

## Efektivitas Pemberian Metode SPEOS terhadap Kejadian *Postpartum blues* di Ruang Subadra RSUD Singasana Tabanan

### *Effectiveness of SPEOS Method on Postpartum Blues Occurrence in Subadra Room of Singasana Tabanan Hospital*

Ni Luh Ayu Mony Nandasari<sup>1\*</sup>, Ni Wayan Armini<sup>2</sup>, dan Ni Ketut Somoyani<sup>3</sup>

1. Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

2. Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

3. Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

\*Email Korespondensi: [monynandasari10@gmail.com](mailto:monynandasari10@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar belakang:** Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia masih tinggi bekisar antara 40-60%. Reaksi ibu setelah melahirkan akan mempengaruhi sikap, perilaku dan tingkat emosionalnya.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian metode SPEOS terhadap kejadian *postpartum blues* di Ruang Subadra RSUD Singasana Tabanan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* dengan jenis *pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 41 responden yang diambil dengan teknik *Consecutive Sampling*. Intervensi penelitian dengan memberikan metode SPEOS dan kondisi psikologis diukur menggunakan kuesioner EPDS. Uji statistik menggunakan SPSS dengan uji *Wilcoxon*.

**Hasil:** Hasil penelitian diperoleh kondisi psikologis sebelum intervensi rata-rata mengalami gangguan dengan nilai median 10 dan setelah intervensi kondisi psikologis dalam katagori normal dengan nilai median 8. Nilai signifikasi penelitian ini sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya pemberian metode SPEOS efektif terhadap penurunan kejadian *postpartum blues* di Ruang Subadra RSUD Singasana Tabanan.

**Kesimpulan:** Pemberian metode SPEOS dapat dilakukan untuk mengurangi kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas.

**Kata kunci:** Ibu Nifas; Metode SPEOS; *Postpartum blues*.

#### Abstract

**Background:** The incidence of *postpartum blues* in Indonesia is still high, ranging from 40-60%. The mother's reaction after giving birth will affect her attitude, behavior and emotional level.

**Purpose:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of providing the SPEOS method on the incidence of *postpartum blues* in the Subadra Room of Singasana Tabanan Hospital.

**Method:** This study used a *pre-experimental design* with a *pretest-posttest design* type. The research sample consisted of 41 respondents taken using the *Consecutive Sampling* technique. The research intervention was by providing the SPEOS method and psychological conditions were measured using the EPDS questionnaire. Statistical tests used SPSS with the *Wilcoxon* test.

**Results:** The results of the study showed that the psychological condition before the intervention was on average disturbed with a median value of 10 and after the intervention the psychological condition was in the normal category with a median value of 8. The significance value of this study was  $0.000 < 0.05$ , which means that the provision of the SPEOS method was effective in reducing the incidence of *postpartum blues* in the Subadra Room of Singasana Tabanan Hospital.

**Conclusion:** The provision of the SPEOS method can be done to reduce the incidence of *postpartum blues* in *postpartum* mothers.

**Keywords:** *Postpartum blues*; *Postpartum Mothers*; *SPEOS Method*.

## PENDAHULUAN

Postpartum Blues merupakan suatu sindrom gangguan psikologis ringan pada minggu pertama setelah persalinan (1). Masalah psikologis berupa *postpartum blues* merupakan hal yang lazim terjadi pada awal adaptasi masa nifas. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi *postpartum blues* secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Sedangkan, angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia masih tinggi bekisar antara 40-60% (2). Hal ini sesuai dengan penelitian Kumalasari yang dilakukan pada tiga RS di Kota Palembang tahun 2019 menunjukkan angka kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas sebesar 46,7% (3).

Reaksi ibu setelah melahirkan akan mempengaruhi sikap, perilaku dan tingkat emosional. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan psikologis pada ibu nifas antara lain: pengalaman selama proses melahirkan, perubahan hormon dalam tubuh, peran dan tanggung jawab baru sebagai ibu atau orang tua, serta kurangnya dukungan dari keluarga (4). Sebagian besar ibu dalam proses adaptasi masa nifas cenderung mengalami ansietas. Rasa cemas yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan psikologis bertambah serius (5).

