

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Fadilla, S. H. Z., Taqwin, Ardiawan, M. K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Adisti, L., Wulandari, A., Mutika, W. T., & Rochmawati. (2025). Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental Ibu Hamil dan Menyusui. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 16(1), 22–30. <https://doi.org/10.51888/phj.v16i1.311>
- Afrina, R., Rukiah, N., Keperawatan, P. S., & Kesehatan, I. (2024). Hubungan Tingkat Kelelahan dan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Maternal pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2024. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 6(1), 148–157. <https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3346>
- Amalia, A. (2023). *Faktor-faktor Resiko Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Rsud Jati Padang Jakarta Selatan Tahun 2023* [Universitas Nasional]. <http://repository.unas.ac.id/8958/>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders: DSM-5TM* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://psycnet.apa.org/record/2013-14907-000>
- Angelina, E. N. (2021). *Hubungan Karakteristik Ibu Dan Kondisi Bayi Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur*. 37–38.
- Anggeriani, R., Rahmadayanti, A. M., & Rahma, M. (2022). Kecemasan Akseptor Kb Suntik Selama Pandemi Covid Di PMB Lismarini Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 11(1), 44–50.
- Anita, N., Niar, & Aeni, N. (2023a). *Post Partum Blues* (A. Primus, Ed.). Fatima Press.
- Anita, N., Niar, N., & Aeni, N. (2023b). *Post Partum Blues* (A. Primus, Ed.). Fatima Press - Anggota IKAPI. <https://lppmfatimaparepare.org/index.php/FATIMA/article/view/252>
- Anninah, A., Asmawati, A., & Pardosi, S. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Sectio Caesarea di RS. Bhayangkara Bengkulu. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 2(1), 41–50. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.4>

Ariela Anindya Hapsari, 2026

PENGARUH PIJAT LAVIKARA DENGAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN ANSIETAS PADA IBU DENGAN POSTPARTUM BLUES

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1).
- Aprina, Rilyani, & Parosaliantika, M. (2021). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabuumi II Kabupaten Lampung Utara. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 318–329.
- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, N. (2020). Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Jornal)*, 7(1), 16–21.
- Astuti, D., Jauhar, M., & Ismail, W. I. (2025). Slow Stroke Back Massage on Postpartum Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 18(2), 293–299. <https://doi.org/10.23917/bik.v18i2.8394>
- Aulya, Y., Amalia, A., & Syamsiah, S. (2024). Analisis Resiko Postpartum Blues pada Ibu Nifas di RSUD Jati Padang Jakarta Selatan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 225–234. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.803>
- Ausserhofer, D., Piccoliori, G., Engl, A., Marino, P., Barbieri, V., Lombardo, S., Gärtner, T., & Wiedermann, C. J. (2025). Sleep Problems and Sleep Quality in the General Adult Population Living in South Tyrol (Italy): A Cross-Sectional Survey Study. *Clocks & Sleep*, 7(2), 23. <https://doi.org/10.3390/clockssleep7020023>
- Berman, Audrey., Snyder, Shirlee., & Frandsen, Geralyn. (2021). *Kozier & Erb's fundamentals of nursing : concepts, process, and practice* (11th ed.). Pearson Education.
- Bobak et all. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Charles, F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Journal of Psychiatric Research*, 28(2), 193–213.
- Chaidar, M., & Latifah, R. A. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 681–686. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi* (E. K. Yudha, Ed.; 3rd ed.). EGC.
- Dencik, D. A. (2025). The Effect of Lavender Aromatherapy for Quality Sleeping in Postpartum Mothers. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 4(4), 236–241. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>

