

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang

Syafari Yunita^{1*}, Adriana Palimbo², Hairina Kusvitasari³, Dwi Sogi Sri Redjeki⁴

^{1, 2, 3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

⁴Program Studi Sarjana Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Humaniora, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Open  Access Freely
Available Online

Dikirim: 30 November 2024

Direvisi: 20 Desember 2024

Diterima: 21 Desember 2024

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

syafari.yunita@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Banyak perubahan pada masa nifas yang terjadi pada ibu baik dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis yang dialami seorang ibu nifas salah satunya adalah kecemasan. Sekitar 50-70% wanita pasca persalinan di seluruh Indonesia pada tahun 2019 mengalami stres psikologi postpartum. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada Ibu nifas salah satunya adalah dengan berolahraga seperti senam nifas. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang. **Metode:** Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari menggunakan metode *Pre-Post Experimental Design* dengan rancangan *one groups pretest posttest without control group*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh wanita nifas di bulan Februari 2024 sebanyak 30 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Uji analisis Wilcoxon. **Hasil:** Hasil uji analisis *wilcoxon* didapatkan *p value* 0,001 (<0,05). **Simpulan:** Ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang sehingga diharapkan bidan mampu memotivasi ibu untuk melakukan senam nifas untuk mengurangi tingkat kecemasan paska melahirkan.

Kata kunci: Ibu Post Partum, Senam Nifas, Kecemasan

ABSTRACT

Introduction: Many changes during the postpartum period occur in mothers both physically and psychologically. One of the psychological changes experienced by a postpartum mother is anxiety. Around 50-70% of postpartum women throughout Indonesia in 2019 experienced postpartum psychological stress. One way to overcome anxiety in postpartum mothers is by exercising, such as postpartum gymnastics. **Objective:** To analyze the effect of postpartum exercise on the anxiety level of postpartum mothers in the Kerang Community Health Center Working Area. **Method:** This research was conducted in February using the *Pre-Post Experimental Design* method with a *one group pretest posttest without control group design*. The population of this study was all postpartum women in February 2024, totaling 30 people. The sampling method uses *Nonprobability Sampling* with *Purposive Sampling* technique. *Wilcoxon analysis test*. **Results:** The results of the *Wilcoxon analysis test* showed a *p value* of 0.001 (<0.05). **Conclusion:** There is an influence of postpartum exercise on the anxiety level of postpartum mothers in the Kerang Community Health Center Working Area, so it is hoped that midwives will be able to motivate mothers to do postpartum exercise to reduce postpartum anxiety levels.

Keywords: Post Partum Mothers, Postpartum Exercise, Anxiety

PENDAHULUAN

Masa nifas didefinisikan sebagai fase atau moment paska kelahiran bayi dan keluarnya plasenta dari rahim yang rentang waktunya kira-kira sampai enam pekan berikutnya. Ibu memerlukan waktu 6-12 minggu untuk memulihkan kesehatannya paska melahirkan pada masa nifas (Syamsuriyati et al., 2021). Banyak perubahan pada masa nifas yang terjadi pada ibu baik dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis yang dialami seorang ibu nifas salah satunya adalah kecemasan. Perubahan tiba-tiba yang terjadi pada ibu nifas dapat menyebabkan perasaan frustrasi, merasakan nyeri, perasaan cemas terkait kemampuan dalam mengurus diri sendiri, suami ataupun bayinya. Perubahan emosi ini akan terjadi ketidakstabilan pada minggu pertama dengan perubahan mood atau nuansa hati pada lurun waktu tiga sampai empat hari pertama.

Kecemasan pada ibu *postpartum* dapat memiliki dampak yang negatif pada bayi, ibunya dan suami. Terjadinya perubahan hormon yang cukup besar pada masa nifas menjadi pemicu perubahan suasana hati. Hormon progesterone, esterogen, tiroid dan prolactin merupakan salah satu penyebab suasana hati ibu sering berubah (Huzairini et al., 2023). Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami oleh seorang individu. Kecemasan pada Ibu nifas lebih banyak dialami oleh ibu yang pertama kali melahirkan dibandingkan ibu yang lebih dari satu kali dalam melahirkan. Ibu primipara akan mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perasaan kecemasan dalam merawat bayi yang baru lahir, sehingga belum memiliki pengalaman dan muncul ketegangan emosi, rasa cemas serta takut pada masa nifas (Tanberika et al., 2023). Perubahan perasaan emosional ini juga dapat terlihat dengan munculnya perasaan khawatir akan perubahan perhatian suaminya atau dari keluarga terdekat yang teralihkan kepada bayi, adanya rasa takut mengenai perubahan bentuk tubuh, rasa khawatir tidak bisa memberikan ASI untuk bayinya, tidak ada minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, menurunnya kemampuan berfikir dan insomnia (Pratiwi et al., 2021).

Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang paling dominan dan mempengaruhi 25% di dunia. Gangguan kecemasan umumnya menimpa 6,8 juta orang dewasa atau 3,1% populasi Amerika Serikat. Kurang dari setengahnya, yaitu 43,2%, sedang menjalani pengobatan. Perempuan dua kali lebih mungkin terkena gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki. Perempuan pada masa perinatal dan pascapersalinan tampak sangat rentan terhadap gangguan kecemasan, yang mempengaruhi antara 11% dan 21% perempuan di AS. Kecemasan pascapersalinan bahkan lebih umum dibandingkan depresi pascapersalinan, namun sering kali kurang terdiagnosis oleh dokter dan pasien karena sulit membedakan antara gejala kehamilan normal dan gejala pascapersalinan serta gejala yang menyebabkan gangguan signifikan. Sebuah penelitian menemukan kejadian kecemasan pasca melahirkan adalah 17,1%, melampaui kejadian depresi pasca melahirkan sebesar 4,8% (Ali, 2018).

Ibu *postpartum* juga dapat mengalami depresi *postpartum*. Kedua hal ini terlihat sama tetapi berbeda. Depresi pascapersalinan, merupa suatu perasaan kesedihan yang berlebihan, sering menangis, atau merasa tidak bisa mengurus diri sendiri atau bayi. Ibu merasakan kesulitan dalam menemukan kebahagiaan dalam merawat bayi dan merasa tidak mampu menjadi orang tua sedangkan kecemasan pascapersalinan dikaitkan dengan kekhawatiran yang berlebihan, bukan kesedihan, panik atau diliputi pikiran ketakutan. Banyak tanda depresi pascapersalinan yang tumpang tindih dengan kecemasan pascapersalinan seperti gangguan tidur, jantung berdebar-debar, atau perasaan takut. Penderita depresi pascapersalinan biasanya mengalami tanda-tanda kecemasan pascapersalinan. Namun, tidak semua orang yang mengalami kecemasan pascapersalinan juga mengalami depresi (Xu et al., 2023). Depresi pascapersalinan depresi dibagi menjadi tiga klasifikasi yaitu *postpartum blues* depresi pascapersalinan, dan pascapersalinan psikosis. *Postpartum blues* adalah keadaan peningkatan sementara reaktivitas emosional dialami oleh separuh wanita di dalamnya satu minggu pasca

melahirkan. Gejala klinis terlihat jelas dari hari ke 3 hingga hari ke 5, lalu menghilang dalam beberapa jam hingga beberapa hari kemudian. *Postpartum blues* termasuk dalam kategori gejala depresi ringan. Hal ini dibedakan dari depresi pascapersalinan yang membutuhkan waktu 2 minggu untuk didiagnosis, disertai gejala rasa bersalah, kehilangan konsentrasi, dan pikiran untuk bunuh diri. Psikosis pascapersalinan adalah bentuk terburuknya gangguan kejiwaan pasca melahirkan, terjadi 2 sampai 4 minggu pascapersalinan. Gejala klinis psikosis postpartum terdiri dari kebingungan, perubahan suasana hati yang cepat, delusi, halusinasi, paranoia, perilaku tidak terorganisir, gangguan penilaian, dan disfungsi. Psikosis pascapersalinan umumnya gangguan bipolar tetapi bisa menjadi lebih buruk dari depresi berat gangguan (Kołomańska-Bogucka & Mazur-Bialy, 2019).

Depresi pascapersalinan terjadi pada 6,5% hingga 20% wanita pada periode pascapersalinan. Pada bulan kedua masa nifas, risiko terjadinya depresi meningkat 5,7%, sedangkan pada bulan keenam setelah melahirkan sebesar 5,6%. Berdasarkan data sebanyak 10-15% ibu postpartum mengalami depresi secara global. Di Asia angka kejadian ibu nifas yang mengalami depresi postpartum mencapai 26-85%, sedangkan di Indonesia mencapai 50-70% ibu dari 1000 kelahiran hidup (Krisnawati & Pratiwi, 2023).

