

**PELATIHAN PERAWATAN MASA NIFAS MENGGUNAKAN HERBAL DAN PIJAT
OKSITOSIN PADA KELOMPOK BIDAN UNTUK MENCEGAH DEPRESI POST
PARTUM DI PUSKESMAS MENGWI I KABUPATEN BADUNG, BALI**

**Ni Putu Mirah Yunita Udayani^{1*}, Ni Made Septiari Maryani², Laurdiana Ogilvie
Mesia³, Christina Bere Karang⁴**

¹⁻⁴Kebidanan, STIKES Bina Usaha Bali

Email Korespondensi: mirahnanta@gmail.com

Disubmit: 12 Agustus 2025

Diterima: 22 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22085>

ABSTRAK

Depresi postpartum merupakan gejala afektif yang terjadi beberapa hari atau 6 minggu pasca melahirkan yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kecemasan berlebihan, insomnia, kehilangan minat, dan perubahan berat badan. Sekitar satu dari lima wanita mengalami depresi pascapersalinan, dimana morbiditas ini umum bagi wanita yang tinggal di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Angka kejadian depresi postpartum dapat ditekan dengan menggunakan terapi komplementer, diantaranya Herbal Steam Bath dan pijat oksitosin. Herbal Steam Bath merupakan mandi uap tradisional dengan rempah alami untuk meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung sehingga peredaran darah menjadi lancar dengan harapan akan membantu memulihkan fisik dan mental ibu. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) yang dapat melemaskan otot, melancarkan peredaran darah, dan mengurangi hormon stres. Pijatan endorfin membuat otot dan saraf ibu yang tadinya tegang menjadi lebih rileks dibandingkan sebelum dipijat. Melaksanakan pemberdayaan kelompok bidan di Puskesmas Mengwi I Badung dengan pelatihan Pemberian Herbal Steam Bath dan Pijat Oksitosin untuk meningkatkan kemampuan bidan dalam edukasi ibu nifas yang mengalami depresi postpartum di wilayah Puskesmas Mengwi I. Metode yang digunakan dimulai dengan survey analisis situasi, koordinasi dengan pihak puskesmas sampai dengan evaluasi kegiatan puskesmas. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan bidan terkait pemanfaatan herbal serta teknik pijat oksitosin. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan menyatakan kesediaan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam pelayanan kebidanan. Pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kapasitas bidan sehingga diharapkan mampu berkontribusi pada pencegahan depresi postpartum dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Mengwi I

Kata Kunci: *Depresi Postpartum, Herbal Steam Bath, Pijat Oksitosin*

ABSTRACT

Postpartum depression is an affective symptom that occurs several days or 6 weeks after giving birth, characterized by depressed mood, excessive anxiety,

insomnia, loss of interest, and weight changes. Approximately one in five women experience postpartum depression, where this morbidity is common for women living in middle- and low-income countries. The incidence of postpartum depression can be reduced by using complementary therapies, including Herbal Steam Bath and oxytocin massage. Herbal Steam Bath is a traditional steam bath with natural herbs to increase maternal comfort, reduce depression, improve heart function so that blood circulation is smooth with the hope of helping the mother's physical and mental recovery. Oxytocin massage is a massage along the spine (vertebrae) that can relax muscles, improve blood circulation, and reduce stress hormones. Endorphin massage makes the mother's muscles and nerves that were previously tense become more relaxed than before the massage. To empower midwives at the Mengwi I Badung Community Health Center through training on Herbal Steam Bath and Oxytocin Massage to improve midwives' ability to educate postpartum mothers experiencing postpartum depression in the Mengwi I Community Health Center area. The method used began with a situation analysis survey, coordination with the community health center to evaluation of community health center activities. Results: The results of the activity showed an increase in midwives' understanding and skills related to the use of herbs and oxytocin massage techniques. In addition, participants showed high enthusiasm and expressed a willingness to apply the knowledge gained in midwifery services. This training was effective in increasing the capacity of midwives so that it is expected to contribute to the prevention of postpartum depression and improving the quality of postpartum maternal health services in the Mengwi I Community Health Center working area.

