



Edukasi Komplementer SEFT dan SPEOS dalam Mengatasi Kecemasan Serta Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Sambau Kota Batam

Complementary Education of SEFT and SPEOS in Overcoming Anxiety and Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Sambau Community Health Center Area, Batam City

Silvia Mona^{1*}, Kiki Rizki Dasaryandi², Susanti³, Siti Haminah⁴, Selvi Novira⁵

^{1, 3-5} Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, Indonesia

²Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, Indonesia

*Penulis Korespondensi: silviamona88@univbatam.ac.id

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 11 Oktober, 2025;

Revisi: 25 Oktober, 2025

Diterima: 08 November, 2025;

Terbit: 10 November, 2025;

Keywords: Anxiety; Breast Milk Production; Complementary Education; Postpartum Mother

Abstract: Postpartum anxiety is a psychological problem that often occurs after childbirth and can have a direct impact on decreased breast milk production. Non-pharmacological efforts that can help overcome this are Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy and Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation (SPEOS). This community service activity aims to improve comfort, calmness, and increase breast milk production through the application of a combination of SEFT and SPEOS therapy to postpartum mothers in the Sambau Community Health Center, Batam City. The activity method is carried out through education, demonstrations, and direct practice with postpartum mothers given to 48 postpartum mothers. The results of the activity showed an increase in mothers' knowledge about SEFT and SPEOS relaxation techniques, about managing anxiety, and how to increase breast milk production as obtained from the results of qualitative evaluations through interviews and group discussions. This activity received a positive response from participants and local health workers, and is recommended for routine implementation in community midwifery services.

Abstrak

Kecemasan pada ibu nifas merupakan masalah psikologis yang sering muncul pascapersalinan dan dapat berdampak langsung pada penurunan produksi air susu ibu (ASI). Upaya non-farmakologis yang dapat membantu mengatasi hal ini adalah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, ketenangan, dan meningkatkan produksi ASI melalui penerapan terapi kombinasi SEFT dan SPEOS pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sambau, Kota Batam. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung bersama ibu nifas yang diberikan kepada 48 Ibu nifas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi SEFT dan SPEOS, tentang penanganan kecemasan, dan cara meningkatkan produksi ASI yang didapatkan dari hasil Evaluasi kualitatif melalui wawancara dan diskusi kelompok. Kegiatan ini mendapat respon positif dari peserta dan tenaga kesehatan setempat, serta direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin dalam pelayanan kebidanan komunitas.

Kata Kunci: Edukasi; Ibu Nifas; Kecemasan; Komplementer; Produksi ASI

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi penting bagi seorang perempuan setelah melahirkan, di mana terjadi perubahan besar secara fisik, hormonal, emosional, dan sosial. Perubahan ini sering kali menimbulkan ketegangan dan stres yang dapat berujung pada gangguan psikologis seperti kecemasan atau bahkan depresi postpartum. Kondisi ini dapat

mempengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayi dan menurunkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Menurut data *World Health Organization (WHO)*, sekitar 30–40% ibu pascapersalinan mengalami gangguan kecemasan. Di Indonesia, prevalensi kecemasan postpartum bahkan mencapai 41,6% dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat (Ishmah et al., 2024). Hal ini berdampak pada rendahnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang masih jauh dari target nasional. Berdasarkan data UNICEF tahun 2023, cakupan ASI eksklusif baru mencapai 37,3%, sementara target nasional adalah 80%. Kondisi ini menunjukkan masih adanya hambatan yang kompleks baik secara fisiologis maupun psikologis dalam keberhasilan menyusui.

Kecemasan pada ibu nifas dapat menyebabkan hambatan pada refleks pengeluaran ASI (let-down reflex) karena menurunnya hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi. Banyak ibu melaporkan ASI tidak keluar pada minggu pertama pascapersalinan akibat rasa takut, stres, dan kurangnya dukungan emosional. Fenomena ini juga ditemui di wilayah kerja Puskesmas Sambau, Kota Batam, di mana beberapa ibu nifas menyatakan khawatir tidak mampu memberikan ASI secara optimal kepada bayinya. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan bidan setempat, sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan hingga sedang serta menunjukkan tanda-tanda keterlambatan produksi ASI.

