

**Journal of Midwifery Science:
Basic and Applied Research**
e-ISSN: 2774-227X

TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU NIFAS

Noviyati Rahardjo Putri¹

¹Midwifery Program, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Indonesia

Corresponding author: Noviyati Rahardjo Putri

Email: novirahardjo@staff.uns.ac.id

ABSTRACT

Background: Postpartum mothers can experience positive and negative emotional changes. Mother's positive emotions include joy, happiness, satisfaction while negative emotions include anxiety, frustration, confusion, sadness and guilt in undergoing role changes. Therapy is needed to shape the mother's coping skills in dealing with emotional changes during the puerperium, one of which is complementary therapy. The aim of the study was to analyze various scientific literacy related to complementary therapies given with the aim of maintaining the health of postpartum mothers. **This research** method is a literature review. Data is accessed from various database sources; Google Scholar, PubMed, Science Direct, Sage Pud, ProQuest in the period 2013 to 2023. The main topic search keywords are; complementary therapy, mental health and postpartum period. **The results** of this study concluded that complementary therapies in the form of intervention music, laughter therapy, yoga, therapeutic touch, acupressure, reflexology, massage, aromatherapy and herbal therapy statistically can improve women's mental health in the postpartum period. In the future, interventions with complementary therapies can be used on a larger research sample scale.

Keyword : complementary therapy; mental health; postpartum period.

PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan perawatan masa nifas dimulai dari setelah plasenta lahir sampai dengan 6 minggu setelah persalinan. Dari segi psikologis, masa nifas merupakan masa adaptasi, masa penyesuaian peran tidak hanya bagi ibu nifas dan suaminya tetapi juga bagi seluruh keluarga. Perubahan fisik pada masa nifas seperti proses penyembuhan luka, kondisi tidak nyaman dan menyusui dapat mempengaruhi psikologis ibu nifas. Perubahan peran dan tanggung jawab dapat dianggap sebagai stressor selama masa nifas [1].

Selama periode nifas, seorang ibu bisa mengalami perubahan emosi positif dan negatif. Emosi positif ibu meliputi adanya

perasaan gembira, bahagia, puas sampai dengan emosi negatif meliputi cemas, frustrasi, bingung, sedih dan adanya rasa bersalah karena merasa kurang maksimal dalam menjalani perubahan peran yang ada [2]. Hasil penelitian menggambarkan bahwa 13% dari 1.659 ibu nifas mengalami kecemasan. Sebesar 13% dari 4.366 responden penelitian lain dengan subyek ibu nifas juga mengalami depresi dalam kurun waktu 6 bulan setelah bersalin [3]. WHO merekomendasikan perawatan yang dijalani selama dalam kurun waktu minimal 6 bulan tidak hanya memperhatikan perubahan fisiologis tubuh ibu nifas namun juga pada perubahan dan adaptasi psikologis sehingga dapat terbentuk coping skill dalam menghadapi stressor [1].

Upaya pendampingan dan terapi untuk membentuk koping skill ibu nifas adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai pendamping dalam upaya terapi konvensional yang telah dilakukan seseorang [4]. Minat dan penggunaan terapi komplementer telah meningkat secara eksponensial selama seperempat abad terakhir (Lindquist et al., 2018). Sebuah penelitian di Malaysia yang melibatkan 725 wanita postpartum menghasilkan simpulan bahwa 85,5% responden menggunakan terapi komplementer/ alternatif untuk mempertahankan kesehatannya. Terapi komplementer yang paling banyak digunakan adalah jenis *manipulative body therapy* sebesar 84,1% (Massage, Hot stone compression dan body wrapping), dan *biological-based therapies* (terapi herbal) sebesar 33,1% [6] Di Amerika, sebesar 48,9% pasien menjalani perawatan komprehensif antara pengobatan konvensional dan terapi komplementer sebagai pelengkap. Sebesar tiga puluh dua persen responden mengobati penyakit dengan menggunakan kombinasi antara pengobatan ke dokter dan pengobatan komplementer [7].