Keywords: *Postpartum Depression, Herbal Steam Bath, Oxytocin Massage*

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan masa peningkatan risiko depresi dan gangguan mental lainnya sebagai akibat dari perubahan fisiologis dan psikososial. Depresi post partum adalah masalah umum dan biasanya terjadi 6-8 minggu pasca melahirkan, yang ditandai dengan suasana hati yang rendah, kurang kegembiraan, kurang energi, harga diri yang rendah, insomnia, perubahan nafsu makan, kurangnya perhatian yang intens pada bayi, kesulitan berkonsentrasi, kurangnya minat dalam aktivitas sehari-hari, dan pikiran tentang kematian dan bunuh diri. Terdapat tiga derajat gangguan mood postpartum, yaitu postpartum blues, depresi post partum, dan post partum psychosis. Postpartum blues adalah gangguan mood yang relatif sering dialami ibu pasca melahirkan. Kondisi ini sering terjadi dalam 14 hari pasca persalinan dan cenderung lebih buruk pada hari ketiga sampai dengan hari keempat. Angka kejadian post partum blues di Indonesia belum diketahui secara pasti, namun beberapa penelitian menunjukkan rentang nilai berkisar 50-70%. Menurut WHO diperkirakan 1% wanita mengalami depresi post partum ringan hingga 3-20% wanita mengalami depresi post partum sedang hingga berat. Depresi post partum memiliki dampak negatif pada kesehatan ibu, bayi, dan keluarga karena menurunkan kemampuan ibu dalam merawat anak, kurangnya minat pada bayi, tidak memberikan respon positif terhadap bayi, serta ibu menjadi malas untuk menyusui sehingga sangat berpengaruh pada tumbuh kembang dan kesehatan bayi (1)(3).

Diperlukan suatu sistem preventif yang dapat mengidentifikasi kondisi kesehatan ibu selama kehamilan dan masa nifas khususnya sehingga gangguan mood pasca melahirkan dapat diidentifikasi dan dicegah untuk berkembang menjadi depresi post partum salah satunya dengan terapi komplementer yang biasa disebut terapi non konvensional. Terapi non konvensional di beberapa komunitas kebidanan telah menjadi suatu bagian penting dari praktek kebidanan. Salah satu pertimbangannya adalah keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan (12).

Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu nifas antara lain herbal steam bath dan pijat oksitosin untuk mencegah terjadinya depresi post partum pada ibu nifas. Aromaterapi dengan menggunakan herbal steam bath bertujuan meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa. Selain itu memiliki efek positif karena dapat merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung kemudian memberikan informasi ke otak yang mengontrol emosi dan ke hipotalamus.

Pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan di punggung tepatnya pada tulang punggung belakang sebagai upaya melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pijat oksitosin dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memperlambat produksi hormon stres kortisol hingga 31%. Kombinasi dari penggunaan herbal steam bath dan pijat oksitosin merupakan cara yang efektif untuk meredakan stres, selain itu meningkatkan sistem imunitas serta dapat menurunkan kadar hidrokortisol, adrenalin, dan noradrenalin yang merupakan hormon stres serta meningkatkan status fisik dan mental ibu post partum dan memfasilitasi interaksi ibu dan bayi (8)(13)(10).

