



Volume 11 Nomor 2 (2021) 107-118

JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<http://dx.doi.org/10.31983/jkb.v11i2.7548>



The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review

Rohmatun Nazilah ^{1*}, Melyana Nurul Widyawati ¹, Leny Latifah ²

¹ Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia.

² Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Magelang, Indonesia
Jl. Tirta Agung Pedalangan Banyumanik, Semarang, Jawa tengah, Indonesia
Desa Kavling Jayan, Borobudur, Magelang, Jawa tengah, Indonesia

Correspondent Author: Melyana Nurul Widyawati & Leny Latifah
Email : melyana_nurul@poltekkes-smg.ac.id & lenylatifah1@gmail.com

Received: August 14th, 2021; Revised: August 18th, 2021; Accepted: October 12th, 2021

ABSTRACT

Breastfeeding mothers are critical for realizing a qualified and dignified Indonesian generation. However, mental health, such as anxiety, frequently appears on postpartum mothers during the first week of the delivery that decreases the breast milk production of postpartum mothers. It lowers the intention to breastfeed. This research aims to identify the implementation of non-pharmacological therapy to lose anxiety and improve the breastfeeding efficacy of postpartum mothers. This systematic literature review begins by searching articles, published from 2011 until 2021, via some databases, such as *google scholar*, national library, and *sciencedirect*. The applied keywords were such as *non-pharmacological treatment*, anxiety, *breastfeeding self-efficacy*, and postpartum mothers. The applied method was PRISMA. The researcher found 450 articles selected based on the keyword combinations. Then, the researchers screened the articles into 11 articles that met with the inclusion and exclusion criteria, Sinta, and DOI. The articles took the topic of non-pharmacological therapy to decrease anxiety and improve breastfeeding self-efficacy in postpartum mothers. The researcher found the non-pharmacological interventions *were massage therapy, hypnotherapy, aromatherapy, progressive muscular relaxation, mother-to-baby skin contact, lactation consultation, and peer education*. They were effective to lose the anxiety and improve the breastfeeding self-efficacy of postpartum mothers.

Keywords: mental health; non-pharmacology treatment; anxiety; breastfeeding self-efficacy; postpartum

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah kondisi dari seorang individu dimana kesejahteraannya terjamin baik secara fisik maupun psikis, dan individu tersebut dapat serta mampu untuk mengelola stress yang terjadi di dalam hidupnya sehingga dapat bekerja secara produktif dan berperan aktif di dalam lingkungan komunitasnya [1]. Masa nifas sendiri merupakan masa dimana ibu selesai melewati masa persalinan setelah melahirkan bayinya dan plasenta kemudian dilanjutkan dengan pemulihan organ-organ tubuh ibu sampai kembali ke semula sebelum

kehamilan. Masa ini berlangsung sekitar 2-6 minggu setelah ibu melahirkan [2]. Menurut Reva Rubin ibu nifas akan mengalami 3 tahapan di dalam kehidupan setelah melahirkan meliputi masa *taking in* periode, masa *taking hold* dan *letting go* periode [2]. Pada masa ini terjadi adaptasi fisiologis dan psikologis bagi ibu nifas, rata-rata ibu nifas akan mengalami perubahan *mood* atau perasaan yang dialaminya selama masa nifas. Mayoritas ibu yang baru pertama melahirkan akan menunjukkan kecemasan di masa awal nifasnya, kecemasan yang dimunculkan seperti kesedihan, mudah emosi,

mudah menangis dan mudah sensitif terhadap hal-hal kecil yang terjadi di sekitarnya.

Perasaan khawatir dan cemas yang dialami oleh ibu nifas akan berdampak pada keyakinan ibu dalam menyusui bayinya sehingga dapat mempengaruhi produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu nifas [3]. Rasa cemas pada ibu nifas di masyarakat menjadi hal yang wajar dan bukanlah suatu masalah yang serius untuk segera diatasi. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran dan pengetahuan ibu nifas terhadap dampak pada bayinya di masa mendatang [4]. Cakupan ASI di dunia mencapai 38% berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) sedangkan di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 cakupan ASI Eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan mencapai 37,3%, ASI parsial 9,3% dan ASI Predominan 3,3% [5]. Hal ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu sebanyak 50% target minimal dan 80% target maksimal, sehingga dapat disimpulkan pencapaian ASI eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target [5].

Prevalensi kecemasan pada ibu nifas secara umum terjadi pada 1-24 minggu mencapai 15%-24% di beberapa negara. Pada minggu pertama masa nifas, ibu nifas mengalami kecemasan sebanyak 23%, pada minggu ke-4 sebanyak 17% dan pada minggu ke 8 sebanyak 15% [6]. Prevalensi kecemasan ibu nifas di Negara-Negara di Asia sebanyak 26-85% [7]. Penelitian di Jepang yang dilakukan oleh Osaka pada tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada ibu nifas sebanyak 13.8% [7]. Penelitian di Lebanon yang dilakukan oleh El-Hachem, dkk pada tahun 2017 dari 228 responden di dapatkan 31.1% ibu nifas yang mengalami kecemasan [8]. Sedangkan di Indonesia sendiri prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 9.8% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 15 juta penduduk di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional dan menunjukkan gejala-gejala kecemasan [5].