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian tentang terapi komplementer yang secara khusus dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu nifas dengan judul: “*Literature Review : Terapi Komplementer Terhadap Kesehatan Mental Ibu Nifas*”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan *literature review*. Data diakses dari berbagai sumber database yang ada seperti; *Google Scholar, PubMed, Science Direct, Sage Pud, ProQuest*.

Literatur yang dikaji dalam rentang tahun 2013 hingga 2023. Kata kunci pencarian topik utama yakni; *complementary therapy, mental health and postpartum period*. Kriteria inklusi penelitian adalah riset asli yang telah dikaji dan ditulis dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia, desain penelitian bisa dalam bentuk penelitian eksperimental, korelasi, *systematic review* dan meta analisa. Subyek penelitian adalah ibu nifas. Kriteria eksklusi penelitian adalah artikel penelitian tidak lengkap (tidak bisa diakses secara bebas).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Musik Intervensi

Musik didefinisikan sebagai seni mengatur suara dalam waktu sehingga akan dapat disajikan dengan komposisi yang berkesinambungan dan menggugah seperti melalui melodi, harmoni, ritme, dan timbre. Dalam terapi komplementer, intervensi musik adalah penggunaan musik yang bertujuan terapeutik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan klien. Musik merupakan suatu hal yang kompleks yang mempunyai pengaruh terhadap aspek fisiologis, psikologis dan spiritual individu [5].

Dalam biomusikologi ada istilah tertentu tentang mekanisme musik dapat mempengaruhi sistem dalam tubuh yaitu entrainment. entrainment merupakan fenomena keterbawaan tubuh terhadap bunyi musik di luar tubuhnya. Prinsip fisika dalam terapi ini adalah proses bergetarnya dua objek pada frekuensi yang sama sehingga menimbulkan adanya resonansi simpatik sehingga keduanya akan berada dalam frekuensi yang sama. Musik dapat digunakan untuk melatih ritme fisiologis tubuh misalnya detak jantung, pola pernapasan. Karakteris musik relaksasi yaitu ketukan kurang dari 80 kali per menit dengan irama yang mengalir dan teratur. Ketukan yang lambat tersebut akan menyebabkan irama tubuh melambat atau "mengikuti" dengan ketukan yang lebih lambat dan irama musik yang dipilih secara teratur dan berulang [5].

Sebuah penelitian *systematic review* mengkaji tentang musik terhadap kesehatan mental ibu nifas menyimpulkan bahwa musik memberikan dampak positif pada kesehatan mental ibu nifas. Karakteristik musik intervensi yang diberikan adalah musik klasik Mozart dengan frekuensi 40-60 Hz, tempo 60-80 bpm. Frekuensi pemberian terapi adalah dua kali sehari selama 20 – 30 menit dan diberikan selama 2 hari menggunakan headphone. Musik digunakan dalam intervensi adalah musik yang memiliki tempo lambat, nada yang tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah, bervolume rendah ke sedang, berirama dengan aransemen sederhana, dan melodi yang stabil [8].

Penelitian meta analisa yang dilakukan oleh Hakimi (2021), menyimpulkan bahwa terapi musik dapat menurunkan nyeri dan kecemasan selama periode postpartum. Musik yang diberikan sebagai intervensi akan

mempengaruhi sistem saraf pusat (SSP) melalui fungsi sistem sensoris pendengar. Rangsangan yang mencapai SSP akan mempengaruhi aktivitas endokrin, otonom, dan imun sistem, dan akhirnya menghasilkan sejumlah besar pengalaman yang emosional. Efek musik yang mengurangi stres mungkin karena musik dapat mempengaruhi aktivitas pada hippocampus. Hippocampus merupakan bagian kecil di otak yang berperan penting dalam mengingat informasi baru dan menghubungkan emosi ke dalam ingatan tersebut. Aktivitas pada hippocampus akan mempengaruhi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) sehingga dapat menurunkan kadar kortisol dalam tubuh [9].