Perawatan masa nifas merupakan upaya yang dilakukan oleh bidan, ibu nifas, dan keluarga dengan harapan mencegah terjadinya hal-hal yang berbahaya yang dapat mengganggu kesehatan ibu. Pelayanan kesehatan di Puskesmas Mengwi I Badung pada ibu nifas meliputi 1). Pemeriksaan tekanan darah, nadi, respirasi, dan suhu; 2). Pemeriksaan tinggi fundus uteri; 3). Pemeriksaan lochia; 4). Pemeriksaan payudara dan anjuran ASI eksklusif selama 6 bulan; 5). Pemberian kapsul vitamin A 200.000 IU sebanyak 2x; dan 6). Pelayanan KB pasca persalinan (9). Pada asuhan nifas konvensional, kesehatan psikologis jarang diperhatikan, sedangkan kesehatan mental akan berpengaruh pada kesehatan fisik, sehingga diperlukan upaya dalam penanganan depresi post partum. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mengwi I, terdapat lima orang ibu nifas yang mengalami kesedihan secara tiba-tiba, insomnia, dan mudah merasa lelah. Gejala klinis ini selaras dengan gejala awal depresi post partum yang dijabarkan oleh National Health Association. Penelitian Quasy experimental tahun 2022 yang dilakukan oleh Mirah, dkk di Puskesmas Mengwi I Badung terhadap 36 ibu masa nifas yang dilakukan intervensi terapi pijat oksitosin menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor EPDS setelah diberikan asuhan perawatan post partum dengan pijat oksitosin sehingga disimpulkan efektif untuk menurunkan tingkat depresi post partum dibandingkan kelompok kontrol. Sampai saat ini tidak terdapat pencatatan data mendetail mengenai profil kesehatan jiwa ibu pada masa nifas khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental, perubahan mood, dan depresi post partum di wilayah Puskesmas Mengwi I Badung. Selain itu, tidak terdapat pencatatan secara mendetail mengenai hasil capaian pelayanan ibu nifas dan tindakan skrining dan preventif depresi post partum. Diakui oleh pihak puskesmas selama 6 bulan terakhir tidak pernah dilakukan edukasi khusus

mengenai kesehatan mental dan perawatan post partum dengan menggunakan herbal dan pijat oksitosin yang ternyata efektif sebagai terapi non konvensional mencegah depresi. Terapi alternatif menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat terutama wanita hamil, bersalin, dan masa nifas sehingga dapat menjadi peluang bagi kelompok bidan untuk berperan dalam memberikan terapi komplementer atau alternatif ini. Bidan dapat berperan sebagai konsultan dalam implementasi langsung kombinasi herbal steam bath dan pijat oksitosin untuk mencegah terjadinya depresi (9).

Namun pihak puskesmas juga telah melakukan beberapa upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental ibu nifas yaitu sosialisasi kesehatan yang memberikan pesan edukasi mengenai depresi post partum bagi ibu nifas dan melibatkan keluarga sebagai pemberi social support, melakukan skrining dengan pengisian kuisioner oleh Cox&Holden yaitu Edinburg Postnatal Depression Scale (EDPS), serta melakukan pelayanan kesehatan neonatus sesuai standar pada pedoman Manajemen Terpadu Balita Muda (MTBM) untuk menjamin tumbuh kembang bayi. Selain itu, puskesmas telah melaksanakan tindakan promotif preventif untuk meningkatkan peran serta suami dalam pemberi social support bagi ibu pasca melahirkan, melakukan kunjungan rumah, dan senam nifas. Akan halnya perawatan ibu masa nifas dengan perawatan tradisional menggunakan herbal steam bath dikombinasikan dengan pijat oksitosin tidak diaplikasikan secara luas baik dari segi sosialisasi penuluhan maupun implikasi klinis pada asuhan yang dapat dipraktekan oleh kelompok bidan di Puskesmas sendiri.

Beberapa penelitian menunjukkan kombinasi herbal aromaterapi dan pijat oksitosin terbukti secara signifikan mengurangi maternal depresi post partum. Perawatan ini membantu meningkatkan relaksasi, analgesia, dan kesulitan tidur selama masa nifas (6)(7). Berdasarkan hasil analisis situasi inilah diperlukan kegiatan PKMS Pemberdayaan kelompok bidan untuk pelatihan perawatan ibu masa nifas menggunakan herbal dan pijat oksitosin untuk mencegah depresi post partum di Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung.

