

RESEARCH

OPEN ACCESS

Pengaruh Pemberian Totok Wajah Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Desa Rambah Tengah Hilir

Juslinda¹, Siti Nurkhasanah²
^{1,2,3,4} Universitas Pasir Pengaraian

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Diajukan : 21 Juli 2025 Diterima : 23 Juli 2025 Dipublikasi : 31 Juli 2025	Masa nifas adalah periode 6 minggu setelah proses kelahiran. Ketika perubahan fisiologis yang cukup besar terjadi karena ibu kembali ke keadaan sebelum hamil. Perubahan psikologis yang dialami ibu dapat menyebabkan kecemasan. Dapat diatasi secara non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi yaitu totok wajah yang dapat merangsang hormon endorfin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh totok wajah terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di desa rambah Tengah hilir. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pre-test dan post-test dan post-test one grup. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang berada di desa rambah Tengah hilir. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu sebanyak 20 orang dengan menggunakan skala HARS dan lembar SOP dan diberikan perlakuan berupa totok wajah. Distribusi rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dilakukan totok wajah diperoleh rata-rata 21.10 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan totok wajah adalah 9.35. Analisis data menggunakan uji T-Dependen. Hasil uji statistik paired sampel test diperoleh p-value 0,00 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara totok wajah terhadap Tingkat kecemasan ibu nifas di Desa Rambah Tengah Hilir. Dengan demikian dapat disarankan bagi tenaga kesehatan agar mengaplikasikan terapi komplementer totok wajah pada ibu nifas yang mengalami kecemasan.
KEYWORD	
Ibu Nifas; Kecemasan; Totok Wajah	
KORESPONDENSI E-mail : nurhasanahzhuhri@gmail.com	
SITASI : <i>Juslinda, et al.2025.</i> “Pengaruh Pemberian Totok Wajah Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Desa Rambah Tengah Hilir”. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 4 (2), 48—50	

PENDAHULUAN

Masa nifas yaitu masa pemulihan ibu setelah proses kehamilan dan melahirkan, yang biasanya berlangsung selama 6 minggu. Selama masa ini, kondisi tubuh seorang ibu umumnya masih lemah dan belum terlalu kuat untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Selain kondisi tubuh dan fisik, hal lain yang perlu diperhatikan selama masa nifas adalah kondisi kejiwaan atau psikologis ibu. Kondisi psikologis ibu perlu dipantau dan diberi dukungan, karena tidak jarang kurangnya pantauan dan dukungan terhadap kondisi psikologis ibu pada masa nifas, dapat berakibat fatal yang berujung pada kematian (Rahayuningsih, 2021). Nyeri akibat persalinan biasanya tidak dirasakan saat proses persalinan dan baru dirasakan setelah selesai proses melahirkan. Kelelahan fisik akan menyebabkan ibu merasa stress (Kusbandiyah & Puspawati, 2020). Kecemasan merupakan hal yang sering dialami oleh ibu yang muncul akibat ketidakmampuan dan kesiapan ibu untuk menerima kehadiran bayinya yang membutuhkan perawatan khusus pada minggu-minggu pertama kelahirannya. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa postpartum

dapat mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan

Kecemasan yang dialami oleh ibu nifas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu masalah ibu dalam pengeluaran asi setelah hari pertama dapat menyebabkan kecemasan. Setelah melahirkan ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang menyebabkan perubahan psikisnya. Gangguan kecemasan yang sering dialami oleh ibu yang muncul akibat ketidakmampuan dan kesiapan ibu untuk menerima kehadiran bayinya yang membutuhkan perawatan khusus pada minggu pertama kelahirannya (Syahrianti et al., 2020).

Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam pelayanan kebidanan. Pelayanan kebidanan komplementer, merupakan pilihan bagi bidan maupun perempuan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan serta masa nifas (Hayati, 2022). Totok wajah merupakan salah satu terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan karena merupakan salah satu jenis akupresure (pijat dengan menekan titik akupunktur) yang dapat mengatasi kecemasan dengan merangsang pelepasan hormon endorfin (hormon kebahagiaan) (Pardede, 2022)

RESEARCH
OPEN ACCES

Totok wajah adalah Teknik menotok atau menekan dengan ujung jari tangan pada titik tertentu di wajah, Terapi totok wajah dalam penelitian yang di lakukan oleh (Sulistyorini, 2020) memberikan manfaat relaksasi, serta

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh totok wajah terhadap Tingkat kecemasan ibu nifas di Desa Rambah Tengah Hilir. Dengan desain penelitian kuantitatif dan menggunakan metode pre - eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan pre-test dan post - test dan post- test one grup, Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang berada di Desa Rambah Tengah Hilir sebanyak 20 orang, semua responden telah diberikan informed consent dan telah setuju. Teknik Sampling dalam penelitian ini adalah Sampel Jenuh. Instrumen dalam penelitian menggunakan Skala HARS dan lembar SOP Totok Wajah.