Terapi Tertawa

Intervensi humor digambarkan sebagai komunikasi apa pun yang dirasakan oleh siapa pun dari pihak berinteraksi sebagai suatu hal yang lucu dan menyebabkan tertawa, tersenyum atau perasaan terhibur. Humor terapeutik didefinisikan sebagai intervensi yang mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan dengan merangsang ekspresi, atau apresiasi dari absurditas atau ketidaksesuaian situasi kehidupan dan melalui permainan. Intervensi yang merangsang ekspresi ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja, meningkatkan kesehatan dan terapi komplementer dalam rangka penyembuhan suatu penyakit yang menyentuh aspek fisik, emosional, kognitif, sosial, atau spiritual [5].

Ryu et al., (2015) yang meneliti tentang intervensi humor pada ibu postpartum menyimpulkan bahwa humor dapat diterapkan pada ibu postpartum untuk menjaga kesehatan mentalnya. Penelitian tersebut berjudul *Effects of Laughter Therapy on Immune Responses in Postpartum Women*. Respon immune pada wanita postpartum diukur dengan sekretori IgA (sIgA). Intervensi yang dilakukan adalah program tawa postpartum yang dilakukan pada 38 wanita postpartum pada kelompok intervensi. Frekuensi intervensi adalah selama 60 menit per sesi, dua kali seminggu selama 2 minggu, dengan total empat sesi yang dilakukan oleh ahli.

Yoga

Yoga merupakan seni dan sains kuno yang berasal dari India. Yoga merupakan penggabungan dari individual and universal spirit. Yoga sutra merupakan risalah yang dituliskan oleh orang bijak India Patanjali. Patanjali menjelaskan dalam yoga sutra bahwa program meditasi adalah salah satu cara untuk mendapatkan kesadaran; untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dan mencapai kebebasan dari penderitaan. Melalui yoga, diharapkan kita dapat mengungkap kecenderungan kita untuk tertarik pada hal-hal eksternal, mengidentifikasi diri dengannya, dan mencoba menemukan kebahagiaan melaluinya. Yoga meningkatkan keselarasan tubuh dan penggunaan ekstremitas, serta memperkuat respons kardiorespirasi. Organ vital dan kelenjar endokrin menjadi pulih dan lebih efisien. Sistem saraf otonom menjadi stabil setelah kita menjadi “tenang” [5].

Penelitian dengan menggunakan intervensi yoga pada wanita yang mengalami depresi postpartum dilakukan oleh Buttner et al., (2015). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kelompok intervensi mengalami perbaikan kesehatan mental yang dinilai dari kuesioner depresi, kecemasan, dan HRQOL (*Health Related Quality of Life*). Intervensi yang dilakukan adalah kelas yoga dilakukan selama 1 jam dengan total 16 kali pertemuan selama 8 pekan. Kesimpulan dalam penelitian ini mendukung yoga sebagai terapi komplementer dalam mengatasi depresi postpartum dan layak direplikasi dalam skala besar.

Sentuhan Terapiutik

Sentuhan terapiutik atau Healing Touch (HT) adalah jenis terapi komplementer yang menggunakan teknik berbasis energi lembut untuk mempengaruhi dan mendukung sistem energi manusia di dalam tubuh (pusat energi) dan di sekitar tubuh (medan energi). HT berfokus pada proses keseimbangan energetik seluruh tubuh pada tingkat fisik, emosional, mental, dan spiritual daripada pada bagian yang mengalami disfungsi. Proses penyeimbangan sistem energi melalui HT akan memungkinkan sumbatan energi yang terbuka, lingkungan yang kondusif untuk penyembuhan diri tercipta [5].

