



## Terapi Komplementer Terhadap Kesehatan Mental Ibu Nifas Di Klinik Pratama Medical Center

**Sthepani Sari Hidayat**

Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Batam

**Susanti Susanti**

Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Batam

Korespondensi penulis : [sthepani232425@gmail.com](mailto:sthepani232425@gmail.com)

**Abstract.** *The puerperium is an important period, as the risk of maternal and infant morbidity and mortality increases during this period. Hemorrhage is the leading cause of maternal death worldwide and most occur before 24 hours postpartum. Therefore, the birth attendant must ensure that the uterus contracts properly so that bleeding does not occur. The postpartum period is influenced by many factors, one of which is socio-cultural. Indonesia is a country consisting of various tribes and cultures that have their health traditions. Not all existing traditions have a bad effect on health but some have a positive impact on health. Efforts to assist and therapy to shape the coping skills of postpartum women are complementary therapy. Complementary therapy is a therapy that is used as a companion in conventional therapeutic efforts that a person has done. This type of research is descriptive by applying a case study approach. The implementation of this research was carried out at the Pratama Medical Center Clinic on Mrs. F by providing complementary health education education for mothers in the postpartum period.*

**Keywords:** *Postpartum Period, Health Education, Complementary*

**ABSTRAK.** Masa nifas merupakan masa yang penting, karena risiko kesakitan dan kematian ibu dan bayi meningkat pada masa ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu di dunia dan sebagian besar terjadi sebelum 24 jam pasca persalinan. Oleh karena itu penolong persalinan harus memastikan bahwa uterus berkontraksi dengan baik, sehingga tidak terjadi perdarahan. Masa nifas dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah sosial budaya. Indonesia merupakan negara yang terdiri dari berbagai suku dan budaya yang mempunyai tradisi kesehatan masing-masing. Tidak semua tradisi yang ada mempunyai efek yang buruk terhadap kesehatan namun ada juga beberapa yang mempunyai dampak positif bagi kesehatan. Upaya pendampingan dan terapi untuk membentuk coping skill ibu nifas adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai pendamping dalam upaya terapi konvensional yang telah dilakukan seseorang. Jenis penelitian ini ialah deskriptif dengan menerapkan pendekatan studi kasus. Pelaksanaan penelitian ini di lakukan di Klinik Pratama Medical Center terhadap Ny. F dengan memberikan Edukasi Pendidikan Kesehatan Komplementer Untuk Ibu Pada Masa Nifas.

**Kata Kunci:** Masa Nifas, Pendidikan Kesehatan, Komplementer

### PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah ibu selesai bersalin sampai kembalinya alat-alat kandungan seperti sebelum hamil, lamanya masa ini sekitar 6-8 minggu (Purwoastuti, 2015). Pada masa nifas wanita mengalami perubahan yang berbeda seperti perubahan fisik dan mental yang dapat mengganggu kegiatan mereka sehari – hari. Bentuk dari perubahan kesehatan yang sering terjadi adalah ketidaknyamanan pada payudara (82%), gatal pada bagian perut (40%), gatal pada bagian perineum (15%), keputihan (15%), dan kelelahan

(78%). cemas, stres, depresi, gangguan tidur, perdarahan, dan kesulitan berkemih. Oleh karena itu pelayanan berkualitas dibutuhkan untuk menangani keadaan ini (Angraini, 2021).

Masa nifas merupakan masa yang penting, karena risiko kesakitan dan kematian ibu dan bayi meningkat pada masa ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu di dunia dan sebagian besar terjadi sebelum 24 jam pasca persalinan. Oleh karena itu penolong persalinan harus memastikan bahwa uterus berkontraksi dengan baik, sehingga tidak terjadi perdarahan. Masa nifas dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah sosial budaya. Indonesia merupakan negara yang terdiri dari berbagai suku dan budaya yang mempunyai tradisi kesehatan masing-masing. Tidak semua tradisi yang ada mempunyai efek yang buruk terhadap kesehatan namun ada juga beberapa yang mempunyai dampak positif bagi kesehatan (Widaryanti & Riska, 2019).

Pemberian asuhan pada masa nifas berpedoman pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014, yang terdiri dari pelayanan kesehatan masa sesudah melahirkan meliputi: Pelayanan kesehatan bagi ibu dan pelayanan kesehatan bayi baru lahir. Pelayanan kesehatan bagi ibu paling sedikit 3 (tiga) kali selama masa nifas. Kegiatan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud meliputi: pemeriksaan tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu, pemeriksaan tinggi fundus uteri, pemeriksaan lochia dan perdarahan, pemeriksaan jalan lahir, pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif, pemberian kapsul vitamin A, pelayanan kontrasepsi pasca persalinan, konseling, dan penanganan risiko tinggi dan komplikasi pada nifas.

