

**Totok Wajah untuk Relaksasi Ibu Nifas di Puskesmas Rangkasbitung, Lebak Banten**

**Rita Ariesta\***  
**Diah Yuli Anggraeni\***  
**Nanda Afrilianti\***  
**Eva Wati\***  
**Melia Arsyah Subekti\***  
**Miftahul Zanah\***

\*Akademi Kebidanan La Tansa Mashiro

Article Info	Abstract
<p><b>Keywords:</b> <i>Anxiety, full-blooded face, Postpartum blues.</i></p>	<p><i>Anxiety, postpartum is a period when the reproductive organs return to their pre-pregnancy state within six weeks after giving birth. One of the psychological disorders experienced by postpartum mothers is anxiety. This anxiety is usually caused by tension in life that can cause anxiety, namely individual traumatic events, both developmental and situational crises, such as catastrophic events. solutions to reduce anxiety. The purpose of the study was to determine the relationship between full-bloodedness and the decrease in anxiety levels in postpartum mothers at PKM Rangkasbitung in 2021. The research method was cross sectoral with a total population of 53. And the number of samples was 35. The sampling technique used a questionnaire. The results of the univariate</i></p>

---

---

*analysis found that the results felt better. good (97.14%) and those who do not feel good (2.85%). The use of full-blooded face can be an alternative to reduce anxiety, especially for postpartum mothers to be free from anxiety and fear.*

---

**Corresponding Author:**

ritaariesta@latansamashiro.ac.id

**Pendahuluan**

Totok wajah merupakan salah satu jenis terapi totok darah yang telah dipraktikkan di Cina sejak beberapa abad lalu, di Indonesia sendiri totok wajah sudah di perkenalkan dan disukai oleh kalangan wanita dengan banyaknya pijat refleksi serta klinik-klinik kecantikan dimana didalamnya memasukan treadmen totok wajah seebagai salah satu alternatif pilihan. Menurut spesalis kulit di *new York City*, totok wajah dapat membantu memperbaiki drainase sistem limfatik yang berperan penting untuk menyerap serta menghilangkan kelebihan cairan,protein,racun serta limbah yang ada dalam tubuh (Engelman, 2012) Totok wajah dilakukan dengan cara melakukan pijatan tertentu di area titik titik bagian wajah sehingga mengaktifkan

aliran peredaran darah. Ada banyak manfaat totok wajah dimana dapat mengusir stress, mengurangi kecemasan dan kelelahan (widiyanti,2021)

Kehadiran salon, klinik kecantikan,atau spa dan juga pusat-pusat perawatan tubuh lainnya dari hasil pemantauan peneliti banyak yang menawarkan paket totok wajah ini, dengan terapis terapis yang telah tersertifikasi dan juga perlengkapan alat danbahan yang alamiah. Bukan hanya itu banyak aplikasi aplikasi ,buku yang menjadikan perawatan totok wajah sendiri di rumah sebagai alternatif ketika klien tidak memiliki waktu untuk melakukan di luar rumah.

Dalam Permenkes RI Nomor 1109 Tahun 2007 terapi komplementer telah diatur pelasaan nya sebagai pengobatan

non konvensional dimana tujuannya dapat meningkatkan kesehatan pada masyarakat yang meliputi upaya baik dari segi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative dimana pelaksanaannya dapat dilakukan di fasilitas Kesehatan. Ruang lingkup pengobatan non komplementer alternatif totok wajah berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik meliputi intervensi tubuh dan pikiran atau *mind and body intervention*. Hal ini dapat menjadi salah satu kesempatan untuk bisa mengembangkan diri dalam memperkaya ilmu sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan terutama yang menjadi focus pekerjaan bidan.

Wanita dalam siklus kehidupannya akan mengalami masa hamil bersalin dan nifas dimana pada masa ini banyak hal yang dapat terjadi pada tubuh wanita. Kecemasan yang ibu rasakan saat hamil atau saat bersalin dapat berlanjut pada saat nifas. Masa nifas (*puerperium*) adalah masa kembalinya organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu enam minggu setelah melahirkan dimana didalamnya terjadi perubahan

perubahan baik fisik maupun psikologis (Nirwana, 2011).