Dampak kecemasan yang dialami ibu nifas jika tidak segera diatasi akan menimbulkan keadaan ibu yang mudah merasa gelisah, tidak bersemangat, merasa lelah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, meningkatnya ketegangan otot, dan mengalami gangguan tidur [9]. Ibu nifas yang mengalami kecemasan dan tidak segera ditangani akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI kepada bayinya, dikarenakan produksi ASI ibu berkurang sehingga ibu mengalami ketidak-

percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya [3]. Bayi akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan jika tidak diberikan ASI secara eksklusif.

Apabila hal ini tidak segera diatasi maka dampak yang akan dialami oleh ibu nifas akan menjadi lebih meningkat yaitu ibu nifas dapat mengalami *postpartum blues*, *depresi postpartum* bahkan *psikosa postpartum*. Hal ini dapat membahayakan ibu nifas dan bayinya. Tujuan *systematic literatur review* ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih tentang intervensi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas.

Metode Penelitian

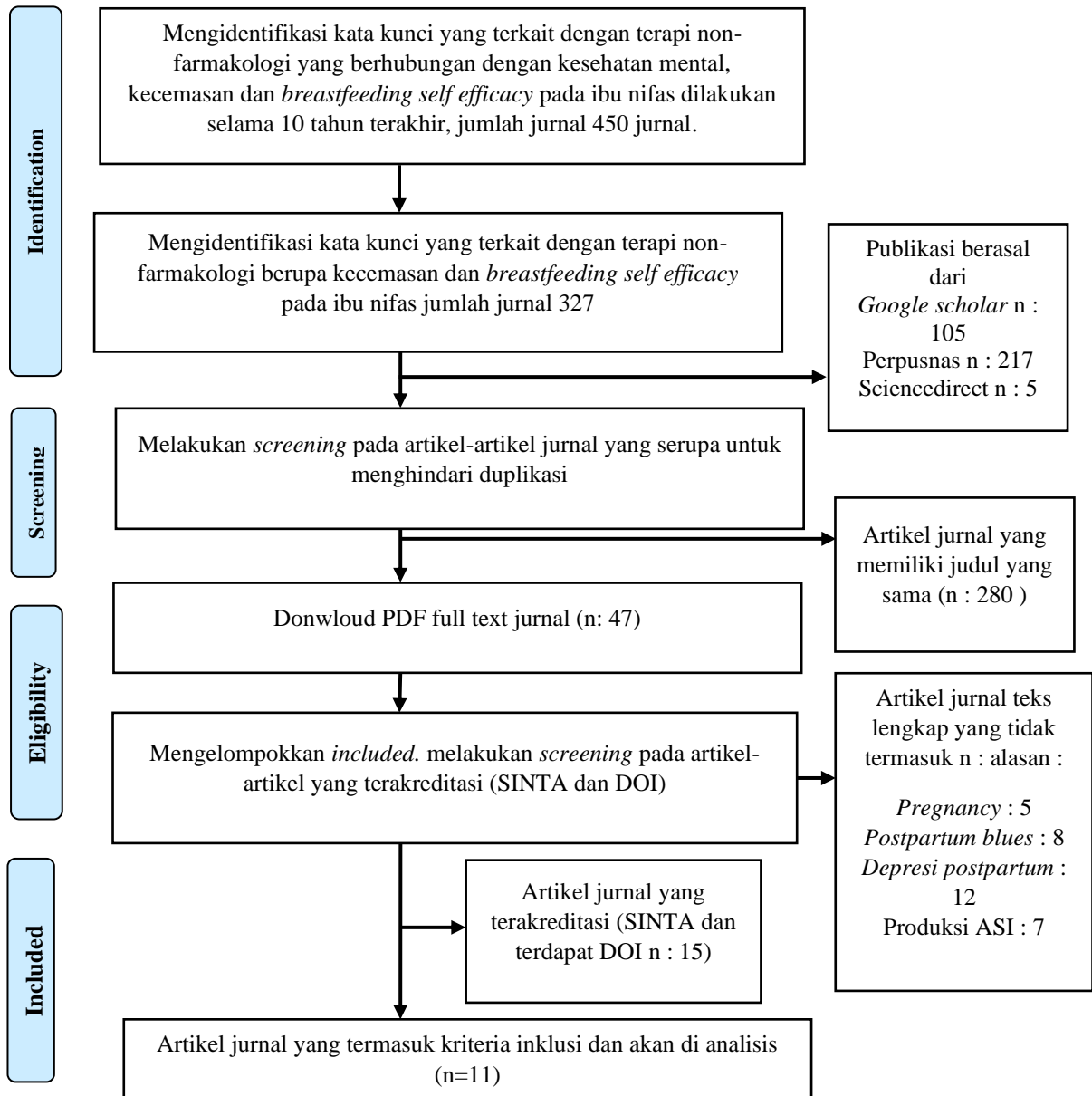
Systematic literatur review ini dilakukan sesuai dengan protokol yang direkomendasikan yaitu protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*). Artikel dan jurnal penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari *google scholar*, perpustakaan indonesia, & *sciencedirect*, sebagai database elektronik. Jurnal diidentifikasi berdasarkan kombinasi kata-kata “*Non-Pharmacology Treatment*”, “*Kesehatan Mental*”, “*Kecemasan*” “*Breastfeeding Self Efficacy*”, dan “*Ibu Nifas*”. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah terapi non-farmakologi untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas. Jurnal yang didapat memiliki kurun waktu 10 tahun dari 2011-2021 dan dianalisis berdasarkan abstrak serta tidak terbatas dalam penggunaan bahasa. Pada *systematic literatur review* ini, tidak membatasi metode yang digunakan dalam setiap penelitian. Jurnal yang didapat harus terindeks sinta minimal 4 dan terdapat DOI. Berdasarkan hasil pencarian pada database elektronik, didapatkan 450 jurnal yang berhubungan dengan kesehatan mental, kecemasan, *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas. Hasil tersebut, kemudian diseleksi berdasarkan terapi non farmakologi yang manfaatnya dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* dengan jumlah total 327. Adapun rinciannya *google scholar* 105, perpustakaan indonesia 217, *sciencedirect* 5. Artikel atau jurnal tersebut disaring kembali berdasarkan kriteria inklusi dan kesamaan judul, didapatkan 47 jurnal yang kemudian didownload PDF *full text*. Untuk mendapatkan jurnal yang berkualitas, dilakukan

