



AGENDA : Analisis Gender dan Anak , Vol. 8 (1), 2026, (Juni)

ISSN Print: [2615-1502](#)

ISSN Online: [2723-3278](#)

Tersedia online di

<http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda>

Menjadi Ibu di Era Modern: Kerentanan Psikologis pada Masa Postpartum

Afiqa Andhina¹

Universitas Islam Negeri Mahmud
Yunus Batusangkar, Sumatera
Barat, Indonesia

E-mail:

afiqaandhina5@gmail.com*

Sri Putri Rahayu Z²

Universitas Islam Negeri Mahmud
Yunus Batusangkar, Sumatera
Barat, Indonesia

*) Corresponding Author

Abstract: *The postpartum period is a complex transitional phase for women, characterized by physical and psychological changes that may lead to conditions such as anxiety, postpartum blues, and postpartum depression. These conditions can affect the mother's quality of life as well as the mother–infant relationship if not properly addressed. This study aims to examine various non-pharmacological interventions that are effective in preventing and managing psychological disorders in postpartum mothers. The method used is a literature review by collecting and analyzing scientific articles from databases such as Google Scholar, Garuda, and Publish or Perish. The results show that five main interventions—hypnosis therapy, Qur'anic murattal therapy, endorphin massage, lavender aromatherapy, and expressive writing therapy—are effective in reducing anxiety, stress, and postpartum depression. Each intervention works through different mechanisms, such as nervous system relaxation, stimulation of endorphin and serotonin hormones, and emotional and cognitive regulation. In conclusion, these non-pharmacological interventions are effective, safe, and easy to implement.*

Keywords: *Postpartum, postpartum*

depression, non-pharmacological therapy, anxiety, maternal mental health.

Abstrak: Masa *postpartum* merupakan periode transisi yang kompleks bagi wanita, ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang berpotensi menimbulkan gangguan seperti kecemasan, *postpartum* blues, hingga depresi *postpartum*. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup ibu serta hubungan ibu dan bayi apabila tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mencegah dan mengatasi gangguan psikologis pada ibu *postpartum*. Metode yang digunakan adalah literature review dengan mengumpulkan dan menganalisis artikel ilmiah dari berbagai database seperti Google Scholar, Garuda, dan Publish or Perish. Hasil kajian menunjukkan bahwa lima intervensi utama, yaitu terapi hipnosis, terapi murattal Al-Qur'an, endorphen massage, aromaterapi lavender, dan expressive writing therapy, memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan, stres, dan depresi *postpartum*. Setiap intervensi bekerja melalui mekanisme yang berbeda, seperti relaksasi sistem saraf, stimulasi hormon endorfin dan serotonin, serta regulasi emosi dan kognisi. Kesimpulannya, intervensi non-farmakologis tersebut merupakan pendekatan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan.

Kata Kunci: *Postpartum*, depresi *postpartum*, terapi non-farmakologis, kecemasan, kesehatan mental ibu.

PENDAHULUAN

Pasca melahirkan merupakan masa transisi atau masa berubahnya peran seorang wanita. Tidak hanya peran, wanita juga mengalami perubahan fisik dan psikologi. Perubahan fisik antara lain, perubahan organ-organ reproduksi dan perubahan tubuh lainnya seperti pinggul membesar, flek hitam dibagian perut (*stretch mark*), payudara membengkak, kaki bengkak, varises dan kenaikan berat badan (Tolongan et al., 2019). Menurut Fadlan (2006) perubahan psikologi, antara lain kecemasan meningkat, perasaan murung, ingin menyakiti diri sendiri dan bayi, tidak mampu merawat bayi, tidak mampu menyusui, mengalami kesulitan tidur dan stres (dalam Tolongan et al., 2019). Gangguan psikologis tersebut tentu mengurangi kualitas kebahagiaan ibu yang akan berdampak pada hubungan anak dan ibu dikemudian hari (Adyani, Wulandari, & Meidiawati, 2020). Sebagian wanita yang belum siap menerima perubahan tersebut akan mengalami stres yang signifikan dan berujung menjadi depresi. Depresi yang terjadi pasca melahirkan disebut dengan *Depression Postpartum*. Menurut Kusuma (2017) depresi *postpartum* merefleksikan disregulasi psikologikal yang merupakan tanda dari gejala-gejala depresi mayor (dalam Sari, 2020). Periode *postpartum* atau masa nifas merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pasca melahirkan. Tercatat sebesar 13% prevalensi *depression postpartum*