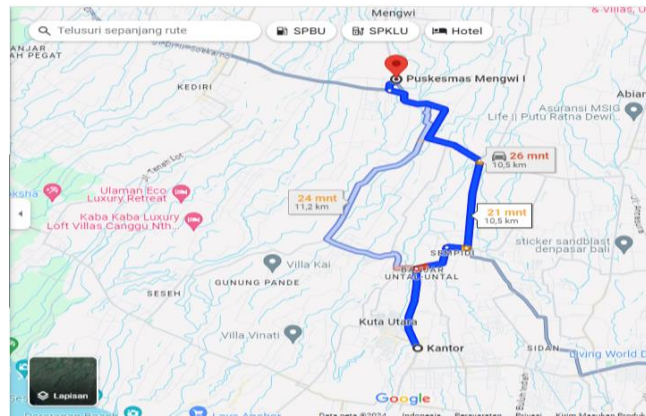
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Badung pada tahun 2021 hasil capaian pelayanan ibu nifas mengalami penurunan dibandingkan tahun 2020, salah satunya di pusat pelayanan kesehatan yaitu di Puskesmas Mengwi I. Tercatat capaian pelayanan ibu nifas sebesar 80.1% atau jumlah ibu nifas sebanyak 9.173 dari total perkiraan persalinan sebanyak 10.814 orang. Pada tahun 2020 terdapat 93.8% atau sebanyak 10.381 ibu nifas di daerah kabupaten Badung yang tercatat di dinas kesehatan dari total perkiraan persalinan sebanyak 11.502 ibu hamil (5).

Sampai saat ini tidak terdapat rangkuman data mendetail mengenai profil kesehatan jiwa ibu pada masa nifas khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental, perubahan mood, dan depresi post partum di wilayah Puskesmas Mengwi I Badung. Tidak terdapat pencatatan secara mendetail mengenai hasil capaian pelayanan ibu nifas dan tindakan skrining dan preventif depresi post partum.

Berdasarkan latar belakang ini, maka rumusan masalah PKM ini adalah: “Apakah pemberdayaan kelompok bidan dengan Pelatihan Pemberian Herbal Steam Bath dan Pijat Oksitosin di Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung

dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Bidan dalam menurunkan angka kejadian depresi postpartum pada ibu nifas di Puskesmas Mengwi I?”.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan Puskesmas Mengwi I

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Depresi postpartum

Depresi post partum merupakan gangguan depresi non-psikotik pada ibu dengan tanda awal timbulnya perasaan sedih, penurunan suasana hati, hilang minat beraktifitas, insomnia, penurunan berat badan, merasa bersalah hingga merasa tidak berguna yang diikuti dengan penurunan konsentrasi dalam beraktifitas hingga timbulnya perasaan ingin bunuh diri atau membunuh bayinya. Pada masa nifas terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang tidak semua ibu post partum berhasil menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, sehingga beberapa diantaranya dapat mengalami gangguan psikologis yang menetap (2). Depresi post partum dapat mengganggu kesejahteraan ibu nifas dan bayinya oleh karena ibu tidak mampu merawat bayinya dengan optimal, menghindari dari tanggung jawab, tidak bersemangat menyusui, terganggunya tumbuh kembang bayinya, serta tidak optimalnya hubungan antara ibu dan bayi (1)(4)(16).

Depresi post partum muncul secara tiba-tiba atau berkembang secara perlahan pasca melahirkan. Umumnya masa ini terjadi selama 3-14 hari pasca melahirkan, dengan gejala meliputi: perasaan murung dan sedih berkepanjangan, merasa mudah lelah dan lemas, mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi yang berimbas pada kesulitan mengambil keputusan, apatis terhadap lingkungan sekitar, kehilangan minat kesukaan, nafsu makan yang meningkat atau menurun, merasa bersalah dan tidak berdaya, berpikiran negatif, mudah emosi, tidak merawat diri dan tidak ingat waktu, kehilangan selera humor, menarik diri, ikatan bonding dengan anak lemah, dan dipenuhi oleh pikiran negatif seperti ingin membunuh anak hingga ide untuk bunuh diri (2)(15). Akan tetapi, terdapat gejala yang paling menonjol dari depresi post partum yang disebut dengan trias Depresi yaitu berkurangnya energi, penurunan afek, dan hilangnya minat (anhedonia). EPDS adalah sebuah tes penapisan berupa sepuluh pertanyaan skrining yang dianggap efisien