Penelitian kualitatif yang mengkaji healing touch atau sentuhan terapeutik dilakukan oleh Kiernan, (2002) berjudul *The Experience of Therapeutic Touch in the Lives of Five Postpartum Women*. Penelitian tersebut dilakukan pada lima wanita periode postpartum selama 2 bulan kunjungan rumah. Kunjungan tersebut berfokus dalam masalah dan perasaan khawatir pada periode postpartum. Hasil penelitian tersebut didapatkan adanya 5 pengalaman yang dialami oleh ibu setelah dilakukan intervensi yaitu *Feeling Relaxed, Feeling Open, Feeling Cared For, Feeling Connected, and Feeling Skeptical* [12]. Sentuhan terapeutik dalam kunjungan rumah terbukti dapat meningkatkan kualitas pelayanan dan kepuasan serta kesejahteraan wanita periode postpartum.

Akupresur

Akupresur didefinisikan sebagai "seni penyembuhan kuno yang menggunakan jari untuk memberikan tekanan pada titik-titik tubuh tertentu untuk merangsang kemampuan penyembuhan diri tubuh". Akupresur merupakan terapi komplementer yang diadaptasi dari praktik medis Tiongkok, yaitu akupunture. Akupunture merupakan metode praktik medis dimana area tubuh tertentu ditusuk dengan jarum halus dengan tujuan terapeutik, menghilangkan sakit serta memberikan efek anestesi [5].

Sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui potensi dari terapi akupresur untuk menurunkan skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) di ibu dengan postpartum blues dilakukan oleh. Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pre--posttest design* dengan sampel 30 orang. Hasil penelitian tersebut adalah terapi akupresur dapat menurunkan skor EPDS pada ibu dengan postpartum blues. Skor EPDS tertinggi pada hari pertama adalah 12,33, sampai dengan hari ke-8 skor EPDS menurun menjadi 6,83, kemudian pada hari ke 9 mengalami tren kenaikan menjadi 6,89. Penekanan pada titik akupresur melibatkan reaksi antara hipotalamus. Hipotalamus dipercaya menyampaikan pesan ke hipofisis/hipofisis anterior kelenjar untuk menghasilkan hormon adrenokortikotropik (ACTH). Produksi ACTH akan menstimulasi produksi kortisol, endorfin, dan serotonin, yang semuanya adalah

penghilang stres, nyeri alami pereda, memberikan kenyamanan dan kesenangan [13].

Refleksologi

Refleksologi adalah teknik penyembuhan holistik yang bertujuan untuk memperlakukan individu sebagai suatu entitas, menggabungkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Refleksologi adalah teknik tekanan khusus yang menargetkan titik-titik refleksi yang tepat di kaki, berdasarkan premis bahwa area refleksi di kaki sesuai dengan semua bagian tubuh lainnya [5].

Penelitian Choi & Lee, (2015), menyimpulkan bahwa pijat refleksi kaki merupakan intervensi keperawatan yang efektif untuk menghilangkan rasa lelah, stres, dan depresi pada wanita postpartum. Penelitian ini melibatkan 70 wanita yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pijat refleksi kaki diberikan sehari sekali selama 3 hari. Hasil penelitian diuji dengan menggunakan uji beda antar kelompok dan didapatkan hasil; tingkat kelelahan pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ($t=-2.74, p=.008$), kadar kortisol dalam urin pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ($t=-2,19, p=0,032$). Tingkat depresi pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol ($t=-3.00, p=.004$).

Pijat

Massage berasal dari bahasa arab mass'h yang artinya menekan dengan lembut. Pijat didefinisikan sebagai penerapan teknik manual dan terapi tambahan dengan maksud untuk mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan klien secara positif. Berbagai stroke/ teknik pijat digunakan dalam menerapkan gesekan dan tekanan pada kulit dan jaringan subkutan. Hasil terapi pijat tergantung pada beberapa faktor antara lain; jenis dan kecepatan gerakan; tekanan yang diberikan oleh tangan, jari, atau ibu jari; dan area tubuh yang dirawat [5].