seleksi kembali berdasarkan akreditasi SINTA atau DOI dan didapatkan 11 jurnal yang akan dianalisis.

menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas.

Hasil penelitian ini, akan menunjukkan beberapa terapi non-farmakologi yang efektif dalam

Bagan 1. Diagram alur penelitian pemilihan jurnal



Hasil Penelitian

Tabel 1.

Artikel jurnal untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas.

No	Nama, Judul dan Tahun	Metode	Intervensi	Hasil
1	Cristinawati B/R Haloho, Leny Latifah, Sri Endang Pujiastuti. “ <i>Back Massage and Self Talk Therapy on Anxiety and Breastfeeding Self Efficacy in Postpartum Mother</i> ”. Jurnal Ilmiah Kesehatan DOI : 10.30994/sjik.v9i2.52 7. 2020 [10].	<i>Quasy eksperimen dengan rancangan pre-post test design with control group.</i> Teknik cluster random sampling. Jumlah sampel 36.	Pemberian kombinasi pijat punggung dan <i>self talk</i> . Pijat diberikan 2 kali dalam seminggu lama waktu 30 menit, sedangkan <i>self talk</i> diberikan 2 kali sehari selama 14 hari.	Rata-rata kecemasan dan <i>breastfeeding self efficacy</i> pada ibu nifas baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi responden mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan <i>breastfeeding self efficacy</i> dengan nilai beda pada variable kecemasan untuk kelompok intervensi 30,00 dan kelompok kontrol 13.86 dengan <i>p-value</i> 0.000. Sedangkan uji beda pada variable <i>breastfeeding self efficacy</i> untuk kelompok intervensi 21.04 dan kelompok kontrol 7.96 dengan nilai <i>p-value</i> 0.000. Terdapat perbedaan bermakna dalam pemberian pijat punggung dan <i>self talk</i> terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan <i>breastfeeding self efficacy</i> pada ibu nifas, kedua intervensi jika dilakukan bersama lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan salah satu intervensi.
2	Sri Rahayu, Melyana Nurul Widyawati & Retno Kusuma Dewi. “Pengaruh Masase <i>Endorphin</i> terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas” . Jurnal Kebidanan Vol 8 No 1 Oktober 2018 p-ISSN 2089-7669, e-ISSN 2621-2870 [11].	<i>Quasy experiment</i> dengan rancangan <i>pre-post test design. with control group.</i> Teknik accidental sampling. Jumlah sampel 26.	Pemberian pijat <i>endorphin</i> oleh suami ibu nifas selama 5 hari dimulai dari hari ke 3-7 masa nifas ibu, durasi 30 menit,	<i>Massage endorphin</i> yang dilakukan oleh suami kepada ibu nifas memberikan kontribusi yang sangat baik dalam mengurangi kecemasan dan penurunan involusio uteri pada ibu nifas, dengan nilai selisih uji beda pada kelompok intervensi untuk kecemasan 5.5, kelompok kontrol 2,7 serta nilai <i>p-value</i> 0.001 dan kelompok intervensi involusio uteri 3.65, kelompok kontrol involusio uteri 3.32 dengan <i>p-value</i> 0.302. Terdapat perbedaan yang bermakna dalam pemberian pijat <i>endorphin</i> terhadap kecemasan dan involusio uteri pada ibu nifas, pijat <i>endorphin</i> lebih efektif untuk menurunkan kecemasan.