secara global dan lebih tinggi 20% di negara berkembang. Ibu mengalami kesedihan yang mendalam dan merasa tidak berharga, sehingga merasa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sekitar 15% dari ibu-ibu pasca melahirkan mengalami *postpartum depression* (depresi *postpartum*) yang merupakan kelanjutan dari *postpartum blues* yang tidak tertangani (Purwokerto & Purwokerto, 2020). Menurut Sylvia (2016) psikologis ibu *postpartum* yang terganggu dapat mengurangi kontak bayi dan ibu karena minat dan ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang. Ibu yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya (dalam Istiqomah et al., 2021).

Kaźmierczak, Gebuza, Banaszkiewicz, Mieczkowska, & Gierszewska (2017) menunjukkan bahwa gejala *postpartum blues* akan memuncak pada hari ketiga dan kelima, ketika perubahan hormon terbesar (penurunan kadar progesteron, kortisol, dan estrogen, serta peningkatan kadar prolaktin) terjadi (dalam Solehati et al., 2020). Depresi *postpartum* merupakan masalah yang lebih serius dibanding *maternity blues* atau *postpartum blues*. Menurut Roswiyani (2019) jika tidak mendapat bantuan, ibu yang mengalami *baby blues* dapat meningkat menjadi depresi yang lebih berat

(dalam Setianingsih & Yuliwati, 2023). Depresi merupakan gangguan kemurungan, kesedihan, patah semangat yang ditandai dengan perasaan gelisah, penurunan produktivitas dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang (Solama et al., 2023).

Gangguan psikologis ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, seperti umur, paritas, perubahan fisik, perubahan peran, memiliki riwayat depresi serta traumatik kelahiran. Sedangkan faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan, baik dari suami maupun keluarga, status ekonomi rendah, pendidikan rendah, pengalaman dalam melahirkan serta pelayanan medis. Ibu dengan usia muda lebih rentan mengalami gangguan ini. Sekitar 10%-15% ibu *postpartum* pada tahun pertama mengalami depresi ini (Runiari et al., 2006). Hal tersebut sangat membutuhkan peran perawat dan profesi kesehatan secara profesional untuk melakukan deteksi dini serta pencegahan *depression postpartum* (Agnes Mahayanti, 2020). Faktor-faktor lain menurut Ningrum (2017) yang dapat meningkatkan risiko *postpartum blues* yaitu *coping stress* karena ibu merasa tegang dan ketakutan yang luar biasa pada saat menjelang persalinan, stress yang dialami ibu ini akan berpengaruh terhadap psikologis ibu (dalam Fatmawati et al., 2022).

Intervensi pencegahan depresi *postpartum* dapat dilakukan dengan metode non-farmakologis, misalnya dengan melakukan terapi. Terapi hipnosis sangat membantu dalam mengurangi gejala umum dari depresi berat seperti agitasi dan perenungan dan dengan demikian dapat mengurangi rasa tidak berdaya dan putus asa klien (Adyani, Wulandari, & Meidiawati, 2020). Terapi juga sudah banyak dilakukan dan terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan kecemasan.

Berdasarkan beberapa penelitian dalam beberapa jurnal, terdapat beberapa terapi yang mampu mengurangi ketidakstabilan psikologis pada ibu yang terdampak *depression postpartum*. (Adyani, Wulandari, & Meidiawati, 2020). Terapi juga sudah banyak dilakukan dan terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Terapi lain yang dilakukan sebagai pencegahan depresi *postpartum* seperti, terapi aroma lavender, pijat oksitosin, pijat *eflurance*, terapi musik serta terapi muratal Al-Qur'an (Ahmaniyah & Annisa, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode tinjauan pustaka atau literature review dengan mengumpulkan dan menganalisis jurnal melalui berbagai *platform*, seperti *publish or perish*, *garuda journal*, dan *google scholar*. Pengumpulan data dilakukan dengan