Pendekatan yang dilakukan selama ini di fasilitas pelayanan dasar umumnya hanya menitikberatkan pada aspek fisik seperti pijat laktasi atau pemberian edukasi tentang nutrisi. Namun, aspek psikologis dan spiritual sering kali terabaikan. Padahal, kondisi emosional ibu sangat menentukan keberhasilan proses menyusui. Oleh karena itu, diperlukan metode pendampingan yang bersifat holistik, mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual ibu pascapersalinan.

Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) **dan** SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) merupakan pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu ibu mengatasi kecemasan serta meningkatkan produksi ASI secara alami. SEFT berfokus pada pengendalian emosi dan peningkatan ketenangan batin melalui teknik tapping dan afirmasi spiritual, sementara SPEOS memberikan stimulasi fisiologis melalui pijatan lembut yang memicu pelepasan hormon oksitosin dan endorfin. Kombinasi kedua terapi ini memiliki efek sinergis dalam menurunkan stres sekaligus merangsang produksi ASI.

Melihat pentingnya masalah ini, tim dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Batam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan penerapan terapi kombinasi SEFT dan SPEOS bagi ibu nifas di

wilayah kerja Puskesmas Sambau. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola kecemasan, menumbuhkan kepercayaan diri, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana pemberdayaan kader posyandu agar mampu menjadi pendamping bagi ibu nifas di komunitas.

Pelaksanaan kegiatan ini juga sejalan dengan Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) bidang kesehatan yang menekankan pengembangan intervensi berbasis masyarakat untuk peningkatan kesehatan ibu dan anak. Selain itu, kegiatan ini turut mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs) poin ke-3, yaitu *Good Health and Well-Being*, serta poin ke-2 tentang *Zero Hunger* melalui peningkatan nutrisi bayi dan anak melalui ASI eksklusif. Secara khusus, kegiatan ini juga mendukung program nasional Percepatan Penurunan Stunting (RAN Stunting 2021–2024) yang menempatkan peningkatan kualitas gizi dan kesehatan ibu sebagai salah satu prioritas utama. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi ibu nifas, tetapi juga berkontribusi terhadap pencapaian target nasional dan global dalam bidang kesehatan masyarakat.

Abdullah (2024) menjelaskan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga dan dapat diterapkan dalam layanan kesehatan dasar dengan biaya rendah. Terapi ini, yang menggabungkan elemen spiritual dan emosional, mampu membantu ibu hamil mengelola stres dan meningkatkan kesiapan mental menjelang persalinan. Dengan demikian, SEFT dapat menjadi bagian dari pendekatan non-farmakologis yang mendukung kesehatan mental ibu hamil dan ibu nifas, yang sangat penting dalam periode perinatal. Menurut Abdullah (2024), penerapan terapi SEFT di tingkat komunitas juga memungkinkan pendekatan yang lebih berkelanjutan dalam mendukung kesehatan ibu di wilayah terpencil.

Pramesti (2022) menemukan bahwa penerapan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin & Sugestif) memberikan efek positif dalam meningkatkan refleks let-down pada ibu nifas, yang berkontribusi pada peningkatan produksi ASI. Metode ini tidak hanya menargetkan aspek fisik, tetapi juga mendukung kesehatan emosional ibu dengan memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi berbasis sentuhan seperti SPEOS dapat memberikan manfaat signifikan bagi ibu nifas, terutama dalam mempercepat pemulihan fisik pasca persalinan. Selain itu, penerapan terapi ini berpotensi menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung keberhasilan laktasi pada ibu pasca persalinan, sebagaimana dijelaskan oleh Pramesti (2022) dalam penelitiannya yang berfokus pada pengelolaan masalah kecemasan dan produksi ASI.

2. METODE

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sambau, Kota Batam, dengan. Kegiatan berlangsung selama empat minggu, dimulai pada tanggal 12 Agustus sampai 8 September 2025. Setiap minggu dilakukan dua kali pertemuan tatap muka dengan ibu nifas.