Saleha (2009), menyatakan bahwa *postpartum blues* atau yang biasa disebut *Baby blues syndrome* termasuk dalam gangguan psikologis yang biasanya berlangsung sementara dimana hal ini ditandai dengan emosi yang memuncak yang terjadi pada minggu pertama setelah melahirkan, yang sering dialami oleh seorang wanita yang baru melahirkan dan biasanya terjadi pada 50% ibu baru Irawati & Yuliani, (2014) menyebutkan ada banyak faktor penyebab postpartum blues yaitu yang pertama adalah Faktor hormonal berupa perubahan kadar kortisol, estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi. Setelah melahirkan, kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh ibu menurun secara drastis. Hal ini menyebabkan perubahan kimia di otak yang memicu terjadinya perubahan suasana hati. Faktor kedua adalah faktor demografi dimana usia yang terlalu muda untuk melahirkan, menjadikan beban pada ibu untuk memulai melakukan

tanggung jawab dalam mengurus anaknya apalagi ibu yang baru melahirkan anak pertama ,baru mendapatkan peran baru sebagai ibu sehingga ada banyak ketidaksiapan dan kebimbangan dalam melakukan perannya sebagai ibu. Faktor ke tiga adalah faktor psikologis dimana dengan kehadiran jiwa baru dalam keluarga terutama suami membuat perhatian keluarga terfokus pada bayi. Padahal pasca melahirkan ibu merasa Lelah dan sakit membuat ibu membutuhkan perhatian. Apalagi Indonesia masih mengalami pandemi Covid-19 yang dapat juga menambah tingkat kecemasan kepada ibu. interaksi secara langsung (tatap muka) di kurangi, masyarakat pengurangan untuk menjaga jarak sehingga kunjungan kunjungan sehabis melahirkan yang biasanya sering dilakukan terhilangkan hal tersebut mengakibatkan perasaan kesepian dan terisolasi termasuk pada ibu nifas.

Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan menjadi faktor ke empat yang mempengaruhi terjadinya post partum blues. Permasalahan permasalahan yang

ibu alami selama masa kehamilannya menjadi salah satu faktor yang turut memperburuk kondisi ibu pasca melahirkan. Dalam proses persalinan, adanya intervensi intervensi medis misalnya yang melahirkan dengan cara operasi SC (*Sectio-Caesarea*) atau penggunaan obat perangsang dan infus, lamanya proses persalinan seperti ibu dapat menimbulkan perasaan takut terhadap peralatan operasi dan jarum. Penerapan protokol kesehatan dalam menghadapi Covid 19 yang ketat disertai pemakaian kostum petugas yang serba tertutup yang menjadi SOP dalam layanan kesehatan, ketakutan tertular covid atau bayinya akan tertular covid memberikan menjadi ketakutan ketakutan tersendiri ketika berada di pelayanan Kesehatan akibatnya dapat meningkatkan stress dan kecemasan.

Faktor kelima adalah faktor social dimana latar belakang psikososial ibu misalnya Pendidikan ibu, status pernikahan sah atau tidak, kehamilan ini tidak diinginkan, punya riwayat gangguan jiwa sebelumnya, status sosial ekonomi

yang rendah, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungannya (suami, keluarga, dan teman). Ditambah lagi ada perbedaan keinginan suami atau keluarga dengan jenis kelamin bayi dapat menjadi bagian dari rasa kecewa ibu. Faktor terakhir adalah faktor fisik dimana Kelelahan yang terjadi akibat proses persalinan dilanjut aktivitas mengasuh bayi, memberikan ASI, dapat menguras tenaga, apalagi tidak disertai bantuan bantuan dari keluarga terutama suami.

Menurut Rubin dalam Mansur (2014), periode adaptasi psikologis postpartum dibagi dalam 3 (tiga) tahap yang pertama disebut periode *Taking In* dimana ini berlangsung 1-3 hari setelah melahirkan. Tahap ke dua disebut periode *Taking Hold*, dimana periode ini berlangsung pada hari 3-10 pasca melahirkan. Tahap selanjutnya adalah *Periode Letting Go* dimana periode ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Dari ke 3 periode diatas ada salah satu periode yang apabila tidak tertangani dengan baik maka gangguan *post partum blues*

dapat terjadi. Periode tersebut adalah *periode taking in* yaitu pada hari pertama sampai hari kedua.