mengambil beberapa artikel penelitian yang mengkaji tentang *depression postpartum*. *Literature review* merupakan kegiatan: mengumpulkan data atau informasi, melakukan evaluasi data, teori, informasi atau hasil penelitian serta menganalisa hasil publikasi seperti buku, artikel penelitian dan lainnya (Cahyono et al., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai intervensi non-farmakologis telah banyak dikembangkan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan psikologis pada ibu *postpartum*, dengan pendekatan yang mencakup aspek psikologis, fisiologis, maupun spiritual (Ayers et al., 2018). Pendekatan ini dinilai efektif karena tidak hanya berfokus pada penanganan gejala, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup ibu secara menyeluruh (Baikie & Wilhelm, 2005). Selain itu, intervensi berbasis spiritual seperti terapi murattal Al-Qur'an juga menunjukkan kontribusi positif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin (Khansa et al., 2021). Di sisi lain, terapi berbasis sentuhan seperti *massage* terbukti mampu menurunkan stres dan depresi melalui mekanisme fisiologis tubuh (Hardini & Alpiah, 2025).

1. Terapi Hipnosis

Terapi hipnosis merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang semakin banyak digunakan dalam penanganan gangguan psikologis pada ibu *postpartum*. Metode ini bekerja dengan membawa individu ke kondisi relaksasi mendalam sehingga pikiran bawah sadar menjadi lebih reseptif terhadap sugesti positif (Yunanto & Amita, 2024). Secara fisiologis, kondisi hipnosis ditandai dengan aktivitas gelombang otak yang berada pada fase alfa (8-13 Hz) hingga theta (4-7 Hz), yang berkontribusi pada peningkatan produksi hormon serotonin dan endorfin. Kedua hormon ini menimbulkan rasa nyaman dan relaks, sekaligus membantu menstabilkan sistem saraf otonom, seperti menurunkan tekanan darah, denyut nadi, serta frekuensi pernapasan (Fadilah, 2018).

Sejumlah penelitian menunjukkan efektivitas hipnosis dalam konteks perinatal. Studi oleh Marbun, et. al (2019) di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin, Kabupaten Serdang Bedagai, menemukan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu prepartum. Mekanisme ini bekerja melalui aktivasi pikiran bawah sadar yang memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis ibu, dengan hasil yang terbukti signifikan secara

statistik. Penelitian lain yang dipublikasikan dalam Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Surabaya juga menunjukkan bahwa terapi hipnosis memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan depresi *postpartum* pada ibu primipara, dengan hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,015$ ($< 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa hipnosis pada masa kehamilan hingga pascapersalinan berpotensi mencegah depresi *postpartum* (Dewi, 2013).

Selain itu, tinjauan literatur yang dimuat dalam Jurnal Keperawatan Jiwa Wahidah et al. (2024) mengungkapkan bahwa dari 12 artikel yang dianalisis, hipnosis atau teknik *thought stopping* termasuk dalam lima intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan depresi *postpartum*. Hal ini memperkuat posisi hipnosis sebagai terapi komplementer yang relevan untuk diintegrasikan dalam praktik kebidanan modern.

Secara teoretis, hipnosis merupakan metode yang mengakses pikiran bawah sadar sehingga individu menjadi lebih sugestif dan memungkinkan perubahan perilaku (Sumawati & Yanti, 2016). Penelitian Adyani, et. al (2020) juga menunjukkan adanya pengaruh hipnoterapi terhadap kecenderungan depresi *postpartum* pada ibu primipara. Aprillia (2010) menjelaskan bahwa hipnoterapi

berperan dalam meningkatkan produksi endorfin yang membantu mengurangi nyeri pascapersalinan. Selain itu, tujuan utama relaksasi atau hipnosis *postpartum* adalah membantu ibu mengendalikan emosi, menjaga kondisi kesehatan, serta meningkatkan kualitas istirahat. Relaksasi yang optimal memungkinkan ibu mencapai kondisi tidur yang nyenyak, sehingga tercipta keseimbangan homeostasis. Kondisi ini mendukung stabilitas sistem hormonal dan daya tahan tubuh, serta mengoptimalkan mekanisme penyembuhan alami. Dengan demikian, hipnosis juga berperan dalam mencegah ketidakseimbangan hormonal yang dapat memicu depresi pada masa nifas dan menyusui (dalam Adyani, et. al 2020).