Berdasarkan *Health Science Journal of Indonesia*, sekitar 50-70% wanita pasca persalinan di seluruh Indonesia pada tahun 2019 mengalami stres psikologi postpartum, sedangkan berdasarkan data WHO Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia berada di tingkat diwilayah Asia Tenggara dengan 50-70% kasus diakibatkan maladaftifnya psikologi ibu postpartum. Kasus depresi ibu postpartum mencapai 20,5% di Denpasar pada tahun 2016 dan pada tahun 2019 56,7% ibu mengalami stres berat pasca persalinan di Medan. Tahun 2017 di RSUD Tangerang di dapatkan 27,6% ibu postpartum berkemungkinan mengalami depresi postpartum ringan (Huzairini et al., 2023).

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada Ibu nifas salah satunya adalah dengan berolahraga

dengan senam nifas, mengkonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu nifas, hipnoterapi dan latihan relaksasi (Anggriyani & Listiyaningsih, 2023). Senam nifas dapat membuat ibu postpartum dapat menghadapi rasa cemas ataupun stress terhadap nyeri, sehingga dapat mengurangi kecemasan atau depresi postpartum (Sp et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huzairini et al. (2023) bahwa senam nifas memiliki pengaruh terhadap *maternal depressive symptoms* Ibu postpartum. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sp et al. (2019) bahwa senam nifas memiliki pengaruh terhadap nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum di RSIA Pertiwi Makasar. Senam nifas memiliki manfaat psikologis dengan menambah kemampuan ibu dalam menghadapi stress, respon relaksasi yang telah dirasakan pada saat melakukan senam nifas menjadi sinyal molekul sehingga otak memacu pengeluaran opiat endogen yakni endorfin dan enkefalin yang akan menimbulkan rasa senang, Bahagia.

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 diketahui cakupan pelayanan ibu nifas di Indonesia mencapai 88,3% (Anggriyani & Listiyaningsih, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang selama bulan November terdapat 15 orang yang melahirkan dan dari 5 orang diantaranya mengalami kecemasan.

METODE

Penelitian ini berjenis *Pre-Post Experimental Design* dengan rancangan *one groups pretest posttest without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita nifas di bulan Februari 2024 sebanyak 30 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling* dengan Teknik *Purposive Sampling*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *paired samples t-test* menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Sebelum Diberikan Intervensi Senam Nifas

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Tidak Cemas	0	0
Cemas Ringan	1	6,77
Cemas Sedaang	9	60,0
Cemas Berat	5	
Cemas Sangat Berat	0	
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 15 responden sebanyak 9 responden (60,0%) mengalami kecemasan sedang dan 5 responden mengalami kecemasan berat dan tidak ada yang mengalami cemas sangat berat sebelum diberikan intervensi senam nifas

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Sesudah Diberikan Intervensi Senam Nifas

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Tidak Cemas	0	0
Cemas Ringan	11	73,3
Cemas Sedang	4	26,7
Cemas Berat	0	0
Cemas Sangat Berat	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 15 responden yang dilakukan intervensi senam nifas didapatkan sebanyak 11 responden (73,3%) mengalami kecemasan ringan dan 4 responden (26,7%) mengalami cemas sedang dan tidak ada responden yang mengalami tidak cemas, cemas berat dan sangat berat setelah dilakukan intervensi senam nifas.

b. Uji Normalitas

Tabel 3 Tabel Uji Normalitas Data

Variabel	Signifikan	Keterangan Data
Pre test	0,485	Data distribusi Normal
Post Test	0,046	Data Distribusi Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa hasil pre test nilainya adalah 0,485 ($>0,05$), maka H_0 diterima sehingga data berdistribusi normal, sedangkan data post test memiliki nilai signifikan 0,046 ($<0,005$) maka H_0 ditolak sehingga data berdistribusi tidak normal. Maka dalam penelitian ini akan menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

c. Analisis Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat nilai pre test dan post test