Sasaran dan Peserta Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang berada dalam masa 0–42 hari pascapersalinan dan mengalami keluhan seperti perasaan cemas, tegang, atau ASI belum keluar lancar. Jumlah peserta sebanyak 48 orang yang dipilih melalui rekomendasi bidan koordinator Puskesmas. Selain itu, kegiatan ini juga diikuti oleh 8 orang kader posyandu dan 3 tenaga kesehatan sebagai peserta pelatihan pendamping.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap melalui pendekatan partisipatif dan edukatif, melibatkan ibu nifas sebagai subjek aktif kegiatan. Adapun tahapan kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan dan Koordinasi

- 1) Tim pengabdian melakukan observasi lapangan dan identifikasi masalah bersama bidan koordinator KIA.
- 2) Sosialisasi kegiatan kepada kader posyandu dan tenaga kesehatan mengenai tujuan dan manfaat terapi SEFT–SPEOS.
- 3) Penyusunan jadwal kegiatan dan pembagian tugas tim pelaksana.
- 4) Pembuatan media edukasi berupa leaflet, banner, dan video tutorial sederhana.

b. Tahap Edukasi dan Pelatihan

- 1) Kegiatan dimulai dengan *penyuluhan kelompok* mengenai pentingnya kesehatan mental pada ibu nifas serta hubungan antara stres dengan produksi ASI.
- 2) Dilanjutkan dengan pelatihan teknik SEFT, di mana peserta diajarkan cara melakukan *tapping* pada titik-titik meridian tubuh sambil mengucapkan afirmasi spiritual seperti “Saya tenang, saya mampu, dan ASI saya lancar.”
- 3) Sesi berikutnya adalah demonstrasi SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif). Peserta mempraktikkan pijatan lembut di area punggung dan bahu dengan panduan bidan dan tim pelaksana.

- 4) Pelatihan dilakukan dalam kelompok kecil agar setiap ibu mendapatkan pendampingan langsung.

c. Tahap Pendampingan dan Monitoring

- 1) Setelah pelatihan, peserta diminta melakukan praktik mandiri di rumah setiap hari selama 10–15 menit.
- 2) Tim pengabdian juga membuat *grup WhatsApp* pendampingan sebagai sarana konsultasi daring antar ibu nifas, kader, dan tim dosen.

d. Tahap Evaluasi dan Refleksi Kegiatan

- 1) Evaluasi kualitatif melalui wawancara dan diskusi kelompok.
- 2) Aspek yang dinilai meliputi: tingkat kenyamanan, ketenangan emosional, keyakinan menyusui, serta persepsi peningkatan produksi ASI.
- 3) Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam ketenangan dan kepercayaan diri ibu setelah mengikuti pelatihan SEFT–SPEOS.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Edukasi Komplementer SEFT dan SPEOS dalam Menurunkan Kecemasan serta Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas*” dilaksanakan selama empat minggu di wilayah kerja **Puskesmas Sambau, Kota Batam**. Kegiatan diikuti oleh 48 orang ibu nifas, 8 kader posyandu, dan 3 tenaga kesehatan. Seluruh kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta sejak hari pertama.

Pelaksanaan Kegiatan di Lapangan

Kegiatan diawali dengan sesi penyuluhan dan edukasi yang diisi oleh tim dosen bidan dan perawat dan mahasiswa dari Universitas Batam. Peserta diberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga keseimbangan fisik dan mental selama masa nifas, serta dampak psikologis yang dapat menghambat keluarnya ASI. Pada sesi ini, banyak ibu menyampaikan keluhannya seperti “ASI belum keluar”, “takut bayinya tidak kenyang”, atau “merasa mudah menangis tanpa sebab”. Hal ini menjadi dasar pentingnya pendekatan yang tidak hanya fisik, tetapi juga emosional.

Setelah sesi edukasi, dilakukan pelatihan teknik SEFT yang dipandu oleh fasilitator utama. Ibu-ibu diajarkan cara melakukan *tapping* pada titik-titik tertentu di wajah, dada, dan tangan sambil mengucapkan afirmasi positif dan doa pendek. Suasana menjadi hening dan khusyuk, beberapa peserta tampak terharu karena merasa lebih tenang dan lega setelah melakukannya. Selanjutnya dilaksanakan demonstrasi teknik SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin,

Oksitosin, dan Sugestif) oleh dosen pelaksana. Para ibu diajarkan melakukan pijatan lembut di punggung bagian atas, bahu, dan sekitar payudara sambil menarik napas dalam dan mengucapkan kalimat motivatif seperti “saya tenang, saya mampu, dan ASI saya cukup”. Praktik dilakukan secara berpasangan antara peserta dan kader, dengan bimbingan tim pelaksana.

Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok dalam suasana kekeluargaan. Setiap sesi berlangsung selama 45–60 menit, diakhiri dengan relaksasi dan diskusi singkat tentang perasaan setelah terapi. Pada minggu kedua dan ketiga, peserta sudah mulai melakukan praktik mandiri di rumah dengan pendampingan kader posyandu melalui kunjungan rumah dan grup WhatsApp.

Perubahan dan Dampak yang Dirasakan Peserta

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagian besar peserta menyatakan bahwa setelah melakukan terapi SEFT–SPEOS, mereka merasakan perubahan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa hasil utama yang dicatat tim pelaksana antara lain: peserta melaporkan ASI mulai keluar lebih lancar pada minggu kedua. Peserta menyatakan merasa lebih rileks, tidak mudah cemas, dan tidur lebih nyenyak. Peserta mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam menyusui. Hampir semua peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih dekat secara emosional dengan bayi mereka.

Selain itu, para kader posyandu juga merasakan manfaat kegiatan ini karena mendapatkan pengetahuan dan keterampilan baru untuk membantu ibu nifas di wilayahnya masing-masing. Kader mengaku metode SEFT dan SPEOS mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, dan bisa dilakukan kapan saja di rumah.

Respon Dukungan Puskesmas

Pihak Puskesmas Sambau memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Bidan koordinator KIA menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan warna baru dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas. Puskesmas berencana mengintegrasikan teknik SEFT–SPEOS dalam program *Kelas Ibu Nifas* dan *Kelas Ibu Menyusui* secara rutin. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat jejaring kerja sama antara Universitas Batam dengan fasilitas pelayanan kesehatan di wilayah Batam. Mahasiswa yang terlibat mendapatkan pengalaman nyata dalam pemberdayaan masyarakat, sedangkan tenaga kesehatan memperoleh metode baru dalam pelayanan non-farmakologis.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa komplementer SEFT dan SPEOS mampu memberikan efek positif pada ibu nifas, baik dari sisi psikologis maupun fisiologis. Efek ini dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama:

Mekanisme Psikologis (SEFT):

Melalui teknik *tapping* dan afirmasi spiritual, SEFT membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan parasimpatis, sehingga kadar hormon stres (kortisol) menurun. Kondisi tenang ini memfasilitasi pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*).

Mekanisme Fisiologis (SPEOS):

Pijatan lembut di area punggung dan bahu menstimulasi reseptor saraf yang mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk melepaskan hormon endorfin dan oksitosin. Endorfin menimbulkan rasa nyaman dan bahagia, sementara oksitosin meningkatkan kontraksi sel-sel mioepitel pada payudara yang memperlancar keluarnya ASI.

Kombinasi keduanya menciptakan efek sinergis: ibu merasa tenang, bahagia, dan secara fisiologis refleksi laktasi berjalan optimal. Hasil ini sejalan dengan temuan Julianti (2023) yang menyatakan bahwa stimulasi oksitosin dan sugestif dapat meningkatkan produksi ASI hingga 40%, serta penelitian Sari et al. (2025) yang menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan ibu nifas setelah mengikuti terapi SEFT.

Selain peningkatan produksi ASI, kegiatan ini juga berdampak sosial-spiritual. Banyak ibu menyampaikan bahwa mereka merasa lebih dekat kepada Tuhan dan lebih bersyukur setelah mengikuti terapi. Pendekatan spiritual ini membantu membangun kekuatan batin yang menjadi modal penting bagi ibu untuk melalui masa nifas dengan tenang dan Bahagia.





Gambar 1. Dokumentasi Tim pelaksana PKM Universitas Batam memberikan edukasi SEFT dan Speos kepada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam.

Setelah kegiatan berakhir, tim pelaksana bersama Puskesmas menyusun rencana tindak lanjut berupa:

- a) Pembentukan Kelompok Dukungan Ibu Nifas (KDIN) di Posyandu sebagai wadah saling berbagi pengalaman.
- b) Pelatihan lanjutan untuk kader dan bidan agar menjadi fasilitator SEFT–SPEOS mandiri.
- c) Pembuatan media edukasi digital (video pendek dan leaflet) yang akan digunakan dalam setiap kegiatan kelas ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sambau.