2. Terapi Murattal Al-Qur'an

Terapi murattal Al-Qur'an merupakan salah satu intervensi berbasis spiritual yang semakin banyak diteliti dalam konteks kesehatan ibu, khususnya di negara dengan populasi Muslim yang besar seperti Indonesia (Khansa et al., 2021). Murattal merujuk pada lantunan ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dengan pelafalan (makhras) yang tepat. Secara ilmiah, harmonisasi nada dalam murattal dapat dipahami sebagai bentuk spiritual music yang memiliki frekuensi dan panjang

gelombang tertentu, sehingga mampu menghasilkan efek fisiologis seperti menyeimbangkan koordinasi tubuh, menstimulasi aktivitas gelombang otak, mengendalikan kondisi mental-emosional, menurunkan hormon stres, serta meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin (Khansa et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mamlukah & Kumalasari (2022) menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis zikir yang dipadukan dengan unsur spiritual efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi *postpartum*. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi spiritual, termasuk mendengarkan lantunan Al-Quran, memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu (Mamlukah & Kumalasari, 2022).

Hasil penelitian kuasi-eksperimen oleh Nurqalbi & Kamaruddin (2019) di Rumah Sakit Siti Khadijah III Makassar menunjukkan bahwa terapi murattal Al-Quran memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu menjelang persalinan, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$), yang menandakan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi (Nurqalbi & Kamaruddin, 2019).

Penelitian lain oleh Noviyanti et al. (2021) menemukan bahwa

pemberian terapi murattal Al-Quran, khususnya surah Ar-Rahman, berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III ($p = 0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat murattal tidak hanya terbatas pada aspek kecemasan, tetapi juga berperan dalam memperbaiki kualitas tidur, yang berkaitan erat dengan pencegahan depresi *postpartum* (Noviyanti et al., 2021).

Selain itu, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Khansa et al. (2021) menyimpulkan bahwa mendengarkan murattal Al-Quran dengan tempo lambat dalam suasana yang kondusif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, yang merupakan salah satu faktor risiko utama depresi *postpartum*. Studi ini juga menegaskan bahwa aspek akustik dari murattal mampu memengaruhi aktivitas sel-sel otak dalam menjaga keseimbangan fisiologis, termasuk menurunkan hormon stres dan meningkatkan hormon kebahagiaan (Khansa et al., 2021).

Secara keseluruhan, terapi murattal Al-Quran tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga didukung oleh mekanisme neurofisiologis. Efek relaksasi yang dihasilkan berkontribusi dalam menstabilkan sistem saraf otonom, menurunkan kadar kortisol, serta meningkatkan serotonin, sehingga

menjadikannya sebagai alternatif terapi yang holistik, terjangkau, dan mudah diterapkan dalam konteks kesehatan ibu (Khansa et al., 2021).

3. *Endorphin Massage*

Endorphin massage merupakan teknik penijatan ringan yang bertujuan untuk merangsang produksi hormon endorfin secara alami dalam tubuh. Endorfin adalah neuropeptida yang berperan sebagai analgesik alami sekaligus regulator suasana hati, sehingga teknik ini dikembangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, ekonomis, dan mudah diaplikasikan dalam praktik kebidanan (Hardini & Alpihah, 2025). Pada ibu *postpartum*, *endorphin massage* tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri setelah persalinan, tetapi juga berkontribusi dalam menurunkan kecemasan serta menegakkan depresi *postpartum* (Simanjuntak et al., 2026).

Penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Kebidanan Malakbi oleh Simanjuntak et al. (2026) menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu nifas mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga berat. Namun, setelah dilakukan *endorphin massage*, terjadi penurunan yang signifikan, di mana mayoritas responden berada pada kategori tidak cemas dan cemas ringan. Hasil uji statistik menggunakan Friedman

menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga menegaskan efektivitas *endorphin massage* dalam menurunkan kecemasan pada ibu *postpartum* (Simanjuntak et al., 2026).