No	Nama, Judul dan Tahun	Metode	Intervensi	Hasil
3.	Fereshted Jahdi, Maryam Mchrabadi, Forough Mortazavi & Hamid Haghani. "The Effect of Slow Stroke Back Massage on the Anxiety Levels of Iranian Women on the First Postpartum Day" Iran Red Crescent med Journal 2016. DOI : https://doi.org/10.5821/ircmj.34270 [12].	Uji klinis terkontrol acak satu blok biner. Jumlah sampel 100.	Pemberian pijat <i>slow-stroke back</i> durasi 20 menit pada hari pertama masa nifas ibu, dengan posisi duduk dan menggunakan vaseline sebagai bahan untuk memijatnya.	<i>Slow stroke back massage</i> merupakan metode sederhana, murah dan non invasive serta efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu nifas dengan nilai selisih uji beda kelompok intervensi 4.6 dan kelompok kontrol 0.1 dengan nilai <i>p-value</i> 0.001. Terdapat perbedaan yang bermakna/ signifikan dalam pemberian <i>slow stroke back massage</i> terhadap kecemasan pada ibu nifas. <i>Slow stroke back massage</i> efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas.
4.	Siti Novy Romlah & Junaida Rahmi. "Pengaruh Pijat <i>Oketani</i> terhadap Kelancaran ASI dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas". Edudharma Journal Vol 3 No 2 September 2019 Page 90-102 [13].	Quasi eksperimen dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> . Jumlah sampel 20.	Pemberian pijat <i>oketani</i> selama 2 hari pada masa nifas ibu dimulai hari ke 3 & 4.	Pijat <i>oketani</i> merupakan terapi non farmakologis yang efektif memperlancar produksi ASI dan menurunkan kecemasan pada ibu nifas. Terdapat perbedaan yang bermakna pada ibu nifas setelah diberikan intervensi pijat <i>oketani</i> dengan nilai selisih uji beda 2.2 pada kelancaran ASI ibu dengan nilai <i>p-value</i> 0.016 dan uji beda 22.3 pada kecemasan ibu nifas dengan nilai <i>p-value</i> 0.002. Pijat <i>oketani</i> efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI dan menurunkan kecemasan pada ibu nifas.
5.	Tina Mawardika, Umi Aniroh & Puji Lestari. "Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum". Jurnal Keperawatan Volume 12 No 2, Hal 277-286 Juni 2020 [14].	Eksperimen dengan desain <i>randomized control trial, pre-post test control group</i> . Teknik <i>purposive sampling</i> . Jumlah sampel 48.	Pemberian relaksasi otot progresif selama 3 hari sehari 2 kali durasi 15 menit.	Relaksasi otot progresif memberikan dampak yang positif pada ibu nifas dengan selisih nilai uji beda 10.52 dan <i>p-value</i> 0.001. Terdapat perbedaan yang bermakna dalam pemberian relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada ibu nifas. Relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas.
6.	Lutfiana Puspita Sari, Harsono Salino & Uki Retno Budihastuti. "Hypnobreastfeeding dapat Menurunkan		Pemberian <i>hypnobreastfeeding</i> selama 24 jam pertama setelah melahirkan pada	<i>Hypnobreastfeeding</i> efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu nifas dengan nilai uji beda pada kelompok intervensi 27.90 dan kelompok kontrol 34.07 serta <i>p-</i>

No	Nama, Judul dan Tahun	Metode	Intervensi	Hasil
6.	Kecemasan pada Ibu Postpartum". Jurnal .Kebidanan dan Kesehatan Tradisional Vol 4 No 1 Maret 2019 Hlm 1-56 [15]	Eksperimen analitikal observasional dengan pendekatan <i>randomized control trial</i> (RCT) dengan desain <i>completely</i>	subjek yang melahirkan secara normal dan 24 jam pada hari kedua pada subjek yang melahirkan secara <i>secsio sesarea</i> . Kelompok intervensi diberikan <i>hypnobreastfeeding</i> dan kelompok kontrol tidak diberikan <i>hypnobreastfeeding</i>	<i>value</i> 0.002. Terdapat perbedaan yang bermakna dalam pemberian <i>hypnobreastfeeding</i> terhadap kecemasan pada ibu nifas dibandingkan dengan kelompok kontrol.
7.	Pam Conrad & Cindy Adams. "The Effect of Clinical Aromatherapy for Anxiety and Depression in the High Risk Postpartum Woman A Pilot Study". Elsevier 2012 [16]. .	<i>Pilot study</i> bersifat observasional dengan pengukuran berulang. Jumlah sampel 28.	Pemberian aromaterapi campuran minyak esensial dari <i>rose otto</i> dan <i>lavandula angustifolia</i> 2% pengenceran, seminggu 2 kali durasi 15 menit, selama 4 minggu.	<i>Clinical aromatherapy</i> menunjukkan temuan positif dengan resiko minimal untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas dengan resiko tinggi. Hasil analisis varians (ANOVA) tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pertama pengambilan data karena skor EPDS dan skor GAD-7 menunjukkan <i>p-value</i> < 0.05, sedangkan pada pengambilan data saat pertengahan dan terakhir terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol dengan skor EPDS nilai <i>p-value</i> 0.04 saat pertengahan dan <i>p-value</i> 0.01 saat akhir dan skor GAD-7 dengan nilai <i>p-value</i> 0.03 saat pertengahan dan <i>p-value</i> 0.02 saat akhir, serta tidak ada efek samping yang dilaporkan. <i>Aromatherapy</i> efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu nifas.
8.	Maryam Kiampour, Akram Mansouri, Tayebeh Mehrabi, Gholamreza Asghari. "Effect of Lavender Scent Inhalation on Prevention of Stress, Anxiety and	<i>Randomized control trial</i> . Jumlah sampel 140.	Pemberian <i>aromatherapy</i> minyak esensial lavender sehari 3 kali atau setiap 8 jam selama 4 minggu pada ibu nifas.	<i>Aromatherapy</i> minyak esensial lavender dapat mencegah stress, kecemasan dan depresi setelah melahirkan dengan nilai <i>p-value</i> pada minggu kedua <i>p-value</i> 0.012, pada 1 bulan <i>p-value</i> 0.000, dan 3 bulan <i>p-value</i> 0.000. Terdapat