Ada beberapa jenis pijatan: Swedia (pijatan yang lebih kuat dengan sapuan yang panjang dan mengalir); Esalen (pijat meditatif dengan sentuhan ringan, dan gaya yang sangat bervariasi); jaringan dalam atau neuromuskuler (pemijatan tubuh yang intens); olahraga

(pijatan kuat untuk mengendurkan dan meredakan nyeri otot); Shiatsu (teknik titik tekan Jepang untuk menghilangkan stres); dan pijat refleksi (pijat kaki dalam yang merangsang seluruh bagian tubuh) [5].

Pijat adalah proses penyembuhan alami yang membantu menghubungkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Pijat mengurangi pembengkakan, melonggarkan dan meregangkan tendon yang berkontraksi, dan membantu mengurangi adhesi jaringan lunak. Gesekan pada kulit dan jaringan subkutan melepaskan histamin yang pada gilirannya menghasilkan vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran balik vena [5].

Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa slow-stroke back massage adalah metode yang sederhana, murah, non-invasif, dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu primipara pada hari pertama postpartum. Penelitian tersebut dilakukan pada 100 wanita postpartum yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan kuesioner state anxiety inventory (STAI) Spielberger yang dilakukan sebelum, segera setelah dan pada pagi hari setelah intervensi. Hasil statistik penelitian menggambarkan bahwa segera setelah pemijatan dan keesokan paginya, terdapat perbedaan skor kecemasan yang signifikan antar kelompok dengan $P < 0,001$. Skor STAI pada kelompok intervensi sebelum setelah pemijatan adalah $35,48 \pm 6,55$, segera setelah pemijatan menurun menjadi $30,82 \pm 6,22$ dan pada pagi hari setelah intervensi $30,66 \pm 7,19$ [15].

Latar belakang penelitian ini adalah periode awal postpartum, wanita sangat mungkin mengalami kecemasan karena insomnia, nyeri, kelelahan, dan proses awal menyusui. Pijat merupakan salah satu terapi komplementer yang diduga dapat mengatur sistem saraf otonom dan menurunkan kadar kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Tekanan intermiten pada jaringan otot selama pemijatan dapat meningkatkan sirkulasi darah dan drainase limfatik, yang menyebabkan perubahan pada detak jantung dan tekanan darah [15].

Aromaterapi

Kata aromaterapi dapat membuat orang percaya bahwa itu hanya melibatkan aroma, hal ini tidak sepenuhnya benar. Aromaterapi adalah

penggunaan minyak esensial untuk tujuan terapeutik yang holistik mencakup pikiran, tubuh, dan jiwa. Aromaterapi klinis dalam keperawatan didefinisikan sebagai penggunaan minyak esensial untuk hasil kesehatan yang diharapkan dan terukur. Definisi minyak esensial adalah distilat uap dari tanaman aromatic [5].

Banyak molekul berbeda di setiap minyak esensial bertindak sebagai stimulan penciuman yang berjalan melalui hidung ke bola penciuman. Melalui fungsi indra penciuman, impuls saraf berjalan ke sistem limbik otak. Respon yang sampai ke limbik otak akan masuk ke amigdala dan hippocampus yang berperan dalam pemrosesan aroma. Amigdala mengatur respons emosional sehingga aroma dapat mempengaruhi respon emosional individu. Penggunaan aromaterapi dapat dengan inhalasi atau Topical Applications. Beberapa aromaterapi yang digunakan untuk terapi yang berhubungan dengan kesehatan mental antara lain; Emosional: geranium, pinus, cendana, Relaksasi: lavender, clary sage, mandarin, kemenyan, ylang-ylang, Spiritual: mawar, angelica, kemenyan [5].

Sebuah pilot study menyimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi sebagai terapi komplementer yang minim risiko untuk penanganan kecemasan dan depresi selama periode postpartum. Intervensi yang diberikan adalah aromaterapi dengan metode inhalasi selama 15 menit, 2 kali seminggu dan selama 4 minggu. Jenis aromaterapi yang digunakan adalah minyak esensial berbahan dasar rose dan *lavandula angustifolia* masing – masing dengan pengenceran 2%. Skala yang digunakan untuk menggambarkan depresi adalah *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) dan *Generalized Anxiety Disorder Scale* (GAD-7) yang diukur secara berulang pada awal penelitian, minggu kedua dan minggu keempat [16].

