

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Fauzi, & Jenny Rahmayanti. (2022). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI UNIT HEMODIALISIS RSUD KOTA BEKASI. *JURNAL ANTARA KEPERAWATAN*, 3(3), 99–109. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v3i3.510>
- Adli, F. K. (2022). Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 430–436. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.2741>
- Agrawal I, Mehendale A M, M. R. (2022). *Risk Factors of Postpartum Depression*. *Cureus* 14(10). 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.30898>
- Aji Pamungkas, B., Dzil Kamalah, A., Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Jln Raya Ambokembang No, P., & Pekalongan Indonesia, K. (2022). Gambaran tingkat depresi pada remaja. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1332–1341. <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1075>
- Alvi Nur Azizah. (2023). Prokrastinasi Dalam Pembelajaran Dan Perkembangan Peserta Didik. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i1.112>
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49. <https://doi.org/10.35790/ebm.v10i1.37507>
- Ananda Muhamad Tri Utama. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum dengan Kejadian Postpartum Blues di wilayah Puskesmas Ungaran*. 9, 356–363. <https://doi.org/https://doi.org/10.37413/jmakia.v7i1.39>
- Angraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55–63. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420>
- Aochi, Y., Honjo, K., Kimura, T., Ikehara, S., & Iso, H. (2021). *Association between maternal employment status during pregnancy and risk of depressive symptomatology 1 month after childbirth: the Japan Environment and Children ' s Study*. 531–539.

<https://doi.org/10.1136/jech-2020-213943>

- Aprilia, N., Rosyidah, H., & Rahmawati, M. (2023). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum pada Ayah : Literatur Review. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(8), 1269–1283. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i8.711>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Ardika, N. A., & Prasetyo, R. (2024). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Penderita Penyakit Kronis pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 623. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.623-632>
- Ariesca, R., Helina, S., & Vitriani, O. (2019). FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN POSTPARTUM BLUES DI KLINIK PRATAMA WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU. *JURNAL PROTEKSI KESEHATAN*, 7(1), 99–100. <https://doi.org/10.36929/jpk.v7i1.125>
- Aristiani, I. D., & Heri Susanti, I. (2022). Management of Preoperative Anxiety Patients with Progressive Muscle Relaxation Therapy Interventions. *Genius Journal*, 3(1), 113–118. <https://doi.org/10.56359/gj.v3i1.68>
- Azzahra, A. F., Wahyuni, T., & Masnina, R. (2024). Hubungan antara Usia Ibu, Komplikasi Kehamilan dan Persalinan dengan Kejadian Depresi Postpartum di Puskesmas. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 19(2), 205–211. <https://doi.org/10.36086/jpp.v19i2.2308>
- Bestari, A. D., Westriningrum, L., Didah, D., Gumilang, L., & Mandiri, A. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Resiko Depresi Postpartum pada Ibu Nifas di Kota Bandung. *Malahayati Nursing Journal*, 7(2), 658–674. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.17747>
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation To Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Budikayanti, A., Larasari, A., Malik, K., Syeban, Z., Indrawati, L. A., & Octaviana, F. (2019). Screening of Generalized Anxiety Disorder in Patients with Epilepsy: Using a Valid and

- Reliable Indonesian Version of Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). *Neurology Research International*, 2019, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2019/5902610>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Chen, S., Qiao, Y., & Zong, Y. (2025). *The effect of socioeconomic status on postpartum depression : a parallel mediation model*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02756-3>
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (2022). Detection of Postnatal Depression. *British Journal of Psychiatry*, 150(6), 782–786. <https://doi.org/10.1192/bjp.150.6.782>
- Danur Jayanti, N., & Indah Mayasari, S. (2022). Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1369>
- Devi, S. S., & Sari, D. K. (2023). Hubungan Usia Ibu Postpartum Dengan Kejadian Depresi Postpartum Di Posyandu Desa Wadunggetas. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2605>
- Dinda Furqonnisa Maligan, Mamang Bagiansah, Siti Ruqayyah, & Rusmiatik. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA DI RSUD DR. R. SOEDJONO SELONG - LOMBOK TIMUR. *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), 67–75. <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i10.801>
- Ema Anindita Berliyanti, & Shanti Wardaningsih. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.390>
- Fashafsheh, I., Salameh, B., & Lut, A. (2022). *Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Among Male Nursing Students Undergoing Maternity Clinical Training*. <https://doi.org/10.1177/23779608221136644>
- Fazraningtyas, W. A. (2023). Hubungan Faktor Sosiodemografik dengan Depresi Postpartum di Rumah Sakit Daerah Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 461–469. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.423>

- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2022). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Franco-Antonio, C., Santano-Mogena, E., Chimento-Díaz, S., Sánchez-García, P., & Cordovilla-Guardia, S. (2022). A randomised controlled trial evaluating the effect of a brief motivational intervention to promote breastfeeding in postpartum depression. *Scientific Reports*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04338-w>
- Gorman, J. M. (2022). Generalized anxiety disorder. *Clinical Cornerstone*, 3(3), 37–43. [https://doi.org/10.1016/S1098-3597\(01\)90060-2](https://doi.org/10.1016/S1098-3597(01)90060-2)
- Hunta, W., Herlina, S., & Firmansyah, M. (2020). Analisis faktor pengaruh self regulated learning Terhadap motivasi akademik dan kecemasan sebelum ujian Terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Islam : Islamic Health Journal*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.33474/jki.v8i1.8868>
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>
- Khair, S. M., Mohd, W., Wan, A., Yunus, M., Wang, R., Panatik, S. A., Saipol, M., Sukor, M., Khir, S. M., Mohd, W., Wan, A., Yunus, M., & Mahmud, N. (2024). Efikasi Relaksasi Otot Progresif pada Orang Dewasa untuk Mengatasi Stres , Kecemasan , dan Depresi : Tinjauan Sistematis. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Laras Ati, N. A., Zahro, S. F., Pusparini, Y., Widowati, S. A., & Rofi'ah, S. N. (2022). Effect of Group Activity Therapy (TAK) Progressive Muscle Relaxation on Pain Scale and Mental Health in the Elderly. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(1), 103–111. <https://doi.org/10.58545/jkki.v2i1.39>
- Latifah, A. (2022). Hubungan Depresi Post Partum Terhadap Pengeluaran Asi Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Cempaka Putih Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(1), 26–30. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i1.682>
- Leli Istikomah, Karomatun Nisak, & Nur Azizah. (2022). Bimbingan Rohani Islam dalam Mengembangkan Spiritual bagi Korban Penyalahgunaan Napza. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 69–80. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i2.7200>
- Li, Y. (2025). *Fear of childbirth in primipara women and its correlation with premenstrual*

*syndrome : A cross- sectional study*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332135>

- Mahendra, Y. I., Setiawati, D., & Najamuddin. (2023). Hubungan Usia, Paritas, Status Ekonomi, Dan Nilai Spiritual Terhadap Kejadian Depresi Pada Ibu Postpartum Di Rsia Paramount Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(2), 207–214. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i2.1347>
- Mohammad Arifin Noor, Anny Fauziah, Suyanto Suyanto, & Indah Sri Wahyuningsih. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 01–13. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i2.1206>
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2022). *The effect of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress, anxiety, and depression of pregnant women referred to health centers*. *January*, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Montgomery, R. (2025). Sample size justification in feasibility studies: moving beyond published guidance. *Pilot and Feasibility Studies*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-025-01675-9>
- Muhammad Khir, S., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Mohd Sukor, M. S., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Murti, M., Maolinda, M., & Lestari, L. (2023). Deteksi Dini Depresi Postpartum dengan Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 961. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.961-966>
- Nadiroh, S. U., Masini, M., & Tingga Dewi, C. H. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dan Paritas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.31983/juk.v2i1.8803>
- Nazilah, R., Widyawati, M. N., & Latifah, L. (2023). The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 107–118. <https://doi.org/10.31983/jkb.v11i2.7548>

- Noonan, M., Jomeen, J., & Doody, O. (2022). *A Review of the Involvement of Partners and Family Members in Psychosocial Interventions for Supporting Women at Risk of or Experiencing Perinatal Depression and Anxiety*. <https://doi.org/doi.org/10.3390/ijerph18105396>
- Nugraha, A. D. (2022). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Omega, Y. P., & Herman, S. (2024). Penanganan Depresi melalui Dimensi Rohani di Kota Bandung. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika*, 7(1), 1–20. <https://doi.org/10.34081/fidei.v7i1.488>
- Padgett, R. N., Pertel, N. Le, Hinton, C., Kettler, T., Ho, A. D., Chen, Y., Bradshaw, M., Johnson, B. R., & Vanderweele, T. J. (2025). *OPEN A cross-national analysis of sociodemographic variation in educational attainment*. 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-025-87406-9>
- Pamela E. Davis-Kean, U. of M., Lauren A. Tighe, N. U., & Nicholas E. Waters, U. of M. (2022). *The Role of Parent Educational Attainment in Parenting and Children's Development*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/ndmxb>
- Pribadi, T., & Djamaludin, D. (2020). Terapi psikoreligi terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien Skizofrenia di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 373–380. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1940>
- Rahayu, E., & Kusumawati, F. (2023). Analisis Kendala Pengadaan Obat Program Rujuk Balik (PRB) di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (Studi Kasus Pada Puskesmas BLUD di Kabupaten Indragiri Hilir). *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, 3(1), 45–51. <https://doi.org/10.53756/jjkn.v3i1.126>
- Rahma, M., Anggraini, R., & Yuningsih, Y. (2023). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU POSTPARUM TENTANG BABY BLUES DI BPM LISMARINI. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 56–65. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v12i1.2335>
- Ramadani, I. R., Islam, U., Sumatera, N., Medan, U., Rozzaq, B. K., William, J., Ps, I. V, Estate, M., Percut, K., Tuan, S., & Serdang, K. D. (2024). Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi Tryana Fauziyah. *Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 89–99.