No	Judul	Metode	Intervensi	Hasil
8.	<i>Depression in the Postpartum Periode</i> ". Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research DOI : 10.4103/1735-9066.178248. 2016 [17]			perbedaan yang bermakna pada pemberian <i>aromatherapy</i> minyak essensial lavender pada ibu nifas. Minyak essensial lavender efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas.
9.	Karimi Aghdas, Khadivzadeh Talat & Bagheri Sepideh. <i>"Effect of Immediate and Continous Mother Infant Skin to Skin Contact on Breasfeeding Self Efficacy of Primiparous Women : A Randomized Control Trial"</i> . Journal of the Australian College of Midwifery Elsevier. 2013 [18].	A <i>randomized control trial</i> . Jumlah sampel 114.	Pemberian kontak kulit dari ibu ke bayi setelah melahirkan dan terus menerus sampai 28 hari masa nifas.	Pemberian kontak kulit dari ibu ke bayi setelah melahirkan apabila dilakukan secara terus menerus akan meningkatkan <i>breastfeeding self efficacy</i> pada ibu nifas. Terdapat hasil yang bermakna pada keberhasilan menyusui pertama dengan <i>p-value</i> 0.002 dan tingkat keberhasilan 56.6% pada kelompok intervensi di bandingkan kelompok kontrol 35.6%. Rata-rata waktu mulai menyusui pertama pada kelompok intervensi 21.98 menit dibandingkan dengan kelompok kontrol 66.55 menit.
10.	Magdalena Chrzan-Detkos, Tamara Walczak Kozłowska, Agnieszka Pietkiewicz & Joanna Zolnowska. <i>"Improvement of the Breastfeeding Self Efficacy and Postpartum Mental Health After Lactation Consultations : Observasional Study"</i> . Elsevier 2021 [19].	<i>Observasional Study</i> . Jumlah sampel 160.	Pemberian konsultasi laktasi pada ibu nifas selama 1 bulan.	Pemberian konsultasi laktasi pada ibu nifas efektif dapat meningkatkan <i>breastfeeding self efficacy</i> pada ibu nifas dengan nilai selisih uji beda pada kelompok intervensi 13.79 dan pada kelompok kontrol -0.09.

No	Judul	Metode	Intervensi	Hasil
11.	Safie Rezapour, Parvin Aziznejadrosan, Mousa Ahmadpour-Kacho, Ali Zabihi, Karimollah Hajian Tilaki, & Yadollah Zahedpasha. "Impact of Peer Education on Breastfeeding Self Efficacy among Primiparous Women with Hospitalizeed Neonate in Neonatal Ward of Amirkola Childres's Hospital Mazandaran Province Iran". Iranian Journal of Neonatology DOI : 10.22038/ijn.2020.42861.1711. 2021 [20].	A randomized clinical trial. Jumlah sampel 120.	Pemberian edukasi <i>breastfeeding self efficacy</i> oleh teman sebaya kepada ibu nifas. Pada kelompok kontrol diberikan edukasi pendidikan pusat biasa dan standar sedangkan pada kelompok intervensi ditambah satu jam pendidikan edukasi oleh teman sebaya yang sudah berkompeten di bidang <i>breastfeeding self efficacy</i> .	Pemberian edukasi <i>breastfeeding self efficacy</i> yang dilakukan oleh teman sebaya efektif meningkatkan <i>self efficacy</i> pada ibu nifas primipara dengan nilai selisih uji beda 13.52 pada kelompok intervensi dan -2.57 pada kelompok kontrol dengan nilai <i>p-value</i> 0.001.

Dalam penelitian ini, terdapat 11 jurnal yang dianalisis secara mendetail pada pengaruhnya terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas. Setelah dianalisis, dapat dijelaskan bahwa penurunan kecemasan dan peningkatan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas dipengaruhi oleh pemberian terapi non-farmakologi yaitu *massage therapy*, *hypnotherapy*, *aromatherapy*, relaksasi otot progresif, *skin to skin contact from mother to baby*, konsultasi laktasi, dan pemberian edukasi oleh teman sebaya.

Tujuan dari *systematic literatur review* ini adalah untuk mendapatkan beberapa intervensi terapi non-farmakologi yang dapat dipergunakan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas. Berdasarkan analisis artikel jurnal di dapatkan bahwa ada beberapa intervensi yang dapat dipergunakan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas yaitu : *massage therapy*, *self talk*, *hypnotherapy*, *aromatherapy*, relaksasi otot progresif, *skin to skin* dari ibu ke bayinya, konsultasi laktasi dan pemberian edukasi oleh teman sebaya.