Periode *taking in* disebut juga periode ketergantungan hal ini disebabkan ibu masih belum aktif terhadap lingkungannya fokusnya hanya pada tubuhnya sendiri, sangat suka menceritakan proses melahirkan kepada orang-orang yang berkunjung dan itu tidak bisa dilakukan dengan bebas karena pembatasan prosedur Sar-Cov 19 di faskes masih berlaku. Penyediaan waktu dukungan mental atau apresiasi dari keluarga terutama suami serta dari bidan dapat membantu ibu melewati proses ini dengan baik. Kekecewaan dan ketidaknyamanan dapat menjadi sumber pemikiran ibu sehingga gangguan tidur bisa terjadi padahal istirahat yang baik saat diperlukan mengurangi gangguan fisik serta psikologis sehingga *Post partum blues* tidak terjadi

Kumalasari dan Hendrawati dalam penelitiannya (2019) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan fisik ( $p=0,029$ ;  $R=3,341$ ), dengan kejadian

*postpartum blues* dimana dari kesimpulan yang ada di nyatakan bahwa kejadian *postpartum blues* bukan hanya di akibatkan dari kelemahan tubuh tetapi faktor-faktor biopsikososial sebelum dan setelah bersalin sangat mempengaruhi. Ketika tubuh mengalami kerentanan biologis, kerentanan secara psikologis, situasi yang penuh dengan stresfull, tidak mendapatkan dukungan sosial terutama dari suami ternyata menjadi akumulasi kembangnya *postpartum blues*, karena pada fase ini akumulasi harapan yang tidak terpenuhi saat ibu dituntut untuk memenuhi kebutuhan bayinya, perhatian ibu lebih tertuju pada diri sendiri, tergantung pada perhatian dan bantuan orang lain. Hal yang utama hanya memperhatikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan dirinya bukan pada bayinya. Perilaku ibu mungkin bergantung dan pasif dan ibu siap menerima bantuan dari orang lain, dalam memenuhi kebutuha fisiologis dan psikologisnya. Pada fase ini cenderung menimbulkan depresi ringan, namun bila depresi ini berkelanjutan, maka akan

menimbulkan gangguan jiwa yang mengarah pada patologis. Keadaan cemas merupakan manifestasi langsung dari stres kehidupan yang sangat erat hubungannya dengan pola kehidupan. Cemas itu sendiri merupakan keadaan khawatir, gelisah takut dan tidak tentram rasa cemas yang tidak bisa ditanggulangi oleh ibu nifas sangat berdampak tidak baik, hal tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan metabolisme tidak seimbang ( Kirana,2015).

Kecemasan adalah salah satu gejala dari post Partum Blues juga bisa timbul dari berbagai factor misalnya umur ibu Ketika menikah <20 tahun dan > 30 tahun,keadaan primipara, ibu yang tidak siap menerima anggota baru, ibu yang tidak siap menjadi ibu,tidak ada dukungan keluarga, status ekonomi , status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan jiwa sebelumnya hal ini merupakan masalah yang menyulitkan dan tidak menyenangkan serta dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi yang mengalaminya, bahkan kadang kadang gangguan ini dapat

berkembang menjadi keadaan yang lebih berat yaitu depresi dan Psikosis Post Partum. (Sumantri 2016).

Sumantri (2016) juga menyebutkan bahwa 20% dari wanita pasca bersalin mengalami gangguan perasaan pasca melahirkan dengan gejala kecemasan dan panik . Pieter (2013) menyebutkan bahwa diperkirakan terdapat 10 dari 40 orang ibu pasca melahirkan mengalami depresi post partum. Sedangkan kasus baby blues bisa terjadi pada 50-80% ibu yang baru melahirkan, data dari WHO (2018) mencatat prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia reproduktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan postpartum blues 20% dan 12% laki-laki pada suatu waktu kehidupan (Hutagaol, 2019), di lebak pada data ibu nifas di tahun 2020 tempatnya di puskesmas rangkas bitung berjumlah 1691 jika di persenkan yaitu 95,25%, sedangkan di bulan Januari - Agustus 2021 berjumlah 1093 jika di persenkan 62,52%.

Dari hasil studi pendahuluan maka didapatkan hasil dari 9 ibu nifas ternyata 5 mengalami kecemasan karena belum siap mengurus bayi di usia muda dan 2 mengalami kecemasan ringan karena kelelahan dan 2 tidak mengalami kecemasan. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas, menurut informasi yang penulis peroleh untuk mengurangi kecemasan biasanya responden melakukan senam ibu nifas, melakukan perawatan wajah, menonton siaran TV, memakan makanan yang pedas, membuka social media, melakukan sholat 5 waktu.

Totok wajah dapat menjadi alternatif untuk menghilangkan kecemasan pada masa nifas. Menurut penelitian yang di tegaskan oleh Susilo (2011) dijelaskan bahwa penurunan kecemasan yang di alami responden setelah totok wajah terjadi karena pijatan pada meridian ( pembuluh darah sekunder) pada wajah bila melancarkan sirkulasi darah. Penurunan keluhan kecemasan pada ibu nifas dijelaskan menurut penjelas ilmiah, bahwa tekanan yang

dilakukan dalam totok wajah berguna untuk mengirim sinyal yang menyeimbangkan system saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin yang mengurangi rasa sakit dan stress, membawa relaksasi dan mendukung proses penyembuhan disemua sistim lain (Trionggo,2013).