Gangguan psikologis ibu nifas dapat dibedakan menjadi 2 yaitu *postpartum blues* dan depresi postpartum (6). Gangguan ini ditandai dengan perasaan sedih, menangis, perubahan mood, cemas, takut, merasa kesepian, curiga, penurunan nafsu makan, gangguan tidur, susah berkonsentrasi, perasaan tidak berharga, kehilangan harapan, kurangnya minat terhadap bayi, perasaan tidak mampu menjadi ibu, bahkan pada beberapa kasus adanya halusinasi sehingga ada upaya ibu mencederai bayi, diri sendiri atau orang lain (1). Angka kejadian *postpartum blues* perlu menjadi perhatian pelayanan kesehatan karena jika tidak segera tertangani dapat berdampak pada perkembangan kognitif, psikososial dan perilaku anak bahkan dapat muncul keinginan untuk menyakiti diri sendiri dan bayinya. Oleh karena itu, sangat diperlukan adanya skrining atau deteksi secara dini untuk mencegah meningkatnya kejadian *postpartum blues* berat pada ibu postpartum (7).

Saat ini seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan beberapa metode dikembangkan salah satunya yaitu metode stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif (SPEOS), yang merupakan penggabungan tiga terapi komplementer yang dilakukan secara sistematis (8). Pengeluaran endorfin dapat memberikan rasa rileks, nyaman dan perasaan lebih tenang pada ibu. Hal ini dapat mengurangi resiko terjadinya *postpartum blues* atau depresi pasca melahirkan (9). Sedangkan, pijat oksitosin akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon oksitosin yang mempengaruhi pengeluaran ASI (10). Keyakinan seorang ibu untuk dapat menyusui bayinya merupakan faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari dalam pikiran bawah sadarnya. Ibu dapat menetralkan semua rekaman negatif dalam pikirannya dengan kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil dan rajin menanamkan afirmasi positif (11).

Penelitian yang dilakukan Armini et al. menunjukkan bahwa setelah dilakukan metode SPEOS pada ibu nifas terdapat peningkatan produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, pemberian pijat endorfin dan oksitosin menimbulkan rasa rileks, nyaman dan dapat mengurangi stres bagi ibu. Pada akhir penelitiannya, semua ibu nifas mengatakan setelah dilakukan metode SPEOS ibu merasa sangat nyaman, tenang, badan menjadi segar bahkan ada responden yang tertidur ketika diberikan sugesti (12). Hal ini juga didukung dengan penelitian Astini Dewi et al. (2023) menunjukkan adanya perbedaan kepuasan ibu menyusui terlihat pada pemberian metode SPEOS pada kelompok intervensi yang jauh lebih tinggi dibandingkan pemberian asuhan konvensional pada kelompok kontrol (13).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Ruang Subadra RSUD Singasana Tabanan dengan mengambil data pada register ibu dan buku laporan harian pasien Ruang Subadra mulai tanggal 1 Juni 2023 sampai 31 Agustus 2023 dari 51 orang ibu nifas terdapat 10 orang (19,6%) menunjukkan adanya gejala gangguan psikologis. Adapun 5 orang ibu nifas (9,8%) mengatakan cemas dan khawatir berlebih akibat masalah pengeluaran ASI masih sedikit dan belum lancar, 3 orang ibu nifas (5,8%) mengatakan mood cepat berubah, merasa sangat lelah dan kurang istirahat, serta 2 orang ibu nifas (3,9%) mengalami gangguan psikologis berat akibat bayinya didiagnosa memiliki kelainan/penyakit serius sehingga harus dirawat di ruang perawatan khusus bayi. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian metode stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugestif terhadap kondisi psikologis ibu nifas di Ruang Subadra RSUD Singasana Tabanan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* dengan jenis *pretest-posttest design*. Penelitian dimulai pada tanggal 12 Februari hingga 10 April 2024 di Ruang Subadra RSUD Singasana. Sampel penelitian berjumlah 41 responden yang diambil dengan teknik *Consecutive Sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu kondisi ibu nifas sehat, bersedia menjadi responden, ibu nifas 36-48 jam post *sectio caesarea* yang dirawat di Ruang Subadra saat penelitian, dan memiliki riwayat *postpartum blues*. Responden dieksklusikan jika ibu dalam keadaan sakit, memiliki penyakit komplikasi/kegawatdaruratan dan kelainan punggung. Penelitian ini telah lulus uji etik dari Poltekkes Kemenkes Denpasar pada tanggal 19 Maret 2024 dengan Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/0178/2024.