Menurut Reva Rubin ibu nifas akan mengalami 3 tahapan di dalam kehidupan setelah melahirkan meliputi masa *taking in* periode, masa *taking hold*, dan *letting go* periode [2]. Pada masa ini terjadi adaptasi fisiologis dan psikologis bagi ibu nifas [2]. Mayoritas ibu yang baru pertama kali melahirkan akan menunjukkan kecemasan di masa awal nifasnya, kecemasan yang dimunculkan seperti kesedihan, mudah emosi, mudah menangis, mudah *sensitif* terhadap hal-hal kecil yang terjadi di dalam hidupnya [2]. Hal ini muncul dikarenakan ibu nifas harus beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu, tanggung jawabnya berubah dari hanya fokus terhadap diri sendiri lalu berubah kepada bayinya yang sudah dilahirkannya serta keluarganya [3]. Saat awal masa nifas inilah kondisi kesehatan mental ibu nifas menjadi sangat rawan untuk mengalami perubahan *mood*, kualitas tidur menjadi kurang karena harus beradaptasi dengan pola tidur bayinya, kelelahan setelah melewati proses persalinan dan lain sebagainya [3]. Apabila ibu nifas di masa awal ini tidak di dukung oleh lingkungan sekitar seperti dukungan tenaga kesehatan, suami dan keluarga maka keadaan psikologis ibu nifas dapat terganggu.

Keadaan psikologis pada ibu nifas yang terganggu akan berdampak pada jumlah produksi ASI yang di hasilkan oleh ibu nifas, sehingga tingkat *breastfeeding self efficacy* ibu nifas menjadi

menurun dan kebutuhan nutrisi bayi menjadi berkurang serta tidak terpenuhi [21]. Hal ini akan berdampak lanjut terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayinya di masa mendatang, karena apabila kebutuhan nutrisi terganggu kemungkinan bayinya akan mengalami berat badan yang rendah atau bahkan stunting sehingga target untuk menghasilkan anak-anak Indonesia sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas menjadi tidak tercapai [21]. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dan rendahnya *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas diantaranya yaitu faktor oleh diri ibu nifas sendiri yaitu ibu mempunyai riwayat kecemasan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, bayi yang dilahirkan tidak sesuai dengan yang diharapkan, kelelahan, rasa nyeri yang dialami di bagian tertentu, bentuk payudara yang kurang mendukung untuk memberikan ASI kepada bayinya, dan *body image* terhadap dirinya sendiri yang rendah [22].

Manajemen kecemasan dan *breastfeeding self efficacy* secara non-farmakologi diantaranya yaitu :

a. Terapi Pemijatan/ *Massage Therapy* :

Terapi pemijatan adalah salah satu bentuk terapi non-farmakologi dengan menggunakan pemijatan ke daerah tubuh tertentu pada ibu nifas [23,24], beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa dari macam-macam pijat seperti, pijat *endorphin*, pijat punggung, pijat oketani, dan *slow stroke back massage* memberikan dampak yang positif terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu nifas [10–12], sehingga kecemasan menurun dan respon keinginan untuk melakukan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas meningkat. Hal ini dikarenakan saat seseorang mengalami *stressor* di dalam dirinya maka respon tersebut akan dikirimkan oleh otak ke *hipotalamus* kemudian menstimulasi sistem saraf otonom dan *endokrin*, sehingga tubuh mengeluarkan *neurotransmitter* dan hormon *endokrin* serta *kortisol* di dalam dirinya [25]. Pemberian pemijatan ini memberikan efek tubuh terasa nyaman, segar, rileks dan bugar kembali. Respon ini kemudian dikirimkan kembali ke *hipotalamus* kemudian menstimulasi kelenjar *hipofisis posterior* sehingga tubuh mengeluarkan hormon *oksitosin* dan *endorphin* di dalam tubuhnya serta mampu menurunkan produksi hormon *kortisol* sehingga efek yang dirasakan ibu nifas setelah pemijatan yaitu merasakan rileks di dalam tubuhnya dan membantu proses *let down reflek* yang mampu untuk meningkatkan produksi ASI

serta meningkat keinginan untuk *breastfeeding self efficacy* pada bayinya.

b. Relaksasi Otot Progresif

Saat keadaan seorang ibu nifas dalam keadaan cemas yang tinggi maka akan muncul ketegangan di dalam otot tubuhnya karena otot terus berkontraksi. Kontraksi otot yang berlangsung secara terus menerus mengakibatkan terganggunya aliran darah ke otot. Kecemasan dipicu oleh respon tubuh yang mengalami kelelahan, stress mental, dan emosi [26]. Salah satu alternatif non farmakologi adalah dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif, tehnik relaksasi ini ditujukan untuk mengontrol stress dan meredakan kecemasan pada ibu nifas. Tehnik ini melibatkan tegangan dan relaksasi otot-otot di dalam tubuh. Agar hasil dari relaksasi otot ini berhasil sebaiknya dilakukan di tempat yang tenang dan nyaman [14]. Pada saat tubuh melakukan rileksasi otot progresif ini, maka tubuh diajak untuk merilekskan bagian otot tertentu yang terasa tegang, sehingga otot yang tegang kemudian lama kelamaan menjadi rileks dan lebih nyaman. Saat ibu nifas dalam keadaan nyaman dan rileks tubuh akan merespon untuk mengeluarkan hormon *endorphin* dan menurunkan hormon *kortisol* secara langsung. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mawardika, Umi & Puji (2020) yang menyatakan bahwa tehnik relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pada ibu nifas dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi [14].