untuk dapat mengidentifikasi kondisi ibu yang mengalami depresi post partum dan terdiri dari empat pilihan jawaban dimana masing - masing jawaban memiliki skor 0-3 (4). Cara pengisian kuisisioner skala EPDS adalah dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dipilih selama 30 menit. Observasi dilakukan saat bersamaan dengan pengisian kuisisioner, kemudian hasil pengisian akan dikelompokkan untuk mengetahui perbedaan risiko yang dikategorikan menjadi tiga berdasarkan skor depresinya. Skor 1-9 menunjukkan tidak ada risiko depresi, skor 10-12 menunjukkan risiko depresi sedang, dan skor 13-30 menunjukkan risiko berat depresi post partum (12).

b. Herbal Steam Bath

Herbal steam bath merupakan terapi dengan media uap hangat yang dihasilkan dari air hangat yang dicampur dengan berbagai macam rempah. Uap hangat dari herbal steam bath masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, dan mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan elastisitas otot, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah lancar dan bisa membantu mengeluarkan bahan bersifat racun dari sel dan jaringan, sehingga tubuh menjadi sehat dan jiwa pun tenang dan nyaman sehingga membantu menstimulasi hormon oksitosin (9)(20).

c. Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (2). Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu. Pijat oksitosin dilakukan dengan pijat relaksasi pada punggung ibu untuk merangsang hormon oksitosin, prolaktin, dan meningkatkan serotonin sehingga menurunkan hormon kortisol dan menurunkan depresi. Pijat oksitosin juga meningkatkan dopamine sehingga menurunkan norepinefrin dan kecemasan (5)(6).

Pelatihan perawatan masa nifas menggunakan herbal dan pijat oksitosin memiliki signifikansi akademis dalam memperkuat bukti penerapan intervensi komplementer berbasis komunitas. Depresi postpartum yang masih menjadi masalah kesehatan ibu di Indonesia menuntut adanya strategi pencegahan yang inovatif, mudah diterapkan, serta sesuai dengan kearifan lokal (17). Pemanfaatan herbal dan pijat oksitosin bukan hanya berkontribusi pada pemulihan fisiologis ibu, tetapi juga mendukung kesehatan mental melalui peningkatan relaksasi dan bonding ibu-bayi. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan di Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung, kegiatan ini dapat menjadi model pengembangan asuhan nifas berbasis holistik yang mampu memperkaya literatur keperawatan maternitas sekaligus mendukung pencapaian indikator Sustainable Development Goals (SDGs) bidang kesehatan ibu.

4. METODE

Kegiatan PKM Pelatihan Pemberian Herbal Steam Bath dan Pijat Oksitosin ini dilaksanakan periode bulan Februari sampai dengan Juli 2024. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan analisis situasi sampai dengan tahap evaluasi. Peserta pelatihan sejumlah 18 orang bidan yang bekerja di UPTD Puskesmas Mengwi I. Bentuk kegiatan meliputi pemberian edukasi cara penggunaan herbal steam bath dan teknik pijat oksitosin yang dapat dilakukan oleh bidan kepada ibu nifas. Tim PKM menyusun materi edukasi dalam bentuk booklet yang nanti akan dibagikan ke peserta. Adapun metode edukasi yang diberikan dengan beberapa cara, antara lain:

a. Metode ceramah plus

Metode ini diberikan dengan memotivasi ibu-ibu pasca melahirkan untuk lebih fokus dalam mendengarkan informasi. Tim pengusul juga memberikan kesempatan untuk bertanya tentang topik yang tidak dimengerti sesuai dengan pembelajaran yang telah diberikan.

b. Metode demonstrasi dan role play

Pada metode ini, tim pengusul mendemonstrasikan pelatihan perawatan masa nifas dengan kombinasi tradisional herbal steam bath dan pijat oksitosin.

c. Metode Pemecahan Masalah (Problem Based Learning)

Metode ini membahas informasi terkait efek atau dampak yang terjadi apabila terdapat ibu-ibu pasca melahirkan mengalami depresi post partum, kemudian didiskusikan untuk mencari pemecahan masalah terkait kasus tersebut.