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.

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.

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.

Upaya pendampingan dan terapi untuk membentuk coping skill ibu nifas adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai pendamping dalam upaya terapi konvensional yang telah dilakukan seseorang.

Menurut WHO mendefinisikan terapi komplementer dan alternatif (Complementary and Alternative Medicine / CAM) sebagai rangkaian praktik perawatan kesehatan yang bukan bagian dari tradisi negara itu sendiri dan tidak terintegrasi dalam system perawatan kesehatan dominan. Dalam penerapannya, terdapat perbedaan tujuan aplikasi terapi komplementer dengan alternative. Terapi komplementer biasanya digunakan dengan dikombinasikan dengan perawatan, sedangkan perawatan alternative digunakan sebagai pengganti perawatan.

Terapi komplementer merupakan jenis terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari bagaimana cara menangani berbagai penyakit menggunakan teknik tradisional. Dalam terapi ini tidak menggunakan obat-obat komersil, melainkan memanfaatkan berbagai jenis obat tradisional dan terapi. Sebagai salah satu penyembuhan penyakit, terapi ini dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional.

Pelayanan kebidanan komplementer merupakan pilihan bagi bidan maupun perempuan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan serta masa nifas, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Namun, sebagian besar terapi ini tidak dianggap bermakna dalam pengobatan konvensional. Hal ini disebabkan oleh kelangkaan dalam hal bukti klinis dan informasi yang diterbitkan sehubungan dengan efektivitas pelayanan kebidanan komplementer pada kehamilan, persalinan dan nifas.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Untuk Mengetahui Pendidikan Kesehatan Komplementer Pada Masa Nifas.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini ialah deskriptif dengan menerapkan pendekatan studi kasus. Pelaksanaan penelitian ini di lakukan di Klinik Pratama Medical Center terhadap Ny. F PostPartum 6 jam dengan diberikan Pendidikan Kesehatan Komplementer Pada Masa Nifas.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada tanggal 10 Januari 2024 jam 17.00 wib, Ny. F umur 28 tahun telah melahirkan normal di jam 12.00, bayi perempuan dengan berat 2300gram, panjang bayi 48cm dan lingkar kepala 53 cm, ibu dalam masa nifas 6 jam dan akan pulang besok pagi jam 8.

Sebelum ibu pulang Bidan memberitahu pendidikan kesehatan mengenai komplementer, pertama menjelaskan dulu apa itu komplementer, setelah itu memberikan 3 pendidikan komplementer yang sangat gampang dilakukan dirumah baik ibu sendiri yang melakukannya atau dimintai bantuan kepada keluarga atau suami.

Selama masa nifas terdapat beberapa terapi komplementer seperti :

1. Pemijatan selama masa nifas
2. Aromaterapi Selama Masa Nifas
3. Herbal Selama Masa Nifas

## **PEMBAHASAN**

Proses pemulihan setelah persalinan merupakan proses yang alamiah dimana ibu akan mengalami berbagai perubahan pada fisiologisnya yang akan berdampak juga pada psikologisnya. Terapi komplementer dapat menjadi salah satu alternatif yang aman dalam mengatasi keluhan dan menjaga stamina serta pemulihan ibu selama masa nifas, namun perlu pengawasan dalam pemanfaatannya agar terjamin aman untuk ibu maupun pengeluaran ASI. Untuk itu diperlukan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil agar dapat memilih terapi komplementer yang aman bagi pemulihannya saat masa nifas nanti. Melalui pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer dalam masa nifas diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memanfaatkan terapi komplementer tersebut sehingga dapat dimanfaatkan dengan aman untuk ibu dan bayi pada masa nifas nanti.

Setelah proses persalinan, ibu memasuki masa nifas yang lamanya lebih kurang 40 hari. Selama masa ini, tubuh menjalani proses pemulihan seperti kembalinya ukuran rahim seperti semula, keluarnya cairan dari vagina serta kelelahan setelah proses persalinan yang panjang. Beberapa ibu mungkin juga mengalami stres dan emosi yang naik turun (postpartum depression) berkaitan dengan perubahan hormon setelah melahirkan. Selama masa nifas terdapat beberapa terapi komplementer seperti pemijatan, aromaterapi, dan herbal.