Analisis statistik	Intervensi		
	Pretest	Post Test	Signifikan (P)
<i>Minimum</i>	20	14	
<i>Maximum</i>	30	22	
<i>Mean</i>	25.93	18.33	0,001
<i>Standar Deviasi</i>	2890	2820	
	<i>N</i>	<i>Mean rank</i>	<i>Sum Rank</i>
<i>Negative rank</i>	15	8.00	120.00
<i>Positiv Rank</i>	0	0.00	0.00
<i>Ties</i>	0		
<i>Total</i>	15		

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang dengan nilai signifikan 0,001 ($<0,05$). Pada data didapatkan nilai minimum skor

tingkat kecemasan pada kelompok pretest adalah 20 dengan kategori ringan sedangkan pada post test adalah 14 dengan kategori cemas ringan. Sedangkan nilai maksimum kelompok pretest berada pada skor 30 dengan kategori cemas berat dan nilai maksimum post test dengan skor 22 dengan kategori cemas sedang.

PEMBAHASAN

a. Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Sebelum Diberikan Intervensi Senam Nifas

Berdasarkan hasil penelitian ibu post partum mengalami kecemasan. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 9 orang (60,0%) ibu dari 15 orang yang dilakukan penelitian memiliki kecemasan dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tanberika et al. (2023) bahwa ibu setelah melahirkan timbul perasaan cemas dalam merawat bayi yang baru lahir, sehingga belum memiliki pengalaman dan muncul ketegangan emosi, rasa cemas serta takut pada masa nifas. Menurut Palimbo et al. (2015) kecemasan merupakan sebuah ketegangan, adanya rasa tidak nyaman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakannya telah terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (intra psikis).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratiwi et al. (2021) dimana terjadi perubahan perasaan emosional setelah melahirkan, hal ini dapat terlihat dengan munculnya perasaan khawatir akan perubahan perhatian suaminya atau dari keluarga terdekat yang teralihkan kepada bayi, adanya rasa takut mengenai perubahan bentuk tubuh, rasa khawatir tidak bisa memberikan ASI untuk bayinya, tidak ada minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, menurunnya kemampuan berfikir dan insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Ali (2018) menyatakan bahwa gangguan kecemasan ini adalah suatu kondisi yang ditandai dengan berlebihannya kekhawatiran yang berlangsung setidaknya selama 6 bulan dan disertai oleh kegelisahan, kelelahan, konsentrasi buruk, ketegangan otot, dan gangguan tidur.

b. Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Sesudah Diberikan Intervensi Senam Nifas

Intervensi nifas yang dilakukan kepada 15 responden didapatkan terjadi penurunan angka kecemasan dari 9 orang yang mengalami kecemasan sedang dan 5 orang mengalami kecemasan berat dan hanya 1 orang yang mengalami kecemasan ringan menjadi 11 orang mengalami kecemasan ringan setelah dilakukan senam nifas. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Anggraeni et al. (2019) bahwa senam nifas merupakan latihan yang memiliki tujuan untuk memulihkan kondisi ibu setelah persalinan, senam nifas dapat melancarkan peredaran darah dan pernafasan ibu pasca persalinan, sehingga dapat menurunkan kecemasan ibu post partum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sp et al. (2019) yang menyatakan bahwa senam nifas dapat membuat kecemasan pada ibu postpartum berkurang.

c. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum

Pada penelitian ini terlihat dari data yang didapatkan pada 15 responden yang diukur sebelum dan sesudah diberikan senam nifas terdapat nilai minimum 20 pada kelompok sebelum diberikan senam nifas sedangkan pada post test adalah dengan skor 14 dengan kategori cemas ringan. Sedangkan nilai maksimum kelompok pretest berada pada skor 30 dengan kategori cemas berat dan nilai maksimum post test dengan skor 22 dengan kategori cemas sedang. Hal ini membuktikan bahwa senam nifas memiliki pengaruh terhadap kecemasan ibu.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Sp et al. (2019) yang menyatakan bahwa senam nifas merupakan *exercise* yang memiliki efek menurunkan kecemasan hingga stress yang dirasakan ibu postpartum dengan memberikan latihan kepada pasien mengkondisikan diri dalam mencapai dalam mencapai keadaan rileks. Senam nifas dapat menimbulkan perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi yang berfluktuatif akan berefek pada supresi aktivitas enzim monoaminase oksidase yakni enzim otak yang bekerja menginaktivasi baik noradrenalin maupun

serotonin yang berperan pada suasana hati, dengan pemberian senam nifas melatih pasien untuk berada dalam keadaan rileks. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huzairini et al. (2023) bahwa senam nifas memiliki pengaruh terhadap *maternal depressive symptoms* Ibu postpartum.