Setelah diberikan edukasi, kelompok bidan selanjutnya mempraktikkan teknik herbal steam bath dan pijat oksitosin. Kelompok bidan sangat antusias dalam meracik herbal steam bath dan mempraktikkan pijat oksitosin

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pada PKMS ini diperoleh hasil evaluasi pengetahuan 18 orang bidan tentang herbal steam bath dan pijat oksitosin dengan mengisi kuesioner pre dan post kegiatan yang menyatakan hasil pengetahuan berada pada kategori rendah (< 69) sebanyak 13 orang dan setelah pelatihan diketahui dari 18 peserta diperoleh hasil pengetahuan berada pada kategori baik (> 71) sebanyak 18 peserta.

Tabel 1. Peningkatan pengetahuan bidan setelah pelatihan herbal steam bath dan pijat oksitosin

Pengetahuan	N	Minimum	Maximum	Mean	Delta Mean
Pre test	18	50	75	67.5	
Post Test	18	85	95	80	12,5

Pada tabel 1 dapat dilihat terdapat peningkatan pengetahuan bidan setelah mengikuti pelatihan Pemberian Herbal Steam Bath dan Pijat Oksitosin. Nilai rata-rata sebelum berikan pelatihan adalah 67,5 dan setelah diberikann pelatihan nilai rata-rata meningkat menjadi 80.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan PKM



Gambar 2. Foto bersama kelompok bidan



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Pembagian aromaterapi bath salt

b. Pembahasan

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan bidan dalam memberikan asuhan masa nifas dengan pendekatan komplementer. Pemahaman tentang penggunaan herbal dan pijat oksitosin sangat penting karena kedua metode ini tidak hanya membantu pemulihan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental ibu, terutama dalam pencegahan depresi postpartum. Pijat oksitosin terbukti dapat merangsang produksi hormon oksitosin yang berperan dalam memperlancar ASI sekaligus memberikan efek relaksasi sehingga menurunkan tingkat kecemasan ibu. Sementara itu, pemanfaatan herbal merupakan bentuk terapi alami yang mudah diakses, aman, dan sesuai dengan kearifan lokal masyarakat Bali. Penulis berasumsi keberhasilan pelatihan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu tingginya motivasi peserta untuk meningkatkan kompetensi, kesesuaian materi dengan kebutuhan praktik sehari-hari, serta pendekatan pembelajaran yang interaktif (ceramah, diskusi, dan demonstrasi).

