

Edukasi Herbal Healing Bath Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum di Puskesmas Tanoyan

¹⁾Sitti Nurul Hikma Saleh*, ²⁾St Rahmawati Hamzah, ³⁾Muzayyana, ⁴⁾Alhidayah, ⁵⁾Alfiana Pramasita Gonibala

^{1,2,3,4)*}Program Studi DIII Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia

⁵⁾Program Studi S1 Farmasi, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia

Email Corresponding: nurulhikmasaleh93@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Edukasi
Herbal
Healing
Bath
Postpartum

Berdasarkan data Kemenkes RI kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal (18,2%), Bangladesh (29%), Hongkong (54%), dan Pakistan (70%), sedangkan di Indonesia yang mengalami kecemasan (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan. Kecemasan yang terjadi secara terus menerus pada ibu postpartum dapat mengakibatkan depresi postpartum yang akan berdampak pada kemampuan ibu dalam mengasuh bayinya jika terus berlanjut dapat mempengaruhi terhadap perkembangan kognitif, emosional, sosial dan perilaku anak. Tujuan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Kegiatan pengabdian ini meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Jumlah peserta sebanyak 15 ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tanoyan. Setelah dilakukan intervensi terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu postpartum, sebanyak 73% ibu menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan, sedangkan 27% ibu masih berada pada kategori kecemasan sedang. Perbedaan rata-rata skor pengetahuan peserta tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu adalah 7,31.

ABSTRACT

Keywords:

Education
Herbal
Healing
Bath
Postpartum

Based on data from the Indonesian Ministry of Health, the incidence of postpartum maternal anxiety levels is still high in various countries such as Portugal (18,2%), Bangladesh (29%), Hong Kong (54%), and Pakistan (70%), while in Indonesia, anxiety is experienced (28,7%). The level of anxiety that occurs in primiparous mothers reaches 83.4% with severe anxiety levels, 16.6% with moderate anxiety while that occurs in multiparous mothers reaches 7% with severe anxiety levels, 71.5% with moderate anxiety and 21.5% with mild anxiety. Anxiety that occurs continuously in postpartum mothers can result in postpartum depression which will impact the mother's ability to care for her baby if it continues can affect the cognitive, emotional, social and behavioral development of the child. The purpose of the community service activity is to increase mothers' knowledge about herbal healing baths in reducing anxiety levels in postpartum mothers. This community service activity includes planning, implementation and evaluation stages. The number of participants was 15 postpartum mothers in the Tanoyan Community Health Center working area. After the intervention, there was a significant change in postpartum maternal anxiety levels. 73% of mothers showed a decrease in anxiety levels to mild, while 27% remained in the moderate anxiety category. The average difference in participants' knowledge scores regarding the effectiveness of herbal healing baths in reducing maternal anxiety was 7,31.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Berdasarkan data Kemenkes RI kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan

sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018), sedangkan di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Istiqomah et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak segera ditangani dengan cepat dan tepat akan berdampak buruk menjadi depresi postpartum yang akan membahayakan ibu dan bayinya.

Ibu postpartum apabila bisa memahami dan menyesuaikan diri pada perubahan fisik maupun psikologis maka tidak akan terjadi kecemasan. Sebaliknya ketika ibu merasakan takut, khawatir, dan cemas pada perubahan yang terjadi maka ibu bisa mengalami gangguan-gangguan psikologis seperti depresi postpartum. Kasus depresi postpartum di Indonesia terjadi kenaikan angka yang signifikan sebanyak 22%. Depresi postpartum pada ibu dapat memberikan dampak yang negatif terhadap kemampuan ibu dalam mengasuh bayinya dengan baik, jika masalah ini berlanjut maka akan menyebabkan dampak yang lebih buruk lagi dalam jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, emosional, sosial dan perilaku anak (Adli, 2022).

Ketika terjadi stres refluks oksitosin akan terhambat akibat pelepasan adrenalin oleh hormon stres yang mempengaruhi produksi ASI serta perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya. (Mayasari et al., 2022). Selain itu dampak dari kecemasan hasil penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa wanita pada masa nifas yang mengalami depresi memiliki kecenderungan untuk melukai dirinya sendiri (19,3%) dan sering memikirkan untuk melukai dirinya sendiri (3,2%) (Rahmaningtyas et al., 2019).