Herbal Terapi

Obat-obatan herbal, juga dikenal sebagai tumbuhan atau fitoterapi, adalah salah satu komponen dari rangkaian produk alami yang dijual di Amerika Serikat sebagai suplemen makanan. Ini termasuk produk berbahan dasar jamur (mikoterapi); minyak esensial (aromaterapi); dan terapi vitamin, mineral, dan

nutrisi (nutraceuticals). Obat herbal harus diyakini untuk “merangsang, memelihara, mendukung, mengatur dan meningkatkan kesehatan” bukan untuk “terapi pengobatan suatu penyakit” dan tidak dapat memberikan klaim dapat mengembalikan fungsi normal atau tidak normal. Obat herbal menempatkan posisi sebagai suplemen makanan dan tidak dapat mengklaim “mendiagnosis, mengobati, mencegah, menyembuhkan, atau mengurangi” [5].

Periode kehamilan, menyusui, menyusui, dan bayi – balita dan anak adalah periode yang memerlukan perhatian khusus dalam penggunaan obat herbal. Untuk situasi tersebut, diperlukan referensi yang kuat tentang keamanan dan toksisitas ramuan herbal. Terdapat 5 kunci utama yang harus diingat saat melakukan intervensi yang berhubungan dengan natural compound yaitu hanya karena alami bukan berarti aman, hanya karena aman bukan berarti efektif, label mungkin tidak sama dengan isinya, self-diagnosis dan self-treatment dapat mengakibatkan self-malpractice, terapi herbal tidak pernah menjadi pengganti ruang gawat darurat [5].

Penelitian *systematic review* tentang terapi herbal mengkaji tentang penggunaan herbal lavender untuk postpartum depression. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah obat herbal dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan alternatif dalam pengobatan ibu nifas depresi dan meningkatkan keterikatan dan perasaan ibu-bayi. Intervensi yang diberikan adalah ekstrak lavender yang diminum setiap hari dan dihirup aromanya. Kandungan yang penting dari the lavender yaitu linalool and linalyl acetate. Kandungan linalool mempunyai efek sedative yang dapat berfungsi sebagai painkiller and memberikan efek relaksasi. Sediaan lavender selain diintervensikan dengan tea dapat digunakan sebagai aromaterapi dan kapsul yang berisi herbal lavender [17].

SIMPULAN

Terapi komplementer merupakan praktik yang digunakan bersama dengan pengobatan konvensional. Salah satu alasan penggunaan terapi komplementer selama periode postpartum adalah penggunaannya dipercaya relative aman dan adanya kekhawatiran konsumsi terapi obat akan menyebabkan efek farmakologis sehingga akan mengganggu proses laktasi.

Beberapa terapi komplementer yaitu musik intervensi, terapi tertawa, yoga, sentuhan terapiutik, akupresur, refleksiologi, pijat, aromaterapi dan terapi herbal secara statistik penelitian dapat meningkatkan kesehatan mental wanita dalam periode postpartum. Terapi ini digunakan sebagai pelengkap karena melihat individu secara holistik untuk menunjang proses terapi pengobatan konvensional. Namun diperlukan penelitian dalam skala besar dan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan keefektifan penggunaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*, 1st ed. Geneva: WHO, 2022.
- [2] S. Rai, A. Pathak, and I. Sharma, “Postpartum psychiatric disorders: Early diagnosis and management,” *Indian J Psychiatry*, vol. 57, no. 6, p. 216, 2015, doi: 10.4103/0019-5545.161481.
- [3] T. Field, “Postnatal anxiety prevalence, predictors and effects on development: A narrative review,” *Infant Behavior and Development*, vol. 51. Elsevier Ltd, pp. 24–32, May 01, 2018. doi: 10.1016/j.infbeh.2018.02.005.
- [4] National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), “Complementary, Alternative, or Integrative Health: What’s In a Name?,” <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>, Apr. 2021.
- [5] R. Lindquist, M. Tracy, and M. Snyder, *Complementary and Alternative Therapies in Nursing 8th Edition*, 8th ed. New York: Springer Publishing Company, Inc., 2018.
- [6] N. F. Nik Yusof Fuad, S. M. Ching, D. H. Awg Dzulkarnain, A. T. Cheong, and Z. A. Zakaria, “Complementary alternative medicine use among postpartum mothers in a primary care setting: a cross-sectional study in Malaysia,” *BMC Complement Med Ther*, vol. 20, no. 1, p. 197, Jun. 2020, doi: 10.1186/s12906-020-02984-7.