c. Hypnoterapy

Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan kepada manusia dalam kondisi terhipnosis, yaitu kondisi dimana pikiran manusia berada pada bawah sadar [27]. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia tersebut dengan cara memberikan sugesti positif secara berulang [28]. Saat seseorang dalam kondisi terhipnosis pasien diajak kedalam keadaan rileks sehingga gelombang otak dari *beta* ke *alpha*, kemudian barulah sugesti-sugesti positif diberikan. Apabila hal ini dilakukan secara berulang maka sugesti positif tersebut akan berada di memori bawah sadar dan pasien akan mudah melakukan konsep yang sudah tertanam di bawah sadarnya [27]. Pada saat kondisi rileks tubuh juga memproduksi hormon *endorphin* dimana berfungsi juga untuk menekan produksi hormon *kortisol* yaitu hormon yang mengindikasikan adanya stress di dalam tubuh seseorang. Perkembangan pemberian konsep hipnoterapi kepada pasien bisa dalam bentuk *self hypnosis, self*

talk, hypnobreastfeeding maupun konseling yang dilakukan secara berulang dari waktu ke waktu sampai pasien sembuh dan mencapai keinginan hidup yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari, Harsono & Uki (2019) yang menyatakan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif dapat menurunkan kecemasan pada ibu nifas [15]. Terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi yang diberikan terapi *hypnobreastfeeding* dengan kelompok kontrol yang diberikan asuhan masa nifas sesuai standar nasional [15]. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol [15]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Haloho, Leny & Sri (2020) juga menunjukkan bahwa *self talk* dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas [10].

d. Aromatherapy

Pemberian terapi dengan menggunakan *aromatherapy* dari beberapa minyak essential seperti lavender, *rose* memberikan dampak positif terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu nifas [16,17]. Penggunaan *aromatherapy* melalui inhalasi akan mengaktifkan sensor hidung kemudian menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* dan dilanjutkan ke *bulbus olfactorius*. *Bulbus olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik dimana di dalam sistem ini semua informasi dari penciuman, pendengaran maupun penglihatan. Bagian sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah *hippocampus* dan *amygdala*. *Hippocampus* berhubungan dengan memori seperti aroma yang dihasilkan oleh bunga lavender atau *rose*. *Amygdala* merupakan pusat emosi manusia. Melalui *hipotalamus* sebagai penerima aroma tersebut kemudian informasi dilanjutkan kedalam bagian otak yang kecil yaitu *nukleus raphe* [29]. Efek dari *nucleus raphe* ini menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan hormon *serotonin* dan *endorphin* dimana kedua hormon ini bekerja untuk menekan hormon ACTH (*adreno corticotrophin hormone*) sebagai sekresi *stressor* di dalam tubuh manusia [29,30]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kianpour, dkk (2016) yang menyatakan bahwa pemberian inhalasi lavender dapat menurunkan kecemasan, dan depresi pada ibu nifas [17]. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Conrad & Cindy (2012) juga mendukung bahwa *clinical aromatherpahy* dapat menurunkan kecemasan dan depresi pada ibu nifas yang mempunyai riwayat resiko tinggi [16].

e. Skin to Skin Contact from Mother to Baby, Konsultasi Laktasi & Pemberian edukasi oleh teman sebaya:

Pemberian kontak dari ibu ke bayinya segera setelah ibu melahirkan dan dilanjutkan secara terus menerus berlangsung selama 1 bulan memberikan efek yang baik terhadap *bounding attachment* antara ibu dan bayinya [18]. *Bounding attachment* sendiri merupakan sebuah peningkatan hubungan kasih sayang antara orang tua dengan bayinya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan proses interaksi yang berlangsung secara terus menerus antara orang tua dengan bayinya yang bersifat saling mencintai [21], selain itu juga dapat membantu untuk meningkatkan keyakinan ibu akan *breastfeeding self efficacy* terhadap dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aghdas (2014) yang menyatakan bahwa pemberian *skin to skin* secara berlanjut selama 28 hari pada ibu nifas mampu meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas [18]. Pemberian konsultasi laktasi selama 1 bulan masa nifas ibu dan pengaruh teman sebaya yang mempunyai pengalaman di bidang *breastfeeding self efficacy* dapat membantu ibu nifas semakin percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya [19,20]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Detkos, dkk (2021) yang menyatakan bahwa pemberian konsultasi laktasi pada ibu nifas selama 1 bulan dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu nifas untuk melakukan *breastfeeding self efficacy* [19]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rezapour, dkk (2020) menunjukkan bahwa penambahan pemberian edukasi oleh teman sebaya yang sudah berpengalaman di bidang *breastfeeding self efficacy* efektif meningkatkan rasa percaya diri ibu nifas untuk melakukan *breastfeeding self efficacy* juga terhadap dirinya [20].

Simpulan

Dari hasil tulisan *systematic literatur review* mengenai terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* ini efektif dilakukan pada ibu nifas. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan penurunan kecemasan dan peningkatan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas yang diberikan intervensi non farmakologi dan yang tidak diberikan intervensi. Dari beberapa intervensi non-farmakologi berupa *massage therapy*, *hipnoteraphy*, *aromatheraphy*, *skin to skin contact from mother to baby*, konsultasi laktasi dan pemberian edukasi oleh teman sebaya, ini bertujuan

untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas. Rekomendasi yang dianjurkan untuk peneliti selanjutnya yaitu kolaborasi antara beberapa intervensi holistik untuk mempercepat penurunan kecemasan dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas serta memperluas jumlah sampel agar didapatkan hasil akhir yang lebih baik lagi.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih saya ucapkan kepada pihak kampus Poltekkes Kemenkes Semarang yang memfasilitasi dalam pembuatan jurnal ini. Terima kasih kepada pembimbing yang telah membantu dalam mereview penulisan jurnal. Terima kasih kepada suami dan keluarga saya, atas dukungan dan *supportnya* selama pembuatan jurnal ini.