Masa postpartum merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang signifikan bagi ibu setelah melahirkan. Banyak literatur menyebutkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi, relaksasi, dan terapi herbal dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan (Devina Anggrainy, 2025). Namun, konsep *herbal healing bath* sebagai metode terapi relaksasi khusus untuk ibu postpartum masih belum banyak dibahas secara mendalam dalam teori kebidanan maupun kesehatan ibu. Belum ada pedoman baku mengenai jenis herbal, durasi, serta cara pemberian edukasi yang efektif dalam konteks tersebut.

Beberapa penelitian telah meneliti pengaruh aromaterapi, pijat postpartum, dan teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan ibu setelah melahirkan (Febriyanti et al., 2025). Intervensi non-farmakologis pada masa nifas seperti pijat oksitosin terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum (Kurniawati, 2025). Pendekatan lokal/spiritual juga menunjukkan hasil positif untuk menurunkan kecemasan ibu postpartum (Fitri, 2022). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efek *herbal healing bath* terhadap tingkat kecemasan postpartum masih sangat terbatas, terutama di Indonesia. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada efek fisik (seperti pemulihan tubuh dan kebersihan) dan belum menilai dampak psikologis secara kuantitatif. Selain itu, penelitian mengenai pemberian edukasi tentang praktik *herbal healing bath* kepada ibu postpartum baik dalam hal pengetahuan, sikap, maupun praktik masih jarang dilakukan.

Edukasi perawatan diri postpartum sering kali berfokus pada nutrisi, perawatan luka, dan laktasi. Aspek relaksasi herbal alami seperti *herbal healing bath* belum menjadi bagian dari edukasi rutin. Padahal, ibu postpartum sering mengalami kecemasan akibat perubahan hormon, kelelahan, dan adaptasi peran. Kurangnya pengetahuan dan edukasi tentang metode *herbal healing bath* yang aman dan efektif menjadi hambatan dalam penerapan intervensi komplementer ini.

Salah satu terapi komplementer adalah *herbal healing bath* yaitu mandi rempah adalah tradisi perawatan tubuh turun-temurun bangsa Indonesia dalam terapi perawatan pada kulit tubuh. *Herbal healing bath* ini dapat dilakukan melalui dua metode yaitu berendam dengan menggunakan herbal mandi rempah hangat dan dapat juga digunakan dalam mandi uap aneka rempah (Sitti Khadijah et al., 2024). Sifat termal dari air panas pada terapi *herbal healing bath* membantu membuka pori-pori kulit, memungkinkan senyawa aktif dalam rempah-rempah untuk diserap lebih efektif. Aroma terapeutik yang dihasilkan membantu merangsang sistem limbik otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres. Hasilnya, kadar hormon kortisol menurun, sementara produksi endorfin meningkat, meningkatkan perasaan bahagia dan relaksasi (Maharani et al., 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di lokasi pengabdian diperoleh infomasi bahwa ibu-ibu postpartum tidak mendapatkan edukasi terkait dengan bagaimana cara menurunkan tingkat kecemasan. Tidak ada program secara khusus dari puskesmas atau bidan desa dalam memberikan intervensi kesehatan berupa terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum seperti *herbal healing bath*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka pelaksana tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan.

II. MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tanoyan terdapat 15 ibu postpartum pada bulan September 2025. Hasil wawancara menunjukkan sebanyak 90% ibu postpartum yang merasa cemas disebabkan kurang tidur, kelelahan, perubahan rutinitas, dan stres karena merawat bayi yang baru lahir, terutama pada ibu yang baru melahirkan anak pertama. Sebanyak 87% ibu yang merasa cemas karena dukungan keluarga dan kemampuan dalam merawat bayi. Hal ini menunjukkan sebagian besar ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tanoyan mengalami kecemasan, hal ini dapat berdampak buruk pada kempuan ibu dalam mengasuh anak sehingga mempengaruhi perkembangan kognitif emosional, sosial dan perilaku anak.

Sesuai teori yang dikemukakan oleh (Wahyuningsih, 2018) pada ibu postpartum terjadi penurunan kadar estrogen dan progesteron ibu, hal ini dapat menyebabkan rasa kelelahan yang sering yang terjadi pada ibu postpartum setelah mereka melahirkan dan merasakan nyeri pada luka jahitan, pada beberapa ibu hal ini dapat menyebabkan rasa tertekan hingga mampu menangis dikarenakan sebab yang tidak bisa ibu pahami. Perubahan pada kondisi hormonal yang mendadak terjadi pada ibu postpartum ini mampu menyebabkan ibu postpartum menjadi lebih sensitif pada setiap hal.