- Deniati, E. N., Annisaa, & Agnesfadia, S. (2022). The Effect of Sports on the Phenomenon of Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) in Postpartum Mothers. *Proceedings of the 5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH 2021)*, 45. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220203.010>
- Febriyanti, Endah, T. A., Purnamawati, D., Handari, S. R. T., & Pasaribu, E. S. (2025). Akurasi Dan Presisi Pengukuran Antropometri Balita Oleh Kader Posyandu Dalam Mengidentifikasi Kejadian Stunting Di Puskesmas Sadeng Pasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 1(13). <https://doi.org/10.14710>
- Febriyanti, N. M. A., & Dewi, A. A. S. (2022). Analysis Of The Anxiety About Covid-19 Pandemic With Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 10(1), 2022.
- Gessesse, D. N., Tsega, N. T., Aklil, M. B., Temesgan, W. Z., Abegaz, M. Y., Anteneh, T. A., Tibebu, N. S., Alemu, H. N., Haile, T. T., Seyoum, A. T., Tiguh, A. E., Yismaw, A. E., Mihret, M. S., Nenko, G., Wondie, K. Y., Taye, B. T., & Kebede, A. A. (2022). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among postpartum women in North West Ethiopia: a community-based study. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04173-x>
- Hamang, S. H., & Nurhayati, N. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Gangguan Pemenuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 104–109. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.566>
- Handini, N. R., & Pitara, T. M. (2020). *Hubungan Tingkat Kecanduan Bermain Game-online dengan Kualitas Tidur*.
- Harismayanti, Retni, A., & Kohongia, S. N. (2023). Hubungan Paritas Dengan Lama Persalinan Kala II Di Ruang Bersalin RSUD DR.M.M.Dunda Limboto. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 37–46.
- Hasanah, N., & Wibowo, T. A. (2021). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur: Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(1), 493–504.
- Hidayah, A., & Anggraini, R. D. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234–239.
- Istighosah, N., & Nurtikasari, A. (2022). Pengaruh Paritas Dengan Kejadian Stress Psikologis Ibu Menyusui Minggu Pertama Post Partum Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 48–55.

- James, J., Baker, C., & Swain, H. (2008). *Prinsip-Prinsip Sains Untuk Keperawatan (Principles Of Science For Nurses)* (A. Safitri & R. Astikawati, Eds.; I. R. Wardhani, Trans.). Erlangga.
- Jasmin, A. (2025a). *Hubungan Kelelahan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Jasmin, A. (2025b). *Hubungan Kelelahan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Jayanti, C., & Wijayanti, R. (2022). Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 7(2), 103–107.
- JDIH Provinsi DKI Jakarta. (2025). *Keputusan Gubernur Nomor 145 Tahun 2025 tentang Perubahan Atas Keputusan Gubernur Nomor 832 Tahun 2024 tentang Upah Minimum Sektoral Provinsi Tahun 2025*.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>
- Kartini, M., & Kusumadewi, B. N. (2023). Efektivitas Massage untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum (Effectiveness of Massage to Increase Breast Milk Production in Postpartum Mothers). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Khasanah, D., Herawati, V. D., & Murtutik, L. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Lansia Terhadap Defisit Perawatan Diri Di Desa Watuagung Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang*. Universitas Sahid Surakarta.
- Khatimah, H., Susiani, E., Akhfar, K., & Rika. (2024). Implementasi Treatment Sauna Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan Berbasis Homecare. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 42–48. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.68>
- Kurniati, Y., & Wahyuningsih, J. W. (2023). Hubungan Gangguan Pemenuhan Waktu Tidur pada Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(2), 107–117. <https://journal.budimulia.ac.id/>
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Pedimaternel Nursing Journal*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>

- Kusbandiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, 7, 65–72. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p065-072>
- Kusuma, D. P., & Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 23–32. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.320>
- Kusumah, L. N., Hermayanti, Y., & Setyorini, D. (2024). Gambaran Karakteristik dan Angka Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Jatinangor. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2894–2910. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14721>
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Wahyuningsih, A. S. (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
- Laela, S. (2022). Tindakan Keperawatan NERS Dan Terapi Thought Stopping Mampu menurunkan Ansietas Dan Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Bayi Prematur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*, 5(2).
- Laila, R., Aksari, S. T., Rantauni, D. A., & Imanah, N. D. N. (2024). Pemberian Aroma Therapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum Di Puskesmas Kesugihan. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(4), 5299–5305. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>
- Latifah, A., Ahmad, E. H., Fitriani, Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah Widia Shofa, Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Lubis, D. P. U., Samutri, E., Murniasih, E., Dewi, I. M., Haryanti, P., & Wahyuningsih. (2022). *Buku Ajar Perawatan Maternitas*. Penerbit K-Media.
- Malouf, R., Harrison, S., Pilkington, V., Opondo, C., Gale, C., Stein, A., Franck, L. S., & Alderdice, F. (2024). Factors associated with posttraumatic stress and anxiety among the parents of babies admitted to neonatal care: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06383-5>
- Mariany, M., Naim, R., & Afrianty, I. (2022). The Relationship Of Social Support With Postpartum Blues In Postpartum Mothers In The Work Area Of Pomalaa Puskesmas. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(2), 319–324. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>