### **1. Pemijatan selama masa nifas**

Pemijatan setelah melahirkan dapat memberikan beberapa manfaat dan efektif membantu pemulihan ibu dalam masa nifas. Beberapa manfaat tersebut antara lain meredakan beberapa titik kelelahan pada tubuh, melepaskan ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan tubuh. Jika ibu menjalani operasi caesar, sebaiknya tunggu hingga luka bekas operasi sembuh. Pemijatan biasanya dilakukan dari telapak kaki, paha, bagian pantat, punggung, sampai panggul. Tujuannya

untuk menghindari kelelahan fisik pada bagian-bagian tersebut baik karena melahirkan maupun menyusui. Tambahkan minyak pijat dapat memberikan perasaan rileks.

a) Manfaat pijat pada masa nifas

- 1) Proses persalinan dapat meregangkan tubuh ibu, terutama bagian perut, punggung, dan panggul. Pemijatan lembut, selain meredakan beberapa titik nyeri dan melepaskan tegangan pada otot, juga dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot. Selain itu dapat meredakan nyeri atau pegal-pegal pada tubuh.
- 2) Gerakan meremas, mengusap, dan tekanan saat pijat dapat membantu pengencangan bagian perut dan membantu pemulihan tubuh.
- 3) Membantu pelepasan hormon endorfin di otak yang merupakan mereda nyeri alami.
- 4) Membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Pijatan pada payudara akan membantu membuka saluran kelenjar susu yang tersumbat, sehingga mengurangi resiko radang kelenjar pada payudara (mastitis).

b) Tahap-Tahap Pemijatan pada Masa Nifas

- 1) Teknik pemijatan yang digunakan harus sederhana dan menyenangkan. Pemijatan menggunakan telapak tangan dengan gerakan terarah, dimulai dari arah belakang ke arah depan, dan kemudian memutar dengan searah jarum jam.
- 2) Pemijatan dimulai dari punggung bagian bawah dan atas kemudian ke arah bahu, dan diulangi beberapa kali.
- 3) Pada pemijatan bagian kaki dan paha, cara yang sama di atas dapat digunakan. Bagian ini merupakan salah satu yang membutuhkan perhatian ekstra karena biasanya paling tegang dan kaku.
- 4) Pada bagian akhir pemijatan dilakukan pengurutan (pengusapan) menggunakan minyak esensial secara menyeluruh untuk memberi kenyamanan.
- 5) Pemijatan pada bagian wajah dengan lembut dan menyeluruh juga bisa ditambahkan agar ibu lebih rileks dan wajahnya menjadi segar

## **2. Aromaterapi Selama Masa Nifas**

Penggunaan aromaterapi selama masa nifas bertujuan untuk mengurangi kelelahan fisik dan juga depresi postpartum. Ibu dapat memilih salah satu jenis minyak aromaterapi yang disukai atau meminta saran bidan untuk memilih yang paling tepat bagi kebutuhannya. Untuk campuran minyak pijat dianjurkan memakai 2,5% campuran. Misalnya 25 tetes campuran minyak lavender dicampur dengan 50 ml minyak pembawa, seperti minyak almond. Minyak esensial dapat juga langsung dihirup dengan memercikkannya 1-3 tetes pada tisu atau sapu tangan lalu hirup dalam-dalam secara teratur.

## **3. Herbal Selama Masa Nifas**

Berbagai herbal yang berasal dari ramuan rempah dan tanaman oat berkhasiat untuk kesehatan tubuh, termasuk untuk ibu selama masa nifas. Herbal yang umum direkomendasikan selama masa nifas antara lain 9 ramuan kunyit asam, beras kencur, jamu daun pepaya, juga ramuan jahe, dan kayu manis. Rasa dari herbal tidak akan mengganggu ASI, terutama apabila bahan-bahan pemuatnya segar dan pengolahannya baik.

### **A. Pemanfaatan herbal untuk Luka Perineum**

Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan dan tak jarang juga pada persalinan berikutnya meskipun persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis. Penggunaan herbal dalam perawatan luka perineum dapat menjadi salah satu alternative yang dikembangkan di Indonesia.

#### **1) Cara pemanfaatan Aloe vera pada luka perineum:**

- Cara pertama: cuci bersih daun Aloe vera, potong menjadi dua bagian atau iris menyimpang, kerok bagian dalam Aloe vera, ambil gelnya. Gel Aloe vera tersebut dibalurkan di daerah perineum yang mengalami perlukaan.
- Cara kedua: cuci bersih daun Aloe vera, potong menjadi dua bagian. Masukkan Aloe vera yang sudah dipotong tadi ke dalam baskom berisi air bersih, rendam sekitar 30 menit. Air rendaman tersebut dapat digunakan saat cebok sekaligus membersihkan bagian perineum yang mengalami perlukaan.