<https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.619>

- Ramadhani, F. (2022). Pengaruh profitabilitas dan ukuran perusahaan terhadap nilai perusahaan dengan csr sebagai variabel moderasi. *Fair Value: Jurnal Ilmiah Akuntansi Dan Keuangan*, 4(12), 5483–5488. <https://doi.org/10.32670/fairvalue.v4i12.1831>
- Regina, A. D. (2024). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Batujajar. *Health Idea*. <https://doi.org/10.63860/hi2308>
- Renityas, N. N., & Agustina, I. (2022). Progresif Muscle Relaxation untuk membantu Menurunkan Kecemasan pada Ibu Menyusui selama Postpartum. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i1.2023>
- Rizal, R., Shandy, V. R., Rusdi, M. S., & Afriyeni, H. (2024). Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh. *Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*, 03(02), 58–67. <https://doi.org/10.47233/jppie.v3i2>.
- Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial Dan Teknologi (SNISTEK)*, 5(September), 84–90. <https://doi.org/10.33884/psnistek.v5i.8067>
- SAPUTRI, R. (2022). Tugas Metodologi Penelitian. In *Journal Article* (pp. 1–24). <https://doi.org/10.31222/osf.io/k8a2v>
- Sari, D. N. A., Purwitaningtyas, R. Y., Utari, U., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Suryati, S. (2025). Faktor Determinan Depresi Post Partum. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 6(1), 37–46. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v6i1.5741>
- Siahaan, E. R. (2022). Hubungan Kecemasan Mahasiswa Menghadapu Dinas Praktek Klinik Keperawatan Pada Saat Pandemi Covid 19 Varian Omicron. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v3i1.866>
- Sofya, I., Aulia, P., Nio, S. R., & Guspa, A. (2023). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate di Kota Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(3), 124–131. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.56>
- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 180–190.

<https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.785>

- Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E., & Safitri, S. (2023a). Analisis karakteristik ibu nifas tentang depresi post partum. *Journal Aisyiyah Medika*, 8(1), 300–313. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1.1008>
- Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E., & Safitri, S. (2023b). *Analisis Karakteristik Ibu Nifas tentang Depresi Postpartum*. 8. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1.1008>
- Sukmawati, S., Stang, S., & Bustan, N. (2022). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Inisiasi Menyusui Dini (IMD) di Wilayah Kerja Puskesmas Parangloe Kabupaten Gowa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(1), 63–69. <https://doi.org/10.30597/jkmm.v1i1.8690>
- Suryatim pratiwi, Y., Sri Handayani, & Yesvi Zulfiana. (2024). Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Gangguan Psikologi Masa Nifas. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 6(2), 258–262. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3543>
- Susanti, D., & Yati, D. (2022). Gambaran kecemasan pada ibu postpartum sectio caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(2), 163. <https://doi.org/10.30644/rik.v9i2.462>
- Uçakçı Asaloğlu, C., & Yaman Sözbir, Ş. (2024). Effect of online health training/counseling and progressive muscle relaxation exercise on postpartum depression and maternal attachment: A randomized controlled trial. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 165(3), 1218–1228. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15359>
- Veri, N., Lajuna, L., & Dewita. (2024). Pencegahan depresi postpartum: Review dan rekomendasi. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(2), 345–358. <https://doi.org/10.30867/femina.v4i2.765>
- Wassalwa, M., Siregar, H. D., Janani, K., & Harahap, I. S. (2023). Analisis Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistik Parametrik. *Al Ittihadu*, 3(1), 67–79. <https://doi.org/10.63736/ai.v3i1.124>
- Wekke, I. S. (2022a). Darul Dakwah Wal Irsyad. *Islam Di Indonesia: Muhammadiyah, NU, Dan Bukan Keduanya*, 18210047, 1–12. <https://doi.org/10.21428/aa963a79.e0fdcf01>
- Wekke, I. S. (2022b). Menyelaraskan Dua Pendekatan, Kualitatif dan Kuantitatif. *Metodologi*

*Penelitian Pendidikan Agama Islam Kepemimpinan Transformatif*, 63.  
<https://doi.org/10.21428/daa7bff7.050d7da6>

Wu, M., Zhao, K., & Fils-aime, F. (2022). Computers in Human Behavior Reports Response rates of online surveys in published research : A meta-analysis ☆. *Computers in Human Behavior Reports*, 7(April), 100206. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100206>

Wulan, N., Mawati, I. P., & Sutandi, A. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian baby blues syndrome pada ibu postpartum. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 189–196. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.952>

Yang, K., Wu, J., & Chen, X. (2022). Risk factors of perinatal depression in women : a systematic review and meta - analysis. *BMC Psychiatry*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03684-3>

Yusuf, S., Anisa Firmanti, T., Nashir, M., & Nurul Laili, R. (2022). The effect of progressive muscle relaxation interventions on depression, stress, anxiety, and quality of life for cancer patients: a systematic review. *Professional Health Journal*, 3(1), 34–42. <https://doi.org/10.54832/phj.v3i1.97>

Zhafira Aliefanny, & Mona Hastuti. (2025). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. N Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Sunggal. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(3), 157–162. <https://doi.org/10.62027/praba.v3i3.538>