- Masthura, S., Mulyatina, & Mawaddah. (2022). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Aceh Medika*, 54–60. www.jurnal.abulyatama.ac.id/acehmedika
- Meleis, A. I. (2010). *Transitions Theory: Middle-Range And Situation-Specific Theories In Nursing Research And Practice*. Springer Publishing Company.
- Meyer, J. H., Wang, Z. H., Santhirakumar, A., Dowlati, Y., Docteur, N., Shoaib, A., Purnava, J., Wang, Y., Wang, W., Chen, S., Husain, M. I., de Silva Wijeyeratne, R., Reeyaz, H., Baena-Tan, C., Koshimori, Y., Nasser, Z., & Sit, V. (2024). Dietary supplement for mood symptoms in early postpartum: a double-blind randomized placebo controlled trial. *EClinicalMedicine*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102593>
- Murtiningsih, Awaliyah, S. N., & Lestari, M. D. (2023). Efektivitas Back Message Untuk Meningkatkan Laktasi, Mengurangi Nyeri Dan Ansietas Diantara Ibu Post Partum. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(2), 111–129.
- Novianti, K., Awan, F., Firmansyah, A., & Nirmala, A. P. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial (Suami) Dan Kecemasan Terhadap Baby Blues Pada Ibu Melahirkan Di Kelurahan Ngadirejo Kecamatan Reban Kabupaten Batang. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(3), 2828–6863.
- Novita, D., Sari, E. N., & Saputri, N. (2023). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3292–3299.
- Noviyana, P., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 23–33. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>
- Nurhayati, F., Marlina, D., & Susanti, Y. (2024). Pengaruh Yoga Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat IV*, 4(1), 229–238.
- Okun, M. L., & Lac, A. (2023). Postpartum Insomnia and Poor Sleep Quality Are Longitudinally Predictive of Postpartum Mood Symptoms. *Psychosomatic Medicine*. https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/abstract/2023/10000/postpartum_insomnia_and_poor_sleep_quality_are.9.aspx.
- Okunola, T. O., Awoleke, J. O., Olofinbiyi, B., Rosiji, B., Omoya, S., & Olubiyi, A. O. (2021). Postnatal Blues: A Mirage Or Reality. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100237>

- Oltmanns, T. F., Emery, R., Soetjipto, H. P., & Soetjipto, S. M. (2013). *Psikologi Abnormal Thomas F. Oltmanns* (1st ed.). Yogyakarta Pustaka Pelajar .
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals Of Nursing, Edisi 7 Buku 3*. Salemba Medika.
- Pratiwi, D. M., Juniarto, A. Z., & Rejeki, S. (2023). Effect of Oxytocin Massage And Aromatherapy On Reducing Anxiety Among Primipara Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 6(1), 33–42. <https://doi.org/10.32584/jikm.v56i1.2002>
- Purnamawati, W. W., Fatmawati, A., & Imansari, B. (2022). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 188–194.
- Purwati, A. I., Fitria, N., & Aifa, W. E. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues Di BPM Elizabet Pekanbaru. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 171–176.
- Putri, P., Mawaddah, S., & Noordiati. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Cemas Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Antisipasi Postpartum Blues di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 8(1), 2024. <http://www.ejurnalbidanbestari-poltekkesbjm.com>|32
- Rachmawati, D., Marcelina, L. A., & Permatasari, I. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-Efficacy Ibu Postpartum. *JKEP*, 6(2), 160–172.
- Rahmadhani, D. Y. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.8>
- Rahmawati, M., & Machfudloh. (2023). Postpartum Blues : Kualitas Tidur Baik dengan Aromaterapi Lavender Scooping Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1). <https://journal.sciencetechnohealth.com/index.php/JIKK/>
- Rahmawati, S., Kurniawan, D., & Lestari, W. (2021). ubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 112–120.
- Rini, R. A. P. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.33846/sf11217>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018*.