2) Cara pemanfaatan kayu manis (Cinnamomum)

Sejauh ini belum ada studi penelitian yang secara langsung membuat ramuan menggunakan kayu manis dan dioleskan ke bagian luka perineum. Hal tersebut berhubungan dengan kekhawatiran terjadi infeksi perineum yang akan diperoleh ibu jika ada pemberian obat luar yang secara invasive diberikan. Oleh karena itu, pada sub pembahasan cara penyajian kayu manis hanya dianjurkan menggunakan salep berbahan dasar kayu manis yang telah diproduksi terstandar secara steril dan higienis.

**B. Pemanfaatan herbal untuk meningkatkan produksi ASI**

Laktasi adalah proses produksi, sekresi dan pengeluaran ASI. Laktasi menggambarkan sekresi ASI dari kelenjar susu dan merupakan periode waktu memberikan makanan bagi bayi. Proses ini terjadi pada semua wanita dalam masa postpartum. ASI adalah makanan alami, dapat diperbaharui, berfungsi sebagai sumber gizi lengkap bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan. ASI adalah makanan terbaik bayi dan memiliki keseimbangan nutrisi tepat, tersedia secara fisiologis, mudah dicerna, melindungi baik ibu, dan anak dari penyakit, dan memiliki sifat antiinflamasi. ASI merupakan cairan kompleks yang terdiri dari berbagai komponen kimia dan seluler. ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsure kebutuhan bayi, baik fisik, psikologi, sosial dan spiritual.

a) Daun Kelor

Daun kelor dapat disajikan dalam berbagai macam cara antara lain sayur bening, ditumis, direbus, atau diurap. Sayur Bening.

b) Daun Katuk

Cara Penyajian Daun Katuk Daun katuk dapat disajikan dengan berbagai macam cara yaitu dengan dibuat jus, lalapan, urap, sayur bening, direbus, ditumis.

c) Biji kelabet

Di Eropa biji kelabet digunakan sebagai pelancar ASI, simplisia klabet mengandung minyak lemak 20-30%, lender, trigonelin sebagai kuartener, nikotinamida, khloin dan saponin.

d) Jantung Pisang Batu

Di Indonesia *M. balbisiana* dikenal dengan beberapa nama lokal/ kultivar, yaitu: Pisang Batu atau Pisang Klutuk (Jawa Tengah), Unti Batu (Sulawesi

Selatan) dan Cau Manggala/Batu (Jawa Barat). Di India dikenal dengan nama Bhimkol dan Elavazhai, serta di Filipina dikenal dengan nama Abuhon dan di Thailand dikenal dengan nama Kluai Tani. Cara Penyajian Jantung Pisang Batu Pada dasarnya, semua jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI, tetapi jantung pisang batu memiliki rasa yang enak, tidak sepat seperti jantung pisang lainnya, dan empuk.

e) Kapas (*Gossypium herbaceum* L.)

Cara Penyajian Kapas Bagian kapas yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI adalah pada bagian biji dan akar. Berikut ini resep yang dapat digunakan dalam penyajian akar kapas untuk meningkatkan produksi ASI.

Teh Madu Akar Kapas Bahan-bahan:

- Segenggam akar kapas
- 1 sdm madu
- 150 ml air putih

f) Temulawak (*Curcumin xanthorrhiza* Roxb.)

Cara Penyajian/ Konsumsi Temulawak Temulawak dapat dikonsumsi dengan berbagai macam bahanbahan dapur lainnya. Biasanya tukang jamu sering mencampur temulawak dengan temu ireng, temu putih, daun katuk, dan empon-empon lainnya. Berikut ini adalah resep minuman temulawak yang dapat dibuat sendiri.

Temulawak Madu Segar Bahan-bahan dan alat:

- 20 g rimpang segar temulawak
- 200 ml air
- sdm madu

### **C. Pemanfaatan herbal untuk bendungan payudara**

Selama 24 hingga 48 jam pertama sesudah terlihatnya sekresi lakteal, payudara sering mengalami distensi menjadi keras dan berbenjol- benjol. Keadaan ini yang disebut dengan bendungan air susu atau caked breast, sering menyebabkan rasa nyeri yang hebat dan bisa disertai dengan kenaikan suhu. Kelainan tersebut menggambarkan aliran darah vena normal yang berlebihan dan pembengkakan limfatik dalam payudara, yang merupakan prekursor regular untuk terjadinya laktasi. Keadaan ini bukan merupakan

overdistensi sistem lakteal oleh air susu. Bendungan ASI adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri dan kadang-kadang disertai dengan kenaikan suhu badan.