Menurut penelitian Sumantri (2016) kecemasan responden 30 menit sebelum dilakukan totok wajah mayoritas adalah kecemasan ringan, yaitu sebanyak 23 responden (58,97%) dengan kecemasan sedang sebanyak 6 responden (15,38%), kecemasan berat sebanyak 3 responden (7,68% ), dan yang tidak ada kecemasan sebanyak 7 responden (17,95%). Kecemasan responden 24 jam setelah totok wajah mayoritas adalah tidak ada kecemasan sebanyak 33 responden (84,61%),responden dengan kecemasan ringan 5 responden (12,82% ), dan kecemasan sedang 1 responden (2,56%) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari totok wajah terhadap penurunan kecemasan ibu nifas. Adapun besarnya pengaruh totok wajah terhadap penurunan skor kecemasan

pada ibu nifas sebesar  $\pm 7,74$  dibandingkan dengan skor kecemasan sebelum dilakukan totok wajah. Menurut Mawardika, 2020 dengan judul penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu postpart dengan tujuan untuk mengidentifikasi efektifitas relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan ibu post partum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan ibu post partum, ditunjukkan dengan hasil uji statistic MD (95%CI) = 10 - 11,642 dan  $p = 0,02$ . Berdasarkan hasil uji statistic pada alpha 0,05 terdapat perbedaan kecemasan ibu postpartum yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif ( $p = 0,001$ ) dan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan ibu post partum sebesar 11,23 menurunkan kecemasan ibu post partum sebesar 11,23. Mawardika (2020) menyatakan pada latihan relaksasi otot progresif ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami



saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan dengan lebih jelas, ketika kecemasan berkurang status kesehatan psikologis ibu pun meningkat sehingga berimbas pada meningkatnya status kesehatan anaknya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka disarankan bagi ibu post partum dapat memanfaatkan Relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan pada ibu post partum. Menurut Rahayu 2018 dengan judul pengaruh masase endorphen terhadap tingkat kecemasan dan involusio uteri ibu nifas, dengan tujuan untuk menganalisis efek pijat endorphen terhadap kecemasan dan involusio uteri ibu nifas, hasil penelitian menunjukan sebelum perlakuan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang 69% dan rata-rata tinggi uteri fundus 10,5 cm. uji independent menunjukan ada pengaruh pijat endorphen tingkat

kecemasan nilai  $p=0,001$  dan tidak ada pengaruh terhadap involusi. Pada penelitian Rahayu (2018) menyebutkan bahwa masase endorphen membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman pasca melahirkan. Hal itu terjadi karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Endorphine juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. kecemasan ibu pasca persalinan dapat menghambat keluarnya colostrum, bahkan bisa juga berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Menurut Kianpour (2019) perbedaan rata-rata pada skor stres, kecemasan, dan depresi pasca persalinan berbeda antara kelompok studi dan kontrol pada titik waktu 2 minggu, 1 bulan, dan 3 bulan setelah melahirkan. Sehingga rata-rata skor stres dan depresi postpartum

menurun melalui waktu pada wanita setelah melahirkan. Oleh karena itu, meskipun mereka biasanya menurun seiring waktu, penurunan ini lebih tinggi dengan aromaterapi lavender, yang mencegah atau mengurangi komplikasi akibat stres, kecemasan, dan depresi pascapartum.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sulistyorini (2020) menunjukkan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender memiliki efektifitas menurunkan skor kecemasan pada ibu nifas dimana 55,75 skor kecemasan sebelum intervensi dan sesudah diberikan intervensi menurun menjadi 50,45. Seyogianya ini menjadi angin segar sebagai salah satu alternatif pertimbangan dalam melakukan Tindakan komplementer untuk mencegah kecemasan yang berlebihan pada ibu nifas.

### **Metode Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu nifas di PKM Rangkasbitung dan memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden setelah mengisi lembar persetujuan (*informed consent*).

Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang ada di PKM Rangkasbitung tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PKM Rangkasbitung. Sampel adalah sebagian dari populasi yang nilai/karakteristiknya kita ukur dan yang nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi

### ***Rumus Sampel***

$$n = N / (1 + N e^2)$$

$$n = 53 / (1 + (53 \times (0,12)))$$

$$n = 53 : (1 + (53 \times 0,01))$$

$$n = 53 : (1 + 0,53)$$

$$n = 53 : 11,53$$

$$n = 35 \text{ Orang}$$

*keterangan:*

n: Jumlah Sampel

N: Jumlah Populasi

e : persen kelonggaran ketidaktelitian sampel

Dari hasil perhitungan sampel yang di dapat 35 orang ibu nifas yang mengalami kecemasan di PKM Rangkasbitung dengan cara membagikan kuesioner dengan simple Random Sampling pada ibu ibu yang mengalami kecemasan lalu dilakukan Treatment Totok Wajah

pada ibu-ibu yang bersedia menjadi responden.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dimana adalah studi penampang analitik (*cross sectional*), mengenai Hubungan Ibu

### Hasil Penelitian

Penelitian tentang “Uji Treatment Totok Wajah sebagai cara tradisional untuk mengurangi rasa kecemasan pada ibu nifas telah dilaksanakan pada bulan November 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melakukan kunjungan di Puskesmas Rangkasbitung bulan November tahun 2021 dan ibu nifas post partum 6 jam di puskesmas Rangkasbitung yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian dilakukan terhadap 35 orang ibu nifas, tiap-tiap subjek dilakukan pengukuran menggunakan Questioner.

Data yang diperoleh dari penggunaan *questioner*, yaitu berupa

Analisis variabel dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi responden dan jumlah tingkat kecemasan pada ibu nifas

Nifas yang mengalami kecemasan di PKM Rangkasbitung 2021. Penelitian *Cross Section* adalah data yang dikumpulkan pada waktu tertentu.

hasil pengukuran tingkat kecemasan dianalisis secara deskriptif dan kuantitatif untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran. Selanjutnya, sebelum dilaksanakan penelitian totok wajah dilakukan uji coba terhadap 5 orang ibu nifas. Dan treatment totok wajah sudah melalui tahap perbaikan sebanyak tiga kali, yaitu dua kali pada tahap persiapan dan satu kali pada tahap pelaksanaan agar adanya perbaikan terhadap pemijatan sehingga dapat digunakan dan melibatkan metode lain misalnya dengan aromatherapy atau dengan music relaksasi sehingga pemanfaatan totok wajah lebih berguna.

Berikut hasil analisis variabel berdasarkan jumlah skor kecemasan ibu nifas.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden**

No.	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentasi %
1.	Tidak ada kecemasan	11	31,42%
2.	Kecemasan ringan	19	54,28%
3.	Kecemasan sedang	4	11,42%
4.	Kecemasan berat	1	2,85%
Jumlah	35		100%

Dari tabel distribusi frekuensi di dapati bahwa sebagian besar responden (68,55 %) mengalami kecemasan baik itu kecemasan ringan (54,28 %) kecemasan sedang (11,42%) kecemasan berat (2.85%) bila di banding responden yang tidak mengalami kecemasan (31,42%),

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Berdasarkan Tanggapan Setelah Dilakukan Totok Wajah Di Pkm Rangkasbitung**

Respon	Ya	Tidak	Jumlah
Merasa lebih baik	33 (94,28%)	2 (5,71%)	35
Merasa lebih tenang	32 (85,71%)	3 (8,57%)	35
Merasa lebih rileks	34 (97,14%)	1 (2,85%)	35

Dan setelah di lakukan totok wajah di dapatkan bahwa respon ibu merasa lebih baik(94,28%) ,merasa lebih tenang (85,71%) ,merasa rileks(97,14 %).

Dari hasil penelitian kebanyakan mengalami kecemasan di bandingan yang tidak mengalami kecemasan karena ada ketegangan dalam kehidupan yang dapat menyebabkan ansietas adalah peristiwa traumatic individu baik krisis perkembangan maupun situasional seperti peristiwa-peristiwa bencana dan setelah dilakukan totok wajah respon kebanyakan mengatakan merasa lebih baik,suasana hati lebih tenang, lebih rileks.

## Pembahasan

Dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel 1.1 di dapati bahwa sebagian besar responden (68,55 %) mengalami kecemasan baik itu kecemasan ringan (54,28 %) kecemasan sedang (11,42%) kecemasan berat (2.85%) bila di banding responden yang tidak mengalami kecemasan (31,42%) yang artinya ibu ibu ini dapat memahami dan melakukan menyesuaikan diri pada perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada masa nifas.