Pengumpulan data dilakukan setelah ibu menandatangani form persetujuan menjadi responden penelitian (*informed consent*), dilanjutkan *pretest* dengan melakukan pengisian kuesioner EPDS (*Edinburg Postnatal Depression Scale*) oleh ibu nifas 36-48 jam post *sectio caesarea* yang dirawat di Ruang Subadra sebelum diberikan intervensi. Kemudian peneliti/enumerator memberikan intervensi berupa pemberian metode stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugestif selama 30 menit pada responden, sekaligus membimbing suami/keluarga melakukan metode SPEOS. dilakukan intervensi selama 1x24 jam dan pijatan diberikan minimal 2 kali, ibu kembali diberikan kuesioner yang sama untuk *posttest*.

Analisis statistik penelitian menggunakan SPSS. Analisis univariat terdiri dari dalam bentuk distribusi frekuensi yang terdiri dari metode SPEOS sebagai variabel bebas dan kondisi psikologis ibu nifas sebagai variabel terikat. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,005$ .

## HASIL

Karakteristik responden pada penelitian ini diuraikan berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas seperti tabel berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas (n=41)**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	6	14.7
20-35 tahun	30	73.2
> 35 tahun	5	12.1
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Menengah	19	46.3
Perguruan Tinggi	22	53.7

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	18	43.9
Swasta	23	56.1
Total	41	100.0
<b>Paritas</b>		
Primipara	19	46.3
Multipara	22	53.7
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas yang menjadi responden pada penelitian ini berumur 20-35 tahun sebanyak 30 orang (73,2 %), pendidikan perguruan tinggi sebanyak 22 orang (53,7%), bekerja sebanyak 23 orang (56,1 %) dan multipara sebanyak 22 orang (53,7 %).

**Tabel 2. Kondisi Psikologis Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Metode SPEOS**

	N	Minimum	Maximum	Median	Mean	Std. Deviation
Skor sebelum intervensi	41	9	14	10	10.68	1.128
Skor sesudah intervensi	41	6	11	8	8.34	1.510

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu nifas sebelum diberikan intervensi dengan Metode SPEOS memiliki nilai median yaitu 10 dengan standar deviasi 1,128. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kondisi psikologis ibu sebelum diberikan intervensi mengalami gangguan pada masa nifas. Sedangkan, kondisi psikologis ibu nifas sesudah diberikan intervensi dengan Metode SPEOS memiliki nilai median yaitu 8 dengan standar deviasi 1,510. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kondisi psikologis ibu nifas setelah diberikan intervensi dalam kategori normal.

**Tabel 3. Analisis Bivariat Perbedaan Kondisi Psikologis Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Metode SPEOS**