Senam nifas dilakukan ibu setelah melahirkan dengan syarat tubuh sudah dalam keadaan pulih. Senam disini bertujuan untuk mempercepat penyembuhan dan mencegah timbulnya komplikasi paska melahirkan. Senam nifas dilakukan setelah 6 jam persalinan normal dan 8 jam setelah persalinan dengan sectio caesarea. Biasanya senam dilakukan hari kedua sampai 40 hari setelah melahirkan. Gerakan senam nifas pada ibu dengan kelahiran sectio caesarea yang berfokus pada perut bagian atas dan bawah yaitu dengan gerakan jalan-jalan kecil di ruangan ataupun di taman

Menurut Sp et al., (2019) saat individu mengalami ketegangan dan merasa cemas sistem saraf simpatis aktif bekerja, sedangkan pada saat relaksasi memicu sistem parasimpatis untuk bekerja, bertambahnya aktivitas salah satu sistem akan menghambat sistem yanglainnya dalam sistem saraf otonom. Percepatan *Heart rate* merupakan respon dari sehingga dapat menyebabkan oksigen tidak tersuplai dengan baik, dengan melakukan senam nifas mampu memperbaiki respirasi dan sirkulasi darah dan meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi pada masa nifas. Respon relaksasi yang dirasakan pada saat melakukan senam nifas menjadi sinyal molekuler sehingga otak memacu pengeluaran opiat endogen yakni endorfin dan enkefalin yang akan menimbulkan rasa senang, bahagia, yang mampu menurunkan rasa cemasemosi, rasa takut, dan cemas yang akan berpengaruh pada respirasi individu.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang sehingga diharapkan bidan mampu memotivasi ibu

untuk melahirkan senam nifas untuk mengurangi tingkat kecemasan paska melahirkan.

REFERENSI

- Ali, E. (2018). Women's experiences with postpartum anxiety disorders: A narrative literature review. In *International Journal of Women's Health* (Vol. 10, pp. 237–249). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S158621>
- Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., Widyawati, M. N., & Arizona, I. K. L. T. (2019). The Effect of Exercise on Postpartum Women's Quality of Life. In *Jurnal Ners* (Vol. 14, Issue 3 Special Issue, pp. 146–154). Faculty of Nursing, Universitas Airlangga. [https://doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).16950](https://doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).16950)
- Anggriyani, N., & Listyaningsih, M. D. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Midwifery*, 6(1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Huzairini, Y., Cintiasrini, U., & Yolandia, R. A. (2023). Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 03. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.182>
- Kołomańska-Bogucka, D., & Mazur-Bialy, A. I. (2019). Physical activity and the occurrence of postnatal depression—a systematic review. In *Medicina (Lithuania)* (Vol. 55, Issue 9). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/medicina55090560>
- Krisnawati, D., & Pratiwi, S. (2023). The Effect Of Prenatal Exercise On The Incidence Of Post Partum Depression. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 4(1). <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2023.004.01.8>
- Palimbo, A., Dwi Sogi Sri Redjeki, R., Audina, D., Studi IV Bidan Pendidik, P. D., & Sari Mulia Banjarmasin, S. (2015). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kecemasan Proses Persalinan DI BPM HJ.

Maria Olfah, Sst Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan*, 6(1).

Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>

Sp, A. R., Halik, A. A., & Purnamasari, N. (2019). Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. *UMI Medical Journal : Jurnal Kedokteran*, 4(2).

Syamsuriyati, Sulasmi, & Awaru, A. F. T. (2021). *The Effect of Postpartum Exercise on Afterpains in Postpartum Mothers At Puskesmas Pakue, Kolaka Utara District In 2019.*

Tanberika, F. S., Aifa, W. E., & Desriva, N. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Di BPM Rosita Pekanbaru. *Jurnal Ensiklopediaku*, 5. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>

Xu, H., Liu, R., Wang, X., & Yang, J. (2023). Effectiveness of aerobic exercise in the prevention and treatment of postpartum depression: Meta-analysis and network meta-analysis. *PloS One*, 18(11), e0287650. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287650>