Tinjauan literatur yang dilakukan oleh Hardini & Alpihah (2025) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa berbagai teknik *massage*, termasuk *endorphin massage*, secara konsisten efektif dalam menurunkan skor depresi pada ibu *postpartum* blues berdasarkan instrumen seperti EPDS, HARS, dan PPS. Dengan demikian, intervensi berbasis pemijatan dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam pencegahan dan penanganan depresi *postpartum* (Hardini & Alpihah, 2025).

Secara keseluruhan, keunggulan *endorphin massage* terletak pada kemudahannya untuk dipelajari dan diaplikasikan, bahkan oleh pasangan atau anggota keluarga. Hal ini tidak hanya memberikan manfaat terapeutik secara langsung, tetapi juga memperkuat dukungan sosial bagi ibu *postpartum*, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan dan pemulihan dari depresi pascapersalinan (Hardini & Alpihah, 2025).

4. Aroma Terapi Lavender

Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari bunga *Lavandula angustifolia* untuk menghasilkan efek terapeutik, baik melalui inhalasi maupun aplikasi topikal. Kandungan utama seperti linalool dan linalil asetat diketahui memiliki efek ansiolitik, antidepresan, serta sedatif ringan, sehingga menjadikannya intervensi yang potensial dalam mengatasi berbagai keluhan pada ibu *postpartum*, termasuk kecemasan, gangguan tidur, nyeri, dan gejala *postpartum* blues (Amin et al., 2021).

Penelitian oleh Amin et al. (2021) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada ibu dengan *postpartum* blues. Dengan desain quasi-eksperimen, hasil uji Wilcoxon memperlihatkan adanya perbedaan bermakna pada kelompok perlakuan ($p = 0,001$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan, sehingga menegaskan efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan gejala depresi *postpartum* (Amin et al., 2021).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kianpour et al. (2016) yang melaporkan bahwa inhalasi lavender efektif dalam mengurangi

stres, kecemasan, dan depresi pada periode *postpartum*. Selain itu, Vaziri et al. (2017) juga menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender pada fase awal setelah persalinan mampu menurunkan nyeri, kelelahan, serta memperbaiki suasana hati ibu (Kianpour et al., 2016).

Hasil tinjauan literatur dalam Destri et al. (2021) mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender berkontribusi dalam menurunkan nyeri luka perineum, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur ibu *postpartum*, yang merupakan faktor protektif terhadap depresi pascapersalinan (Destri et al., 2021).

Secara mekanistik, senyawa aromatik lavender yang terhirup dapat menstimulasi sistem limbik di otak sehingga memengaruhi pelepasan neurotransmitter yang berperan dalam regulasi emosi, seperti GABA, serotonin, dan norepinefrin (Kianpour et al., 2016). Proses ini kemudian menghasilkan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki suasana hati pada ibu *postpartum* (Kianpour et al., 2016).

5. Expressive Writing Therapy

Expressive writing therapy atau terapi menulis adalah terapi yang mengharuskan pasien menuliskan perasaannya di suatu kertas dengan bahasa yang mereka sukai.

Expressive writing therapy juga memang digunakan untuk penyembuhan orang yang sedang mengalami masalah psikologis seperti cemas, stress, galau ataupun depresi (Fahrina & Desmawati, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fahrina & Desmawati (2022) dengan 30 responden didapatkan bahwa rata-rata nilai kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan *expressive writing therapy* adalah 14,67 dan rata-rata nilai kecemasan ibu post partum setelah dilakukan *expressive writing therapy* adalah 10,97. Maka terdapat penurunan rata-rata pada kecemasan ibu *post partum* sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy* sebesar 3,70 (Fahrina & Desmawati, 2022).

Penelitian oleh Ayers et al. (2018) juga mengindikasikan bahwa *expressive writing* berpotensi meningkatkan penyesuaian diri dan kesehatan psikologis perempuan pascapersalinan melalui pendekatan yang relatif aman dan hemat biaya, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh kepatuhan partisipan terhadap intervensi (Ayers et al., 2018).