Daun Kubis (*Brassica oleraceae* var. *capitata* L.)

Cara Penanggulangan Bendungan Payudara Menggunakan Kubis Penggunaan daun kubis sebagai penanganan dan pencegahan pembengkakan payudara adalah sebagai berikut:

Kompres Kubis Dingin

Bahan-bahan:

- Daun kubis 6 lembar

Langkah-langkah:

- Dinginkan daun kubis ke dalam freezer sekitar 20-30 menit.
- Setelah didinginkan dalam freezer, daun kubis tersebut ditempatkan ke dalam bra selama 30 menit.
- Dilakukan dua kali sehari selama tiga hari.
- Daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian ASI.

**D. Herbal untuk masa nifas juga diproduksi dalam beberapa bentuk yang harus dikonsumsi selama 40 hari pasca melahirkan. Bentuk-bentuk herbal selama masa nifas antara lain:**

a) Pil atau bubuk

Pil biasanya berbentuk butiran kecil berwarna gelap. Manfaat dari ramuan herbal ini antara lain membersihkan pengeluaran darah setelah melahirkan, mempercepat rahim kembali ke ukuran semula, serta mempercepat penyembuhan luka. Ibu dengan gangguan organ hati atau ovarium, dan melahirkan secara caesar tidak disarankan meminum ramuan herbal karena dikhawatirkan terjadi komplikasi, seperti kontraksi pada perut dan metabolisme tubuh yang terganggu.

b) Pilis

Teskturnya berupa bubuk padat, umumnya mengandung tanaman ganthi, kencur, kunyit, mint, dan kenanga. Pilis berfungsi melancarkan peredaran darah

di kepala, mengurangi pusing, mencegah naiknya, darah ke kepala terlalu cepat, dan untuk meningkatkan kesehatan mata. Cara penggunaannya adalah dengan melarutkan butiran pilis dengan sedikit air hangat sampai mengental, lalu ditempelkan pada dahi dan diiamkan sampai kering. Pilis memberikan efek dingin di dahi dan aromanya bisa membuat ibu rileks.

c) **Tapel**

Tapel biasanya berupa bubuk padat kering dan terbuat ramuan tepung beras, kencur, adas, pulosari, bangle, dan klabet jahe, dan kayu manis. Fungsinya untuk mengecilkan, mengencangkan dan menghangatkan perut pasca melahirkan. Penggunaannya adalah dengan mencampur tapel dengan air kapur sirih dan perasan jeruk nipis, lalu dibalurkan di perut. Setelah itu perut ditutup dengan kain yang dibebat ketat (gurita, bengkung/stagen).

d) **Parem**

Manfaat parem bagi bu nifas antara lain, peredaran darah jadi lebih lancar, menguatkan ginjal, melancarkan ASI, menghilangkan pegalpegal, dan membuat tubuh lebih fresh. Parem digunakan pada tangan, kaki, dan betis dengan cara dibalurkan. Setelah kering, lalu bersihkan dengan air hangat.

## **KESIMPULAN**

1. KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) bisa menjadi alternatif untuk kasus ini dikarenakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu agar lebih mengetahui tentang keadaan yang sedang dialaminya, penanganan apa yang harus dilakukan.
2. Ibu sudah mengerti dan paham atas edukasi pendidikan kesehatan untuk masa nifas yang telah diberikan oleh bidan.
3. Ibu dan keluarga akan bersedia mengikuti terapi komplementer yang akan membantu ibu mengatasi masalah pada saat masa nifas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatihatul Hayati. "Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas: Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 4 No. 1, Januari, 2022
- Noviyati Rahardjo Putr. "TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU NIFAS." *Journal of Midwifery Science*:: Volume 5 Nomor 1 (2023).
- Nopi. A .P, Komalasari, Nur. A. Fauziah, Fitriana, Maulia. I, Yuni. S. Pelaksanaan Pelayanan Komplementer pada Masa Nifas di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu. *urnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 6(Special Issue1), 2021: 179–182*
- Rahayu Widaryanti. Pengetahuan dan Penerimaan Terapi Komplementer pada Ibu Nifas Berbasis Kearifan Lokal. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 15 No. 4 November 2020 : 267-272.*
- Vika Tri Zelharsandy dan Titin Apriyani. "SOSIALISASI PENGGUNAAN HERBAL STEAMBATH DAN MASSAGE PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES. *Jurnal Peduli Masyarakat Volume 4 Nomor 4, Desember 2022.*