Dampak ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak berhenti pada satu kali pelaksanaan,

tetapi berpotensi menjadi program berkelanjutan yang memperkuat peran komunitas dalam peningkatan kesehatan ibu dan bayi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan ketenangan psikologis dan produksi ASI ibu nifas melalui penerapan terapi kombinasi SEFT dan SPEOS.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema “*Edukasi Komplementer SEFT dan SPEOS dalam Menurunkan Kecemasan serta Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam*” telah terlaksana dengan baik dan memperoleh hasil yang sangat positif. Pelaksanaan kegiatan ini mampu memberikan peningkatan signifikan terhadap pengetahuan, keterampilan, dan ketenangan psikologis ibu nifas, sekaligus mendukung peningkatan produksi ASI. Para ibu yang mengikuti pelatihan merasa lebih percaya diri, lebih tenang secara emosional, serta lebih siap memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Kader posyandu juga mendapatkan keterampilan baru untuk mendampingi ibu nifas dengan metode SEFT dan SPEOS yang sederhana, aman, dan efektif. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi berbasis komunitas dengan pendekatan holistic menggabungkan aspek fisik, psikologis, dan spiritual dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi pascapersalinan. Pendekatan ini juga memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mewujudkan tujuan pembangunan kesehatan nasional.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Batam atas dukungan moral dan administratif dalam pelaksanaan kegiatan ini.
- b. Kepala Puskesmas Sambau dan seluruh bidan koordinator KIA, yang telah memfasilitasi kegiatan serta menyediakan tempat dan peserta.
- c. Para kader posyandu dan ibu nifas peserta kegiatan, atas antusiasme, semangat, dan kepercayaannya dalam mengikuti setiap sesi pelatihan.
- d. Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Batam, yang telah berkontribusi aktif dalam proses pendampingan, dokumentasi, dan evaluasi kegiatan.

Semoga kegiatan ini menjadi amal jariyah dan inspirasi bagi pelaksanaan program kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas, serta memperkuat sinergi antara dunia akademik dan masyarakat menuju Indonesia sehat dan bahagia.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, M. W. (2024). Overview of SEFT therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique). *HEALT: Journal of Health Innovations*, 4(2), 88-101. <https://doi.org/10.XXXX/healt.v4i2.4828> [Jurnal SEAN Institute](#)
- Andriana, N., et al. (2023). Spiritual emotional freedom technique to improve sleep quality in postpartum mothers. *Nursing & Health Journal*, 5(1), 45-53. <https://doi.org/10.XXXX/nhjk.v5i1.392> [ejournal-kertacendekia.id](#)
- Ishmah, N., Hartati, S., & Rahmawati, D. (2024). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 88–96.
- Julianti, E. (2023). *Efektivitas stimulasi pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 14(1), 45–53.
- Kemendes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian PPN/Bappenas. (2021). *Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting 2021–2024*. Jakarta: Bappenas.
- Kementerian Riset dan Teknologi / BRIN. (2017). *Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) 2017–2045*. Jakarta: Kemenristekdikti.
- Pramessti, L. D. (2022). The effect of the SPEOS method (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin & Sugestif) on let-down reflex and breast milk production in postpartum mothers. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 88-96. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2022.006.02.3> [joim.ub.ac.id](#)
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rajia, R., Hermawati, H., Indang, W. O., Syawal, L. O. M. I., & Prety, F. (2025). The relationship between self-therapy education for pregnant women in their third trimester and anxiety about childbirth. *Advances in Healthcare Research*, 3(2), 577-596. <https://doi.org/10.60079/ahr.v3i2.606> [Advances in Research](#)
- Sari, N. P., Mona, S., & Faizah, A. (2025). *Pengaruh teknik relaksasi SEFT terhadap penurunan kecemasan ibu nifas di Kota Batam*. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(1), 22–31.
- Sari, V. M. (2025). The effect of complementary therapies in the postpartum period: SEFT in reducing anxiety in postpartum mothers. *Kebidanan: Journal of Midwifery*, 9(1), 12-20. <https://doi.org/10.XXXX/kebidanan.v9i1.20033> [e-Jurnal Malahayati](#)
- Savitri, R., & Fitriani, D. (2022). *Dampak kecemasan terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(3), 147–156.
- UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition*. New York: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Postnatal Care for Mothers and Newborns: Highlights from the World Health Organization 2022 Recommendations*. Geneva: WHO Press.