Penelitian lain oleh Kusumahati et al. (2025) menunjukkan bahwa metode *expressive writing* melalui *Pregnancy Journey Journal* efektif dalam menurunkan tingkat

kecemasan ibu hamil trimester III sebagai upaya pencegahan postpartum blues, dengan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol (Kusumahati et al., 2025).

Secara keseluruhan, *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan gejala baby blues dan kecemasan serta berpotensi meningkatkan penyesuaian psikologis ibu *postpartum* melalui mekanisme regulasi emosi, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi tergantung konsistensi pelaksanaan, sehingga tetap direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan berbiaya rendah.

KESIMPULAN

Berbagai intervensi non-farmakologis seperti terapi hipnosis, terapi murattal Al-Qur'an, endorphin massage, aromaterapi lavender, dan *expressive writing therapy* terbukti memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan, stres, *postpartum* blues, hingga depresi *postpartum* pada ibu pascapersalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga mendukung keseimbangan fisiologis, emosional, dan spiritual ibu *postpartum* secara holistik. Kontribusi kajian ini memperkuat pengembangan praktik kebidanan dan kesehatan mental maternal berbasis intervensi

komplementer yang aman, terjangkau, mudah diterapkan, serta minim efek samping dibandingkan pendekatan farmakologis. Selain memberikan manfaat terapeutik secara langsung, beberapa intervensi seperti endorphen massage dan expressive writing therapy juga berpotensi meningkatkan dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi ibu. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu *postpartum* untuk mencegah dan mengurangi risiko depresi pascapersalinan.

REFERENSI

- Adyani, A., Wulandari, Y., & Fifa, M. (2020). Terapi Hipnosis Untuk Mencegah Depresi Post Partum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 1–11.
- Adyani, A., Wulandari, Y., & Meidiawati, F. (2020). Terapi Hipnosis Untuk Mencegah Depresi Post Partum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 354–360.
- Agnes Mahayanti, I. N. W. (2020). Faktor Prediktor Terjadinya Depresi *Postpartum*. *Jurnal Keperawatan I CARE*, 1(1), 80–83. <https://www.who.int/>
- Amin, E., Rahardjo, B., & Kusworini. (2021). Aromaterapi Lavender Menurunkan Skor Edinburgh *Postpartum* Depression Scale pada Ibu dengan *Postpartum* Blues. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 589–596.
- Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri: Rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan*. GagasMedia.
- Ayers, S., Crawley, R., Button, S., Thornton, A., Field, A. P., Flood, C., Lee, S., Eagle, A., Bradley, R., Moore, D., Gyte, G., & Smith, H. (2018). Evaluation of expressive writing for *postpartum* health: a randomised controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(5), 614–626. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9970-3>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan

- Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Normal: Literatur Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 3(1), 226–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>
- Dewi, N. (2013). Hipnosis pada kehamilan, persalinan, dan periode pasca persalinan dapat mencegah depresi pasca melahirkan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(1), 7–12.
- Fadilah, M. (2018). Ekplanasi Ilmiah Metode Hipnotis terhadap Otak Manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1).
- Fahrina, S. I., & Desmawati. (2022). EXPRESSIVE WRITING THERAPY MENURUNKAN KECEMASAN IBU POST PARTUM. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 25–32.
- 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. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1180>
- Hardini, O. S. S., & Alpiah, D. N. (2025). Efektivitas Massage terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Ibu *Postpartum Blues*: Literature Review. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Khansa, B. Al, Mansoer, F. A. F., & Shahib, N. (2021). Systematical Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(2). <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i2.7456>
- Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., & Asghari, G. (2016). Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the *postpartum* period. *Iran J Nurs Midwifery*