	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)
Skor Sesudah Intervensi-Skor Sebelum Intervensi	-5.645 <sup>b</sup>	.000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan nilai Z skor sebesar -5,645 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, dimana nilai p value < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian metode stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugestif efektif terhadap penurunan kejadian *postpartum blues* di Ruang Subadra RSUD Singasana Tabanan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 41 responden diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas yang menjadi responden pada penelitian ini berumur 20-35 tahun sebanyak 30 orang (73,2%). Ibu nifas dengan umur muda cenderung belum siap dalam menghadapi perubahan peran barunya sebagai seorang ibu baik secara fisik, mental, finansial, dan sosial (14). Hasil penelitian menunjukkan ibu primipara memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan psikologis pada masa nifas dibandingkan dengan ibu multipara yaitu sebanyak 10 orang (24,4%). Hal ini terjadi karena ibu multipara secara psikologis lebih siap dalam menghadapi kelahiran bayi dan sudah memilikipengalaman merawat dan mengasuh anak sebelumnya (15).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Deby Armaya et al. (2021) yang menunjukkan hasil analisa uji statistik chi square diperoleh nilai p value = 0,003 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan pekerjaan dengan kejadian *postpartum blues*. Pada ibu yang tidak bekerja dan hanya mengurus anak-anak tetap beresiko mengalami

gangguan psikologis pada masa nifas yang disebabkan karena rasa lelah dan letih yang ibu rasakan. Oleh karena itu, sangat diperlukannya dukungan secara fisik maupun psikologis dari keluarga untuk mencegah terjadinya *postpartum blues* (15).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kondisi ibu nifas di Ruang Subadra sebelum diberikan intervensi dengan Metode SPEOS memiliki nilai minimum 9, nilai maksimum 14 dan nilai mean 10,68 dengan standar deviasi 1,128. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 18 orang (43,9%) dari 41 ibu nifas mengalami gangguan psikologis sebelum diberikan intervensi. Gangguan psikologis masa nifas yaitu dimana ibu nifas tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi setelah melahirkan (5). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu nifas yaitu: faktor hormonal, ketidaknyaman fisik (rasa nyeri), ketidakmampuan beradaptasi dengan perubahan-perubahan setelah melahirkan, faktor umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, dukungan keluarga, pengalaman proses kehamilan dan persalinan sebelumnya(7).

Hasil penelitian menunjukkan kondisi psikologis ibu nifas di Ruang Subadra sesudah diberikan intervensi memiliki nilai minimum 6, maksimum 11, dan mean 8,34 dengan standar deviasi 1,510. Hal ini menunjukkan adanya penurunan jumlah ibu nifas yang mengalami gangguan psikologis yaitu dari 18 orang (43,9 %) menjadi 7 orang (17,1 %) sesudah diberikan intervensi. Kondisi ini dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner oleh 41 responden yang dikaji mengenai kondisi psikologis setelah diberikan intervensi seluruhnya mengalami penurunan skor posttest. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Armini et al. (2021) menunjukkan bahwa setelah dilakukan metode SPEOS pada ibu nifas dapat menimbulkan rasa rileks, nyaman dan dapat mengurangi stres bagi ibu serta terdapat peningkatan produksi dan pengeluaran ASI. Hal ini disebabkan oleh pemberian sentuhan-sentuhan ringan seperti gerakan membelai ke seluruh tubuh ibu dari ujung kepala hingga ujung kaki. Bagian atas kepala yaitu daerah parietal merupakan pusat sensasi/perasaan, dimana jika diberikan sentuhan atau belaian ringan akan menimbulkan rasa nyaman bagi ibu. Sentuhan ringan juga dilakukan pada area payudara, punggung, dan perut untuk merangsang pelepasan hormon endorfin. Hormon ini akan merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin dan hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin. Sehingga, dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (12).

Berdasarkan hasil analisis uji nonparametrik wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kondisi psikologis ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pemberian Metode SPEOS yang dibuktikan dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$ . Hal ini bermakna bahwa pemberian metode SPEOS efektif dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu nifas. Kondisi tersebut disebabkan oleh hormon endorfin dan oksitosin yang dikeluarkan tubuh pasca pemijatan sehingga ibu lebih merasa rileks serta dapat beradaptasi dan menerima peran barunya sebagai seorang ibu (9). Metode stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugestif (SPEOS) yaitu penggabungan tiga metode komplementer antara pemberian pijat endorfin, dilanjutkan dengan pijat oksitosin dan pemberian sugestif berupa afirmasi positif kepada ibu nifas/menyusui yang dilakukan secara sistematis selama 30 menit (8). Manfaat diberikan metode ini antara lain dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI; memberikan kenyamanan dan rileksasi; mengurangi tingkat stress dan kecemasan pada ibu nifas/menyusui (9).