Nirwana, (2011) menyatakan bahwa wanita dalam siklus kehidupannya akan mengalami masa hamil bersalin dan nifas dimana pada masa masa ini banyak hal yang dapat terjadi pada tubuh wanita. Kecemasan yang ibu rasakan saat hamil atau saat bersalin dapat berlanjut pada saat nifas. Masa nifas (*puerperium*) adalah masa kembalinya organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu enam minggu setelah melahirkan dimana didalamnya terjadi perubahan perubahan baik fisik maupun psikologis .

Irawati & Yuliani, (2014) menyebutkan ada banyak factor penyebab postpartum blues yaitu yang pertama adalah faktor hormonal dimana terjadi perubahan kadar *kortisol*, *estrogen*, *progesteron*, *prolaktin*, dan *estriol* yang terlalu rendah atau terlalu tinggi. Setelah melahirkan, kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh ibu akan turun drastis. Hal ini menyebabkan perubahan kimia di otak yang memicu terjadinya perubahan suasana hati. Faktor ke dua adalah faktor Demografi dimana usia yang terlalu muda untuk melahirkan, menjadikan beban pada ibu untuk memulai melakukan tanggung jawab dalam mengurus anaknya apalagi ibu yang baru melahirkan anak pertama ,baru mendapatkan peran baru sebagai ibu sehingga ada banyak ketidaksiapan dan kebimbangan dalam melakukan perannya sebagai ibu. Faktor ke tiga adalah faktor psikologis dimana dengan kehadiran jiwa baru dalam keluarga terutama suami membuat perhatian keluarga terfokus pada bayi. Padahal pasca melahirkan ibu merasa Lelah dan sakit membuat ibu

membutuhkan perhatian. faktor keempat yang mempengaruhi terjadinya post partum blues. Permasalahan permasalahan yang ibu alami selama masa kehamilannya menjadi salah satu factor yang turut memperburuk kondisi ibu pasca melahirkan. Dalam proses persalinan, adanya intervensi intervensi medis misalnya yang melahirkan dengan cara operasi cesar (Sectio Caesarea) atau penggunaan obat perangsang dan infus, lamanya proses persalinan seperti ibu dapat menimbulkan perasaan takut terhadap peralatan operasi dan jarum. Penerapan protokol kesehatan dalam menghadapi Covid 19 yang ketat disertai pemakaian kostum petugas yang serba tertutup yang menjadi SOP dalam layanan kesehatan, ketakutan tertular covid atau bayinya akan tertular covid memberikan menjadi ketakutan ketakutan tersendiri ketika berada di pelayanan Kesehatan akibatnya dapat meningkatkan stress dan kecemasan. Faktor kelima adalah faktor sosial dimana latar belakang psikososial ibu misalnya Pendidikan ibu , status

pernikahan sah atau tidak, kehamilan ini tidak diinginkan, punya riwayat gangguan jiwa sebelumnya, status sosial ekonomi yang rendah, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungannya (suami, keluarga, dan teman). Ditambah lagi ada perbedaan keinginan suami atau keluarga dengan jenis kelamin bayi dapat menjadi bagian dari rasa kecewa ibu. Faktor terakhir adalah faktor fisik dimana tingkat kelelahan yang terjadi akibat proses persalinan dilanjutkan aktivitas mengasuh bayi, memberikan ASI , dapat menguras tenaga, apalagi tidak di sertai bantuan bantuan dari keluarga terutama suami .

Ini sejalan dengan penelitian Sumantri (2016) juga menyebutkan bahwa 20% dari wanita pasca bersalin mengalami gangguan perasaan pasca melahirkan dengan gejala kecemasan dan panik, di tambah lagi penelitian ini dilakukan pada masa Indonesia masih mengalami pandemi Covid 19 yang dapat juga menambah tingkat kecemasan kepada ibu. Penerapan protokol kesehatan yang ketat disertai pemakaian kostum petugas yang

serba tertutup yang menjadi SOP dalam layanan Kesehatan dapat meningkatkan stress dan kecemasan, dimana interaksi secara langsung (tatap muka) di kurangi, masyarakat di anjurkan untuk menjaga jarak sehingga kunjungan kunjungan sehabis melahirkan yang biasanya sering dilakukan terhilangkan hal tersebut mengakibatkan perasaan kesepian dan terisolasi termasuk pada ibu nifas.