Gambar 1. Foto Bersama Ibu Peserta Edukasi *herbal healing bath*

III. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanoyan Kota Kotamobagu pada tanggal 23 September 2025. Kegiatan pengabdian ini meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap perencanaan mempersiapkan alat dan bahan yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian seperti: kain kembang bahan satin, kursi plastik, elemen pemanas, air, handuk, rempah herbal mandi uap dengan bobot kering \pm 30 gram atau \pm 90 gram, essential oil untuk tetesan air rebusan mandi uap. Selanjutnya melakukan koordinasi pembagian tugas pelaksana pengabdian, dan melakukan studi pendahuluan di lokasi pengabdian serta mengurus perizinan kepada pihak-pihak terkait. Tahap pelaksanaan dengan melakukan edukasi kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu postpartum tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan umpan balik kepada peserta penyuluhan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman ibu postpartum.

Selanjutnya tahap pelaksanaan diawali dengan melakukan pre-test (pengukuran awal) kepada peserta untuk melihat pengetahuan awal peserta sebelum dilakukan edukasi. Setelah itu dilakukan edukasi berupa penyuluhan tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan metode ceramah interaktif. Kedua masuk sesi diskusi, peserta dipersilahkan untuk mengajukan pertanyaan dan komentar terkait materi yang sudah disampaikan. Ketiga dilakukan post-test (pengukuran akhir) kepada peserta dengan pertanyaan yang sama pada saat pre-test dengan tujuan untuk mengevaluasi pengetahuan akhir peserta setelah diberikan edukasi.

Evaluasi keberhasilan atau pencapaian tujuan dalam kegiatan juga ditinjau dengan membandingkan rekapitulasi nilai pre-test dan post-test menggunakan uji t dependen. Untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 0,05%.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan berjalan lancar dan sesuai dengan perencanaan di Aula Hotel Sutanraja Kotamobagu pada tanggal 23 September 2025. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen program studi DIII kebidanan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu. Kegiatan edukasi dilakukan pada pukul 10.00 WITA dengan memastikan peserta yang diundang hadir semua dan tidak ada yang terkendala dengan pekerjaan sehari-hari. Jumlah peserta kegiatan ini sebanyak 15 orang ibu postpartum.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu edukasi dengan memberikan infomasi positif kepada sasaran dalam hal ini ibu postpartum terkait *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu postpartum tentunya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih optimal.

Penyuluhan kesehatan disampaikan oleh pemateri Sitti Nurul Hikma Saleh terkait *herbal healing bath* (Mandi Uap Rempah) dengan materi definisi, manfaat, peralatan dasar, dan jenis-jenis rempah yang digunakan, dan langkah-langkah dalam aplikasi *herbal healing bath* (Gambar 1). Materi disampaikan dengan jelas dan mengajak peserta berada pada kondisi sedang melakukan terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pascabersalin. Untuk meningkatkan motivasi peserta, maka dilakukan diskusi dan mengajak ibu-ibu untuk menyampaikan apa yang masih kurang dimengerti atau ada yang ingin disampaikan terkait masalah kecemasan yang dihadapi.



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan yang disampaikan oleh pemateri

Materi yang diterima dengan baik sejalan dengan peningkatan pemahaman dan pengetahuan. Hal ini akan memberikan dampak positif pada perilaku ibu postpartum dalam mengatasi kecemasannya. Ibu postpartum harus menjaga kesehatan psikologinya untuk mempersiapkan diri merawat bayi dan perubahan status menjadi ibu. Perilaku positif ini yang muncul merupakan reaksi kesesuaian antara respon dan stimulus yang diberikan kepada peserta (Hamzah et al., 2023). Hasil pengukuran pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah jawab Benar Pada Pernyataan Pengetahuan Ibu Tentang Tingkat Kecemasan

No.	Pernyataan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Herbal healing bath adalah terapi mandi menggunakan bahan alami seperti daun dan bunga.	11	73	13	87
2	Tujuan utama herbal healing bath adalah membersihkan tubuh dari kotoran fisik saja.	9	60	12	80
3	Herbal healing bath dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada ibu.	10	67	14	93
4	Daun pandan, serai, dan lavender termasuk bahan yang sering digunakan dalam herbal healing bath.	11	73	13	87
5	Air panas dalam herbal healing bath tidak boleh terlalu tinggi suhunya.	12	80	14	93