Pijat endorfin adalah suatu metode pemijatan/sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky. Sentuhan ringan ini dapat menstimulasi ekskresi dan meningkatkan hormon endorfin pada ibu nifas. Hormon ini akan merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin dan hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin (16). Pengeluaran endorfin dapat mengurangi resiko *postpartum blues* atau depresi pasca melahirkan (9). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan

pijatan endorfin ibu merasa lebih segar dan bugar bahkan ibu merasa mengantuk karena ketegangan otot-otot setelah persalinan berkurang. Hal ini disebabkan oleh pemberian sentuhan-sentuhan ringan seperti gerakan membelai ke seluruh tubuh ibu akan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi dan mengeluarkan hormon endorfin.

Pemberian pijat oksitosin merupakan suatu tindakan pemijatan otot tulang belakang pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang mulai dari servikalis 7 sampai thorakalis 12 dengan gerakan memutar perlahan-lahan kearah bawah sampai ke batas garis bra. Pijatan ini akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon oksitosin yang mempengaruhi pengeluaran ASI pada ibu nifas/menyusui (10). Pada penelitian ini, mayoritas ibu setelah diberikan pijatan mengatakan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar dan meningkat. Responden juga mengatakan bayinya tampak tenang dan tidak rewel karena dapat menyusu dengan baik dan puas. Pemijatan ini akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga merangsang produksi hormon oksitosin. Hormon ini yang akan mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menjadi lebih optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan di Ruang Subadra RSUD Singasana dimana terdapat perbedaan hasil skor kondisi psikologis ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi metode SPEOS. Dimana ditemukan bahwa kondisi psikologis ibu nifas sebelum diberikan intervensi dengan Metode SPEOS memiliki nilai median yaitu 10 dengan standar deviasi 1,128. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kondisi psikologis ibu sebelum diberikan intervensi mengalami gangguan pada masa nifas. Sedangkan, kondisi psikologis ibu nifas sesudah diberikan intervensi dengan Metode SPEOS memiliki nilai median yaitu 8 dengan standar deviasi 1,510. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kondisi psikologis ibu nifas setelah diberikan intervensi dalam kategori normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pemberian metode SPEOS efektif terhadap penurunan kejadian *postpartum blues*.

Keyakinan seorang ibu untuk dapat menyusui bayinya merupakan faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari dalam pikiran bawah sadarnya. Ibu dapat menetralsir semua rekaman negatif dalam pikirannya dengan kondisi emosi yang tenang, nyaman, stabil dan rajin menanamkan afirmasi positif (18). Kegiatan sugestif ini dapat meningkatkan kenyamanan dan rileksasi, sehingga dapat mengurangi tingkat stress dan kecemasan pada ibu nifas/ menyusui (19). Pada penelitian ini, sebagian besar responden merasa lebih rileks, dapat menyusui bayinya dengan nyaman dan tanpa merasa cemas akan ketidakcukupan jumlah ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Astini Dewi et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepuasan ibu menyusui sebelum dan sesudah mendapat metode SPEOS pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Tejakula I (13).

## **SIMPULAN**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan nilai p value 0,000 yang menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, dimana nilai p value < 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pemberian metode stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugestif efektif terhadap penurunan kejadian *postpartum blues* di Ruang Subadra RSUD Singasana Tabanan.