Kirana,(2015) Dari ke 3 periode diatas ada salah satu periode yang apabila tidak tertangani dengan baik maka gangguan *post partum blues* dapat terjadi. Periode tersebut adalah *periode taking in* yaitu pada hari pertama sampai hari kedua. Pada fase ini akumulasi harapan yang tidak terpenuhi saat ibu dituntut untuk memenuhi kebutuhan bayinya, perhatian ibu lebih tertuju pada diri sendiri, tergantung pada perhatian dan bantuan orang lain. Hal yang utama hanya memperhatikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan dirinya bukan pada bayinya. Perilaku ibu mungkin bergantung dan pasif dan ibu siap menerima bantuan dari orang lain, dalam memenuhi

kebutuha fisiologis dan psikologisnya. Pada fase ini cenderung menimbulkan depresi ringan, namun bila depresi ini berkelanjutan, maka menimbulkan gangguan jiwa yang mengarah pada patologis. Keadaan cemas merupakan manifestasi langsung dari stres kehidupan yang sangat erat hubungannya dengan pola kehidupan. Cemas itu sendiri merupakan keadaan khawatir, gelisah takut dan tidak tentram rasa cemas yang tidak bisa ditanggulangi oleh ibu nifas sangat berdampak tidak baik, hal tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan metabolisme tidak seimbang

Dalam tabel 1.2 didapatkan bahwa respon ibu merasa lebih baik(94,28%) ,merasa lebih tenang (85,71%) ,merasa rileks(97,14 %) setelah dilakukan tredmen totok wajah. Ini sesuai dengan penelitian yang di tegaskan oleh Susilo (2011) dijelaskan bahwa penurunan kecemasan yang di alami responden setelah totok wajah terjadi karena pijatan pada meridian ( pembuluh darah sekunder) pada wajah bila

melancarkan sirkulasi darah. (Trionggo (2013) juga menegaskan bahwa penurunan kecemasan pada ibu nifas dengan tekanan yang dilakukan dalam totok wajah dapat mengirim sinyal yang menyeimbangkan system saraf atau melepaskan endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan stress ,membawa relaksasi dan mendukung proses penyembuhan disemua sistim lain).

Sumantri (2016) dalam penelitiannya melakukan pengkajian tingkat kecemasan responden 30 menit sebelum dilakukan totok wajah didapati mayoritas ibu mengalami adalah kecemasan ringan, 58,97%, dengan kecemasan sedang sebanyak 15,38%, kecemasan berat 7,68% ,dan yang tidak ada kecemasan sebanyak 17,95%. Setelah dilakukan totok wajah mayoritas 84,61% , tidak ada kecemasan lagi , kemudian responden dengan kecemasan ringan turun menjadi 12,82% ,dan responden dengan kecemasan sedang 2,56% yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari totok wajah sebesar  $\pm 7,74$  terhadap penurunan kecemasan ibu nifas.

Mawardika, (2020) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan ibu post partum, ditunjukkan dengan hasil uji statistic MD (95%CI)= -10, 11, 642 dan  $p = 0,02$ . Berdasarkan hasil uji statistic pada alpha 0,05 terdapat perbedaan kecemasan ibu postpartum yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif ( $p=0,001$ ) dan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan ibu post partum sebesar 11, 23 menurunkan kecemasan ibu post partum sebesar 11, 237. Latihan relaksasi otot progresif ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan dengan lebih jelas, ketika kecemasan berkurang status kesehatan psikologis ibu pun meningkat sehingga berimbas pada



meningkatnya status kesehatan anaknya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka disarankan bagi ibu post partum dapat memanfaatkan Relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan pada ibu post partum.

Kianpour (2019) perbedaan rata-rata pada skor stres, kecemasan, dan depresi pasca persalinan berbeda antara kelompok studi dan kontrol pada titik waktu 2 minggu, 1 bulan, dan 3 bulan setelah melahirkan. Sehingga rata-rata skor stres dan depresi postpartum menurun melalui waktu pada wanita setelah melahirkan. Oleh karena itu, meskipun mereka biasanya menurun seiring waktu, penurunan ini lebih tinggi dengan aromaterapi lavender, yang mencegah atau mengurangi komplikasi akibat stres, kecemasan, dan depresi pascapartum.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sulistyorini (2020) menunjukkan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender memiliki efektifitas menurunkan skor kecemasan pada ibu nifas dimana 55,75 skor kecemasan

sebelum intervensi dan sesudah diberikan intervensi menurun menjadi 50,45. Seyogianya ini menjadi angin segar sebagai salah satu alternatif pertimbangan dalam melakukan Tindakan komplementer untuk mencegah kecemasan yang berlebihan pada ibu nifas.