- [7] K. M. Weier and M. W. Beal, "Complementary therapies as adjuncts in the treatment of postpartum depression," *J Midwifery Womens Health*, vol. 49, no. 2, pp. 96–104, 2004, doi: 10.1016/j.jmwh.2003.12.013.
- [8] D. R. Arisdiani, A. Anggorowati, and E. Naviati, "Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort," *Media Keperawatan Indonesia*, vol. 4, no. 1, p. 72, Feb. 2021, doi: 10.26714/mki.4.1.2021.72-82.
- [9] S. Hakimi, K. Hajizadeh, R. Hasanade, and M. Ranjbar, "A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Music Therapy on Postpartum Anxiety and Pain Levels," *J Caring Sci*, vol. 10, no. 4, pp. 230–237, Oct. 2021, doi: 10.34172/jcs.2021.033.
- [10] K. H. Ryu, H. S. Shin, and E. Y. Yang, "Effects of Laughter Therapy on Immune Responses in Postpartum Women," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 21, no. 12, pp. 781–788, Dec. 2015, doi: 10.1089/acm.2015.0053.
- [11] M. M. Buttner, R. L. Brock, M. W. O'Hara, and S. Stuart, "Efficacy of yoga for depressed postpartum women: A randomized controlled trial," *Complement Ther Clin Pract*, vol. 21, no. 2, pp. 94–100, May 2015, doi: 10.1016/j.ctcp.2015.03.003.
- [12] J. Kiernan, "The Experience of Therapeutic Touch in the Lives of Five Postpartum Women," *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing*, vol. 27, no. 1, pp. 47–53, Jan. 2002.
- [13] N. H. Bohari, S. As'ad, A. Khuzaimah, U. A. Miskad, M. Ahmad, and B. Bahar, "The effect of acupressure therapy on mothers with postpartum blues," *Enferm Clin*, vol. 30, pp. 612–614, Mar. 2020, doi: 10.1016/j.enfcli.2019.07.173.
- [14] M. S. Choi and E. J. Lee, "Effects of Foot-Reflexology Massage on Fatigue, Stress and Postpartum Depression in Postpartum Women," *J Korean Acad Nurs*, vol. 45, no. 4, p. 587, 2015, doi: 10.4040/jkan.2015.45.4.587.
- [15] F. Jahdi, M. Mehrabadi, F. Mortazavi, and H. Haghani, "The effect of slow-stroke back massage on the anxiety levels of Iranian women on the first postpartum day," *Iran Red Crescent Med J*, vol. 18, no. 8, Aug. 2016, doi: 10.5812/ircmj.34270.
- [16] P. Conrad and C. Adams, "The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman – A pilot study," *Complement Ther Clin Pract*, vol. 18, no. 3, pp. 164–168, Aug. 2012, doi: 10.1016/j.ctcp.2012.05.002.
- [17] M. Babakhanian, F. Khorasani, and M. Rafieian-Kopaei, "The Effect of Herbal Medicines on Postpartum Depression, and Maternal-Infant Attachment in Postpartum Mother: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Int J Pediatr*, vol. 7, no. 67, pp. 9645–9658, 2019, doi: 10.22038/ijp.2019.38414.3298.