6	Herbal Healing Bath dapat membantu memperlancar peredaran darah dan tidur lebih nyenyak.	11	73	15	100
7	Semua ibu, termasuk yang baru melahirkan, boleh melakukan herbal healing bath tanpa konsultasi bidan.	8	53	12	80
8	Salah satu manfaat herbal healing bath adalah meningkatkan rasa rileks dan menurunkan ketegangan otot.	9	60	14	93
9	Penggunaan bahan herbal segar lebih baik dibanding bahan sintetis untuk herbal healing bath.	11	73	15	100
10	Herbal healing bath dapat digunakan sebagai pendamping terapi kecemasan ringan.	11	73	14	93

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan rata-rata pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi berupa edukasi *herbal healing bath*. Dari 10 item pernyataan pengetahuan peserta tentang *herbal healing bath*. Pernyataan pengetahuan yang mengalami peningkatan jumlah peserta dengan jawaban benar yaitu pernyataan “*herbal healing bath* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada ibu”, dimana pada saat pre-test hanya 10 peserta (67%) yang menjawab dengan benar dan mengalami peningkatan yang cukup signifikan pada saat post-test yaitu menjadi 14 peserta (93%) yang menjawab dengan benar. Dan pernyataan “salah satu manfaat *herbal healing bath* adalah meningkatkan rasa rileks dan menurunkan ketegangan otot” dimana pada saat pre-test hanya 9 peserta (60%) yang menjawab dengan benar dan mengalami peningkatan yang cukup signifikan pada saat post-test yaitu menjadi 14 peserta (93%) yang menjawab dengan benar.

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Skor Pengetahuan Peserta

Pengetahuan	n	Mean	SD	SE	p value
Pre test	15	11,31	1,576	0,538	
Post test	15	18,62	1,843	0,591	0,002

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum dengan nilai *p value* 0,002, artinya ada perbedaan bermakna nilai rata-rata skor pengetahuan peserta penyuluhan saat pre-test dan post-test. Terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang *herbal healing bath* dalam menurunkan tingkat kecemasan menunjukkan peserta mau dan mampu menyerap materi yang diberikan dengan baik sehingga terjadi perubahan positif pada perilaku ibu yaitu pada tingkatan pengetahuan. Respon terhadap stimulus yang diberikan setelah edukasi berupa peningkatan pengetahuan yang telah diukur pada post-test dengan perbedaan 7,31.

Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi *herbal healing bath*, terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu postpartum. Dari total 15 peserta, sebanyak 11 orang (73%) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan, sedangkan 4 orang (27%) masih berada pada kategori kecemasan sedang. Terapi *herbal healing bath* dapat menjadi alternatif untuk mendukung pemulihan psikologis ibu postparum.



Gambar 2. Simulasi *herbal healing bath*

Dilakukan simulasi *herbal healing bath* (Gambar 2) pada salah satu peserta untuk memberikan gambaran penggunaan terapi yang menggunakan media uap air hangat dengan rempah alami. Terapi ini sangat cocok digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Beberapa manfaat dari terapi *herbal healing bath* adalah meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal dan mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan kenyamanan, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung sehingga peredaran darah lancar, racun-racun didalam tubuh akan keluar sehingga badan terasa rileks dan nyaman (Budhi, 2017).

Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di PMB Lismarini Palembang pada 20 ibu nifas menunjukkan bu nifas mengetahui terkait penggunaan terapi non konvensional tentang *herbal steambath* dan *massage* postpartum (Zelharsandy & Apriani, 2022). Pengabdian masyarakat yang dilakukan di HWDI Cabang Sleman pada 24 orang menunjukkan terapi *herbal healing bath* yang dilakukan oleh perempuan penyandang disabilitas meningkatkan kualitas tidur sehingga dapat digunakan sebagai alternatif terapi (Sitti Khadijah et al., 2024). Pengabdian masyarakat yang dilakukan di MB Wulan Mardikaningtyas Kartasura menunjukkan Setelah dilakukan intervensi berupa mandi rempah, terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu nifas Perubahan yang terjadi pasca intervensi ini memberikan bukti bahwa mandi rempah dapat dijadikan sebagai salah satu metode alternatif untuk mendukung pemulihan psikologis ibu nifas (Kaswaroh et al., 2025). Pengabdian lain yang dilakukan Rumah Cantik Bunda Kit menunjukkan setelah dilakukan *treatment sauna* ibu nifas merasa nyaman dan mulai rileks (Khatimah et al., 2024).