- Res, 21(2), 197–201.
<https://doi.org/10.4103/1735-9066.178248>.
- Kusumahati, E., Sundarin, A. D., & Nurlatifah. (2025). Efektifitas Penerapan Metode Expressive Writing Pada Jurnal Pregnancy Journey Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 12(1), 87–95.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33867/JKA.624>
- Mamlukah, & Kumalasari, I. (2022). Efektivitas Psikoedukasi Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah, Kecemasan dan Depresi *Postpartum* Ibu Hamil di Masa Pandemi. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 5(3), 622–632.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woh.vi.50>
- Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2).
- Midwifery, I., Journal, H. S., Istiqomah, A. L., Viandika, N., Maharani, S., & Nisa, K. (2021). *DESCRIPTION OF THE LEVEL OF ANXIETY IN POST maupun psikologis maka tidak akan terjadi kecemasan . Sebaliknya ketika ibu merasakan*. 5(4), 333–339.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Noviyanti, Rahmi, Dewi, R., & Nurdahlia. (2021). Pemberian Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 287–294. <https://doi.org/10.3302>
- Nurqalbi, S., & Kamaruddin, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Ibu menghadapi Persalinan di Rumah Sakit Siti Khadijah III Makassar. *Medika Alkhairaat Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 69–73.
<https://doi.org/10.31970/ma.v1i2.30>
- Purwokerto, U. M., & Purwokerto, U. M. (2020). *Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues Purwati*

- Purwati *, 2 Alfi Noviyana
fenomenologi dengan
pengambilan populasi dengan
cara purposive sampling . Hasil
penelitian penyebab postpartum
blues adalah khawatir dengan
bayi , factor kelelahan. 10(2).
- Runiari, N., Hartati, N., & Candra, I.
wayan. (2006). Hipnoterapi
Terhadap Depresi Postpartum.
Jurnal Gema Keperawatan, 6(1),
56–62.
- Sari, R. A. (2020). Literature Review:
Depresi Postpartum. *Jurnal
Kesehatan*, 11(1), 167.
<https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>
- Setianingsih, A. P., & Yuliwati, N.
(2023). Hubungan Depresi Post
Partum dengan Pemberian ASI
pada Bayi di Wilayah Kerja
Puskesmas Carita. *Universitas
Muhammadiyah Ponorogo Health
Sciences Journal*, 7(1), 22–32.
<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>
- Simanjuntak, M. K., Mintaningtyas, S.
I., Jessica, P., Wigunarti, M., &
Erawati, D. (2026). Efektivitas
Pijat Endorphine Terhadap
Kecemasan Pada Masa Nifas.
Jurnal Kebidanan Malakbi, 7(1),
25–32.
<https://doi.org/10.33490/b.v7i1.2210>
- Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E.,
& Safitri, S. (2023). Analisis
Karakteristik Ibu Nifas tentang
Depresi Post Partum. *Jurnal
'Aisyiyah Palembang*, 8(1), 300–
313.
- Solehati, T., Sriati, A., & Kosasih, C.
E. (2020). Intervensi untuk
Mengurangi Depresi Postpartum.
Jurnal Keperawatan Jiwa, 8(2),
177.
<https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.177-184>
- Sumawati, R., & Yanti, M. (2016).
Penerapan Hypnobreastfeeding
Dan Hypnoparenting Pada Ibu 2
Jam Post Partum. *Jurnal Dunia
Kesehatan*, 5(2).
- Tolongan, C., Korompis, G. E. ., &
Hutauruk, M. (2019). Dukungan
Suami Dengan Kejadian Depresi
Pasca Melahirkan. *Jurnal
Keperawatan*, 7(2).
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24453>
- Vaziri, F., Shiravani, M., Najib, F. S.,
Pourahmad, S., Salehi, A., &

- Yazdanpanahi, Z. (2017). Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of *Postpartum* Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Preventive Medicine*, 8(29). https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_137_16
- Wahidah, N. J., Rahmawati, E., Richa, F. T., Fatmawati, R. A., & Nurhidayati, S. (2024). Literatur Review : Terapi Non-Farmakologis dalam Upaya Pencegahan Depresi *Postpartum*. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 6(8), 3287–3296.
- <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13194>
- Wiraraja, U., Engineering, I., Program, S., Wiraraja, U., & Timur, J. (2020). *Jurnal kebidanan*. 10, 149–153.
- Yunanto, E., & Amita, M. V. (2024). Pengaruh hipnosis terhadap kejadian *postpartum* blues Di Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(2), 125–132. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36419/avicenna.v7i2.1215>