## **Simpulan**

Responden mengatakan setelah di lakukan treatment totok wajah di PKM Rangkasbitung merasa lebih baik sebagian besar responden (68,55%) mengalami kecemasan baik itu kecemasan ringan (54,28%) kecemasan sedang (11,42%) kecemasan berat (2.85%) bila di banding responden yang tidak mengalami kecemasan (31,42%), dan responden merasa ada perbedaan setelah di lakukan totok wajah yaitu merasa lebih tenang, rilex suasana hati lebih tenang.

## **Saran**

### **1. Saran Teoritis**

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pemijatan treatment totok wajah dengan metode invasif

## 2. Saran Praktis

### a. Bagi masyarakat

Diharapkan agar masyarakat lebih meningkatkan pengetahuan tentang therapy treatment totok wajah sehingga dapat di pakai sebagai salah alternatif untuk mendapatkan ketenangan secara umum dan secara khusus untuk ibu nifas agar berkurangnya rasa kecemasan pada ibu nifas

### b. Bagi bidan

Diharapkan agar bidan mengembangkan ilmu dengan alternatif dapat menggunakan treatment pemijatan totok wajah sebagai alternatif dan salah satu kesempatan untuk bisa mengembangkan diri dalam memperkaya ilmu sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan terutama yang menjadi fokus pekerjaan bidan terutama tentang totok wajah.

### c. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan agar fasilitas pelayanan kesehatan dapat menggunakan treatment totok wajah sebagai alternatif secara khusus untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas dan secara umum dapat meningkatkan kesehatan pada

masyarakat dimana pelaksanaannya secara undang undang dapat dilakukan di fasilitas kesehatan yang ada

## Daftar Pustaka

- Azizah Nurul; Rosyidah Rafhani  
,(2019) Buku Ajar Mata Kuliah  
Asuhan Kebidanan Nifas dan  
Menyusui. UMSIDA PRESS .  
Jawa Timur
- Irawati, D., & Yuliani, F. (2014).  
Pengaruh Faktor Psikososial dan  
Cara Persalinan Terhadap  
Terjadinya Post Partum Blues  
Pada Ibu Nifas (Studi di Ruang  
Nifas RSUD Boseni  
Mojokerto). E-Proceeding of  
Management ISSN : 2355-  
9357, 6(1 April), 1–14.  
<https://doi.org/10.1037/cou0000103>.
- Kemenkes, P., Jurusan, S., &  
Pediatric, D. (2019).  
*HYPNOBREASTFEEDING  
DAPAT MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA IBU POST  
PARTUM* Lutfiana Puspita Sari  
1 , Harsono Salimo 2 , Uki  
Retno Budihastuti 3. 2008, 20–  
27.

- Kepmenkes RI (2007) Permenkes 1109 tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- Kumalasari intan, Hendrawati (2019) faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. Vol 14 No 2 (2019): JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang) [https://doi.org/ 10.36086/jpp.v14i2.408](https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408) di akses 16 Juli 2020
- Kirana, Y. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Postpartum Dengan Kejadian Post Partum Blues di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(1), 1–13. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/150Proyek-rifa-dikonversi>
- Sumantri, S., Susilowati, D., & Wati, D. K. (2016). Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), 34–39.
- <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.25>
- Sulistiyorini Chandra (2020) Efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu post partum dalam perawatan bayi : Vol 5 No 1 : Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan Vol 5 No 1 Tahun 2020 <http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/issue/view/12>
- Saleha. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Terapi, P., Wajah, T., Penurunan, T., Nyeri, T., Ibu, P., Dengan, P., Caesarea, S., Rsud, D. I., Surakarta, K., Ragil, R., Wulandari, Y., Putriningrum, R., Program, M., Sarjana, S., Stikes, K., Husada, K., Program, D., Sarjana, S., Stikes, K., ... Surakarta, R. K. (2017). *Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta*. 1–9.
- Wayan, N., Cancer, O., Ayu, S., Yuliari, M., & Mediastari, A. A. (n.d.). *Cantik alami dengan totok wajah*. 3, 16–20.

Widiyanti, S., Fairus, M., Poltekkes, D., Prodi, T., Terapan, S., Metro, K., Poltekkes, M., Prodi, T., Terapan, S., Metro, K., Kunci, K., & Wajah, T. (2021). *Penyuluhan dan pelatihan totok wajah untuk mengurangi kecemasan ibu nifas di puskesmas metro pusat*. 923–927.

Yuliyani, Y. (2019). Karakteristik Ibu Dan Post Natal Treatment (Pnt) Berhubungan Dengan Terjadinya Postpartum Blues Ibu Nifas. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 69. <https://doi.org/10.33366/jc.v7i2>. 1319