Terapi *herbal healing bath* pada ibu postpartum merupakan salah sat alternatif non medis yang dapat dimanfaatkan oleh ibu dalam mengatasi kecemasan yang muncul karena dapat menghindari efek samping dari penggunaan obat-obatan dan bahan kimia. Tidak sedikit ibu postpartum salah melakukan terapi dalam menurunkan tingkat kecemasan karena kurang pengetahuan dan pemahaman tentang terapi yang tepat (Maharani et al., 2019).

Faktor pendukung sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan lancar dan baik adalah partisipasi peserta peserta penyuluhan yang mendukung dan antusias mengikuti kegiatan, keaktifan peserta saat proses diskusi, dukungan dari pihak terkait serta kemauan peserta mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Harapan dari kegiatan ini adalah dapat dilakukan pelatihan dengan peserta yang lebih banyak dan dilakukan di wilayah kerja puskesmas lain di Kotamobagu. Untuk kedepannya, di masing-masing puskesmas di Kotamobagu terdapat tenaga kesehatan yang terlatih yang dapat memberikan edukasi tentang terapi komplementer dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum khususnya simulasi *herbal healing bath*.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik dan sesuai dengan perencanaan. Peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan sampai dengan selesai. Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi *herbal healing bath* terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu postpartum. Terdapat 73% ibu menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan, sedangkan 27% ibu masih berada pada kategori kecemasan sedang. Perbedaan rata-rata skor pengetahuan peserta tentang *herbal*

healing bath dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum sebesar 7,31.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai pelaksana kegiatan pengabdian kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor dan Ketua LPPM Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu serta Kepala Puskesmas Tanoyan yang telah memberikan dukungan dan atas izin sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Ucapkan terima kasih juga kami sampaikan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu postpartum yang telah bersedia menjadi peserta penyuluhan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F. K. (2022). Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 430–436.
- Budhi, P. (2017). *Sehat dengan Herbal Healing Bath*. <https://www.hadila.co.id/sehat-dengan-herbal-healing-bath/>
- Devina Anggrainy, D. (2025). Natural : Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat Penggunaan Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas Pasca Melahirkan Dengan Aromaterapi Lavender Using Lavender Aromatherapy to Improve Sleep Quality for Postpartu. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 3(3), 87–93.
- Febriyanti, N. M. A., Sugiartini, N. K. A., Adnyani, N. W. S., & Widiastuti, N. M. R. (2025). Efektivitas Aromaterapi Melati Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 9(2), 209–217.
- Fitri, I. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an dan Dzikir Terhadap Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Hamzah, S., Saleh, S. N. H., Muzayyana, M., Agustin, A., Alhidayah, A., Mokodompit, H. K. N., Ginintu, A., & Datukramat, A. (2023). Edukasi Pijat Batuk Pilek Pada Balita Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu di Desa Ratatotok Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 2146–2152.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Nisa, S. M. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Description Of The Level Of Anxiety In Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4).
- Kaswaroh, D. A., Prastyoningsih, A., & Widystutik, D. (2025). Efektivitas Mandi Rempah Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Pmb Wulan Mardikaningtyas Kartasura. *Jurnal Medicare*, 4(3), 513–519.
- Khatimah, H., Endarwati, S., Akhfari, K., & Rika, R. (2024). Implementasi Treatment Sauna Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan Berbasis Homecare. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 42–48.
- Kurniawati, E. Y. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Tingkat Kecemasan dan Stres pada Ibu Nifas: Double-Blind Randomized Controlled Trial. *Agribiohealth (Journal of Agriculture, Biology & Health Sciences)*, 1(4), 104–112.
- Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A. (2019). Kombinasi herbal steam bath dan massage terapi pada ibu nifas dalam mencegah post partum blues. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 123–133.
- Mayasari, S. I., Yuliyanik, Y., & Jayanti, N. D. (2022). Implementasi Asuhan Komplementer pada Keluhan Ibu Postpartum Berbasis Homecare. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 676–686.
- Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 303–309. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%25>
- Sitti Khadijah, Dheska Arthyka Palifiana, Cristin Wiyani, & Stevany Stevy. (2024). Herbal Healing Bath sebagai Alternatif Peningkatan Kualitas Tidur pada Perempuan Penyandang Disabilitas. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 8(01), 196–203. <https://doi.org/10.24903/jam.v8i01.2506>
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Kementrian Kesehatan RI.
- Zelharsandy, V. T., & Apriani, T. (2022). Sosialisasi Penggunaan Herbal Steam Bath Dan Massage Pada Ibu Postpartum Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Peduli Masyarakat,[Online]*, 18, 1–6.