## **SARAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi, acuan dan bahan informasi untuk menambah pengetahuan, keterampilan dan dapat diterapkan khususnya pada ibu nifas/menyusui berkaitan dengan manfaat pemberian Metode SPEOS dengan rasa nyaman dan rileks pada saat proses menyusui.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden, dosen pembimbing, kampus Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan, RSUD Singasana Tabanan, keluarga dan seluruh jajarannya yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maryunani, A. Asuhan Kegawatdaruratan dalam Kebidanan. Trans Info Media; 2017.
2. World Health Organization. World Health Statistics 2018: Monitoring health for the SDGs : sustainable development goals.
3. Kumalasari, I., Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, J., Selatan, S., Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang, I., & Artikel, I. Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang The Risk Factors of Postpartum Blues In Palembang City. 2019. Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang; Vol. 14 : Issue 2.
4. Arintonang, SST., M. Keb., Y.T.O.S. SKM., M. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Yogyakarta; 2021.
5. Naharani, A. R., Setyatama, I. P., & Slawi, P. D. K. F. I. K. U. B. BHAMADA Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Desa Dukuhwaru Kabupaten Tegal. 2023; 14 : 1. Available from: <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Bagan Tata Laksana Terpadu Pelayanan Pasca Persalinan. 2019. Available from: <https://id.scribd.com/document/448558770/Bagan-Tatalaksana-Terpadu-PelayananPasca-Persalinan-pdf>
7. Azizah, O. N., & Rosyidah, R. Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. UMSIDA PRESS; 2019.
8. Fitriani, H. H., . I., & Nadira, S. The Role of Endorphin Stimulation, Oxytocin Massage and Suggestive Technique (SPEOS) in Improving Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia. KnE Life Sciences; 2019. Available from: <https://doi.org/10.18502/kls.v4i13.5349>.
9. Lanasari, N. M., Rahayu, S., Panggayuh, A., Malang, M. P. S. D. I. V. K., Malang, P. K., Malang, D. P. S. D. I. V. K., & Angka, A. Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. BIDAN. 2018; Vol. III : Issue 1 (15).
10. Rahayu dan Yunarsih. Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum. Journals of Ners Community. 2018; 09.
11. Brockway, M. , B. K. & H. K. A. J. J. O. H. L. Interventions to improve breastfeeding self-efficacy and resultant breastfeeding rates: a systematic review and meta-analysis. 2017; 486–499. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28644764/>
12. Armini, N. W., Marhaeni, G. A., Surati, I. G. A., Malahayati, N. M. D., Suarniti, N. W., Astiti, N. K. E., Erawati, N. L. P. S., Puputan, J. R., Selatan, D., & Klod, D. P. Stimulation of endorphin massage, oxytocin massage, and suggestive (SPEOS) method activates let down reflex (LDR) of postpartum mothers Corresponding Author. 2021; 15(2) : 131–138. Available from: <https://doi.org/10.29238/kia.v15i2.1224>
13. Astini Dewi, L., Armini, N. W., & Sriasih, N. G. K. Perbedaan Kepuasan Ibu Menyusui dengan Pemberian Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula I Tahun 2022. The Journal Of Midwifery. 2023; 11(1): 95–104. Available from: <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2442>
14. Rudita Yasa, K. dan C. B. J. L. Tingkat Depresi Postpartum Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Denpasar Timur I. Jurnal Medika Udayana; 2019 : 8 (12).

15. Deby Armaya, L., Purwarini, J., Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, P., Penulis, K., & yang Berhubungan dengan Kejadian Postpartum Blues di, F.-F. R. The Indonesian Journal of Health Promotion Open Access. 2021; MPPKI : 4(4). Available from: <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
16. Hayu Lestari, R. Modul Pijat Endorphine (R. H. Lestari, Ed.). Stikes Pemkab Jombang; 2017.
17. Sari, D. P., Rahayu, H. E., 1program Studi, R., Keperawatan, I., Magelang, U. M., & Kesehatan, F. I. Pengaruh Metode Speos Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017. Urecol; 2017 : 183–190.
18. Septianingtyas, M. , A. A. & N. A. Modul Paket Sukses Menyusui. 2019. Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/Modul-Paket-Sukses-MenyusuiSeptianingtyasAnggorowati/304cb1029b3a00a09838a911df983b76c21f815a#related-papers>
19. Widaryanti, R. Seminar Nasional UNRIYO [Desember] [2020] Positive Afirmation To Increase Self-Eficacy At Breasfeeding Mothers. 2020b.