Daftar Pustaka

- [1]. Dewi Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press Semarang. Sema: UPT Undip Press Semarang; 2012. 143 p.
- [2]. Sukma FEH & Siti NJ. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. In: Cetakan ke I. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta; 2017. p. 72.
- [3]. Wahyuni ED. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. In: Cetakan I. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018. p. 1–286.
- [4]. Novia E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. 2020;1(1).
- [5]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
- [6]. Dennis C, Falah-hassani K, Shiri R. Prevalence of Antenatal and Postnatal Anxiety : Systematic Review and Meta-Analysis. *British Journal of Psychiatry* 2017;315–23.
- [7]. Rohmana D, Irma J & Sobar D. Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*. 2020;10:2.
- [8]. El-Hachem C, Rohayem J, Bou Khalil R, Richa S, Kesrouani A, Gemayel R, et al. Early identification of women at risk of postpartum depression using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in a sample of Lebanese women. *BMC Psychiatry*.

- 2014;14(1):1–9.
- [9]. Pieter HZ & Namora LL. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana; 2018.
- [10]. Sihaloho CB, Leny L, Sri EP. Back Massage and Self-Talk Therapy on Anxiety and Breastfeeding Self-Efficacy in Postpartum Mother. *Strada Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;9(2):1747–54.
- [11]. Rahayu S, Melyana NW, Retno DK. Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*. 2018;8(1):29.
- [12]. Jahdi F, Mehrabadi M, Mortazavi F, Haghani H. The Effect of Slow-Stroke Back Massage on the Anxiety Levels of Iranian Women on the First Postpartum Day. *Iran Red Crescent Med Journal*. 2016;18(8).
- [13]. Romlah SN & Junaidi R. Pengaruh Pijat Oketani terhadap Kelancaran ASI dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Edudharma*. 2019;3(2):90–102.
- [14]. Mawardika T, Umi A & Puji L. Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*. 2020;12(2):277–86.
- [15]. Sari LP, Harsono S & Uki RB. Hypnobreastfeeding dapat Menurunkan Kecemasan pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2019;4 No 1(2008):1–56.
- [16]. Conrad P & Adams C. Complementary Therapies in Clinical Practice The Effects of Clinical Aromatherapy for Anxiety and Depression in the High Risk Postpartum Woman : A pilot study. *Complement Ther Clin Pract*. 2012;18(3):164–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.05.002>
- [17]. Kianpour M, Mansouri A, Mehrabi T, Asghari G. Effect of lavender Scent Inhalation on Prevention of Stress, Anxiety and Depression in the Postpartum Period. *Iran Journal Nurse Midwifery Res*. 2016;197–201.
- [18]. Aghdas K, Talat K, Sepideh B. Effect of immediate and continuous mother-infant skin-to-skin contact on breastfeeding self-efficacy of primiparous women: A randomised control trial. *Journal Aust Coll Midwives Women and Birth*. 2014;27(1):37–40.
- [19]. Chrzan-d M, Walczak-koz T, Pietkiewicz A, Joanna Ż. Improvement of the Breastfeeding Self-Efficacy and Postpartum Mental Health after Lactation Consultations – Observational Study. *Journal Midwifery*. 2021;94(April 2020).
- [20]. Rezapour S, Aziznejadrosan P, Ahmadvpour-kacho M, Zabih A, Tilaki KH, Zahedpasha Y. Impact of Peer Education on Breastfeeding Self-Efficacy among Primiparous Women with Hospitalized Neonate in Neonatal Ward of Amirkola Children ' s Hospital , Mazandaran Province , Iran. *Iran Journal Neonatal*. 2021;12(1).
- [21]. Maryunani A. *Asuhan ibu Nifas & Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor: In Media; 2017. 203 p.
- [22]. Agustin ED. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Breasfeeding Self-Efficacy di Puskesmas Sreseh Kabupaten Sampang. Surabaya: *Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*; 2018. 135 p.
- [23]. Widaryanti R & Herliana R. *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris*. Yogyakarta: Deepublish; 2019. 152 p.
- [24]. Rufaida Z, Sri WPL & Dyah PS. Terapi Komplementer. Mojokerto: *Jurnal Stikes Majapahit Mojokerto*; 2018. 143 p.
- [25]. Fajariyah. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
- [26]. Greist J & Jerson J. Anxiety Disorder. *Review of General Psychiatry. Balt Vishal*. 2011;21.
- [27]. Roswendi AS & Sunarsi D. *Dinamika dan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*. Cilegon: Runzune Sapta Konsultan; 2020.
- [28]. Ferry WM. *Holistic Care with Jaripunktur*. In: Cetakan Pertama. Jakarta: Wong Publishing; 2018. p. 159.
- [29]. Buckle Jane. Clinical Aromatheraphy Essensial Oil in Healhtcare. In: Edisi ke 3. London, United Kingdom: *Elsevier*; 2015.
- [30]. Chamine I, Oken BS. Aroma Effects on Physiologic and Cognitive Function Following Acute Stress: A Mechanism Investigation. *Journal Altern Complement Med*. 2016;22(9):713–21.