- Robins, L. N. (1988). The Composite International Diagnostic Interview. *Archives of General Psychiatry*, 45(12), 1069. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1988.01800360017003>
- Romzalina, D. E., Yulianto, Y., & Suprida, S. (2023). Effect Of Oxytocin Massage With Lavender Essential Oil On Breast Milk Production In Postpartum Mothers In PMB Palembang City In 2023. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(1), 258–263. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1680>
- Ropika, H., & Meliati, L. (2021). Pengaruh Aromatherapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Seksio Sesarea. *Window Of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(4).
- Sambas, E. K., Novia, R., & Hersoni, S. (2022). Faktor-Faktor Determinan Baby Blues Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 22(1), 147–156.
- Sapitri, N. W. A., Rahyani, N. K. Y., & Somoyani, N. K. (2025). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali. *Arc. Com. Health*, 12(1), 427–436.
- Satria, E., Aninora, N. R., Hasanlita, & Wikarya, R. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 871–881. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH><https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Setiawan, I. S., Pujiyanto, T. I., Yunani, Y., & Winarto, E. (2023). Slow stroke back massage (SSBM) therapy with lavender essential oil effectively lowers blood pressure. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 19(1). <https://doi.org/10.31101/jkk.3077>
- Setyaningrum, D. T., Metra, L. A., & Sukmawati, V. E. (2023). Fenomena Postpartum Blues Pada Primipara (Ibu Dengan Kelahiran Bayi Pertama). *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 27–34. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.158>
- Siallagan, A., Saragih, H., Rante, E., & Desri, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Baby Blues pada Ibu Postpartum di Desa Pulau Terap Tahun 2022. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(4), 336. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i4.11746>

- Sihaloho, E., Dalimunthe, S. Y., Simamora, M. K., & Ristiani. (2022). Effectiveness Of Slow Stroke Back Massage Therapy On The Sleep Quality Of Postpartum Mother. *Global Health Science Group*, 3(1), 299–306. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PICNHS>
- Silverio, S. A., Davies, S. M., Christiansen, P., Aparicio-García, M. E., Bramante, A., Chen, P., Costas-Ramón, N., de Weerth, C., Della Vedova, A. M., Infante Gil, L., Lustermans, H., Wendland, J., Xu, J., Halford, J. C. G., Harrold, J. A., & Fallon, V. (2021). A validation of the Postpartum Specific Anxiety Scale 12-item research short-form for use during global crises with five translations. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03597-9>
- Stuart, G. W. (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*. Elsevier Health Sciences.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2. Cetakan Ke-3). Alfabeta.
- Sulasmi, & Kurniawati, E. Y. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Tingkat Kecemasan dan Stres pada Ibu Nifas: Double-Blind Randomized Controlled Trial. *Research Agribiohealth (Journal of Agriculture*, 1(4), 104–112. <https://medicoinsight.org/agribiohealth>
- Sulistyaningsih, D., & Wijayanti, T. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Postpartum di RSUD I.A Moeis Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1641–1653.
- 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. *Jurnal Kesehatan*, 18(1), 196–208.
- Udayani, N. P. M. Y., Maryani, N. M. S., Mesia, L. O., & Karang, C. B. (2025). Pelatihan Perawatan Masa Nifas Menggunakan Herbal dan Pijat Oksitosin Pada Kelompok Bidan untuk Mencegah Depresi Post Partum di Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung, Bali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(10), 5015–5025. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22085>
- Van Der Zee-Van Den Berg, A. I., Boere-Boonekamp, M. M., Groothuis-Oudshoorn, C. G. M., & Reijneveld, S. A. (2021). Postpartum Depression And Anxiety: A Community-Based Study On Risk Factors Before, During And After Pregnancy. *Journal of Affective Disorders*, 286, 158–165. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.062>
- Videbeck, S. L. (2013). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Vionalita, G. (2020). Bahan Ajar Mata Kuliah: Metodologi Penelitian Kuantitatif (Hipotesis Penelitian). *Universitas Esa Unggul*.
- Widayat, W., Anggraeni, S., & Istikomah. (2023). Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum. *Indonesian Scientific Journal Of Midwifery*, 1(1), 36–41. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/ISJM/index>
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. www.nuansafajarcemerlang.com
- Widyatun, D., Kumorowulan, S., & Santjaka, A. (2023). *Wedang Uwuh Meningkatkan Imunitas dan Kualitas Tidur Ibu Nifas* (D. E. Winoto, Ed.). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Widyawati, M., Nazilah, R., & Latifah, L. (2022). Mezile's Model (Back Massage and Self-Hypnosis) Based on Information and Technology to Lose the Anxiety of Postpartum Mothers in COVID-19 Pandemic Era. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(T8), 188–193. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9504>
- World Health Organization. (2023). *Maternal and reproductive health*.
- Wulan, N., Mawati, I. P., & Sutandi, A. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian baby blues syndrome pada ibu postpartum. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1). <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.952>
- Yang, C.-L., Yu, C.-H., & Chen, C.-H. (2013). Development and Validation of the Postpartum Sleep Quality Scale. *Journal of Nursing Research*, 21(2), 148–154. <https://doi.org/10.1097/jnr.0b013e3182921f80>