/01-gdl-enikprabaw-1234-1-skripsi-k.pdf> (diakses tanggal 15 Januari 2022)
15. Prawihardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
16. Purwoastuti dan Walyani. 2015. *Ilmu Obstetri & Ginekologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
17. Purnamarini, D. P. A, Setiawan, T. I.& Hidayat, D. R. (2016). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah*. Jurnal Bimbingan Konseling, 5(1) ; 36 – 42
18. Ramadhan, A. F. (2017). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lamppung*. 1–49
19. Saifudin, M. & Kholidin, M. N. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*. 7 (3) : ISSN 1979 – 9128.
20. Saputro, H, dan Fazrin I. (2017). Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit; Proses, Manfaat dan Pelaksanaannya. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)
21. Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
22. Sulistyawati, A. 2015. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Andi Offset.
23. Sutejo. 2018. Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
24. Stuart.Gail.W (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa* : Indonesia: Elsever
25. Syafrianti, N. 2018. *Perbedaan Kemungkinan Terjadinya Depresi Postpartum antara Primipara dengan Multipara di Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Andalas Kota Padang*. Skripsi,Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
26. Syahrianti dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Nifas dalam Merawat Bayi Baru Lahir. Kendari : p-ISSN: 2083-0840|e-ISSN: 2622-5905 Volume 12, Nomor 2
27. Walyani Elisabeth Siwi.2017. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. 2nd ed. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
28. Yunita, Laurensia dkk.2013. Hubungan Umur Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Pada Masa Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertak Hanyar. Kalimantan Selatan : Dinamika Kesehatan Vol.4 No.2.17