Pelatihan ini juga memperkuat peran bidan sebagai tenaga kesehatan lini terdepan dalam pelayanan maternal dengan pendekatan holistik. Bidan yang terampil dalam memanfaatkan terapi komplementer dapat memberikan pilihan intervensi yang lebih beragam kepada ibu nifas, sehingga meningkatkan kepuasan dan kualitas pelayanan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis keterampilan praktis lebih efektif dalam mengubah perilaku tenaga kesehatan dibandingkan hanya dengan penyuluhan teoritis. Dengan demikian, kegiatan pelatihan ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kapasitas individu bidan, tetapi juga dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menekan angka kejadian depresi postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung. Disarankan kepada Puskesmas Mengwi I untuk melakukan kegiatan serupa secara berkelanjutan dengan monitoring dan evaluasi jangka panjang, maka dampak nyata berupa penurunan angka kejadian depresi postpartum akan lebih terlihat.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM ini terdapat perbedaan pengetahuan bidan sebelum dan setelah pelatihan Pemberian Herbal Steam Bath dan Pijat Oksitosin dengan nilai delta mean pre-post 12,5. Diharapkan para bidan di Puskesmas Mengwi I dapat melakukan screening terhadap kejadian depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Mengwi I dan rutin memberikan edukasi Herbal Steam Bath dan pijat oksitosin kepada ibu nifas untuk mencegah depresi postpartum, serta kepada ibu hamil dan para kader posyandu untuk lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya untuk kesehatan ibu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aizar, E. (2018). Massage Postpartum Dan Status Fungsional Ibu Pascasalin Di Medan. *Bulletin Farmatera*, 3, 24-32.
- Andriani, D. (2025). Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Bpm "F." *Jurnal Medical Health Science*, 1(3).
- Anissa, M., Rahmawati, R., & Riady, Z. (2024). Depresi Paska Melahirkan. *Scientific Journal*, 3(4), 254-261. <https://doi.org/10.56260/Sciencia.V3i4.156>
- Demirel, G., Egri, G., Yesildag, B., & Doganer, A. (2018). Health Care For Women International Effects Of Traditional Practices In Postpartum Period On Postpartum Depression. *Health Care For Women International*, 39, 65-78.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2022). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2021. Pemerintah Kabupaten Badung. Pemerintah Kabupaten Badung.
- Hapsari, E., Rohmatika, D., & Oktariani, M. (2022). Upaya Pencegahan Postpartum Depression. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (Abdi Ke Ungu)*, 3(2), 99-102.
- Hidayah, A., & Dian Anggraini, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bpm Noranita Kurniawati. *Journal Of Education Research*, 4(1), 234-239. <https://doi.org/10.37985/Jer.V4i1.154>
- Husanah, E., & Juliarti, W. (2018). Pelaksanaan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Di Bpm Dince Syafrina Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3, 70-75.
- Husnul Khatimah, Susiani Enderwati, Kurniati Akhfar, & Rika Rika. (2024). Implementasi Treatment Sauna Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan Berbasis Homecare. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 42-48. <https://doi.org/10.57214/Jpbidkes.V2i2.68>
- Imelda, Jannah, M., Diniati, & Suryani. (2021). Pengaruh Body Massage Terhadap Tingkat Depresi Ringan Ibu Nifas Di Pmb Fatmawati Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13, 201-210.
- Khowaja Mhb, & Rg, K. (2021). Efficacy Of Complementary And Alternative Medicine In Treatment Of Postpartum Depression: A Situation Analysis. *Global Journal Public Health Medicine*, 3, 386-395.
- 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.
- Mulyana, D., & Islamiyah, S. (2022). Factors Related To Knowledge Of Post Partum Mothers About Oxytocin Massage. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8, 557-563.
- Rianti, N. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Nifas Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Klinik Bersalin Bromo Medan [Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan]. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*. <http://www.tfd.org.tw/opencms/english/about/background.html%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/J.Cirp.2016.06.001%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/J.Powtec.2016.12.055%0ahttps://doi.org/10.1016/J.Ijfatigue.2019.02.006%0ahttps://doi.org/10.1016/J.Matlet.2019.04.024%0a>

- Setyorini, D., & Mardiyarningsih, E. (2025). Pencegahan Depresi Post Partum Dan Intervensi Menyusui. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E., Safitri, S., Studi, P., Kebidanan, D. I. I. I., & Aisyiy, S. (2023). Analisis Karakteristik Ibu Nifas Tentang Depresi Post Partum. Jurnal Aisyiyah Palembang, 8.
- Solehati, T., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2020). Intervensi Untuk Mengurangi Depresi Postpartum. Jurnal Keperawatan Jiwa, 8(2), 177. <https://doi.org/10.26714/Jkj.8.2.2020.177-184>
- Veri Nora, Lajuna Lia, & Dewita. (2024). Pencegahan Depresi Postpartum: Review Dan Rekomendasi Preventing Postpartum Depression: Review And Recommendation. Fjk, 4(2), 2024.
- Yunita Udayani, Npm Aswitami, N., Saraswati, P., & Ardi, N. (2022). Effects Of Massage Therapy On Depression In Post Partum Mothers. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 10, 311-320.
- Zelharsandy Vt, & Apriyani T. (2022). Sosialisasi Penggunaan Herbal Steambath Dan Massage Pada Ibu Postpartum Terhadap Kejadian Postpartum Blues. Jurnal Peduli Masyarakat, 4, 585-590.