HASIL

Tabel 4. 1 Distribusi rata - rata tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dilakukan totok wajah Di Desa Rambah Tengah Hilir.

Variabel	Mean	Std.deviation	Min-Max
Tingkat kecemasan setelah dilakukan totok wajah	9.35	2.732	5-17

Dari tabel di atas diperoleh tingkat kecemasan sebelum dilakukan totok wajah (pre-test) pada ibu nifas dengan nilai rata – rata 21.10 dengan SD 2.732 dengan nilai minimum 18 dan nilai maksimum 26

Tabel 4. 2 Distribusi rata - rata tingkat kecemasan ibu nifas setelah dilakukan totok wajah Di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Mean	Std.deviation	Min-Max
Tingkat kecemasan sebelum dilakukan totok wajah	21.10	2.732	18-26

Dari tabel di atas diperoleh tingkat kecemasan sesudah dilakukan totok wajah (post-test) pada ibu nifas dengan nilai rata – rata 9.35 dengan SD 2.732 dengan nilai minum 5 maksimum 17.

Tabel 4.3 Pengaruh totok wajah terhadap tingkat kecemasan terhadap tingkat kecemasan di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Mean	Std. deviation	Min-Max	p-value
Tingkat kecemasan setelah dilakukan totok wajah	9.35	2.732	5-17	0,0001

Dari tabel diatas menunjukkan perbedaan rata -rata Tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan totok wajah di Desa Rambah Tengah Hilir adalah 11.75 dengan SD 1.552. Hasil uji statistik paried sampel test diperoleh p-value $0,0001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh totok wajah terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Desa Rambah Tengah Hilir.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Dengan subjek penelitian ibu nifas yang mengalami kecemasan sebanyak 20 orang responden. Untuk mengetahui tingkat kecemasan dilakukan wawancara yang berpedoman pada kuesioner yaitu HARS (Hamilton Anxiety rate scale). cara pengambilan data pada penelitian ini adalah secara langsung dari responden (data primer) dengan cara menjawab pertanyaan kuesioner HARS pretest dan posttest yang diberikan oleh peneliti. posttest dilakukan setelah pelaksanaan totok wajah.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa didapatkan nilai rata -rata tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dilakukan totok wajah adalah 21,10. Nilai rata – rata tingkat kecemasan ibu nifas setelah dilakukan totok wajah adalah 9,35. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Hasil uji statistik dengan uji T-Dependen P-value $0,0001 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh pemberian totok wajah terhadap tingkat kecemasan ibu nifas.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Nurjanah et al., 2023) tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 responden (60,7%) kecemasan sedang sebanyak 10 responden (35,7%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 responden (3,6%).

RESEARCH

Sedangkan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi totok wajah penurunan kecemasan berada pada tingkat tidak ada kecemasan sebanyak 18 responden (64,3%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 responden (32,1%) serta paling sedikit berada pada tingkat kecemasan sedang 1 responden (3,6%). Kesimpulan dari penelitian terdapat pengaruh totok wajah terhadap kecemasan ibu nifas. Dan sejalan dengan penelitian ini.

Berdasarkan Tindakan yang dilakukan terapi komplementer totok wajah efektif mengurangi tingkat kecemasan pada ibu nifas karna penurunan kecemasan ibu nifas dihubungkan dengan efek relaksasi yang dihasilkan dari totok wajah sehingga kecemasan yang dialami oleh ibu nifas dapat berkurang. Totok wajah sebagai terapi non farmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh totok wajah terhadap tingkat kecemasan ibu nifas Di Desa Rambah Tengah Hilir dengan perbedaan rata – rata kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan totok wajah adalah 11.750 dengan SD 1,552. Hasil uji statistik di dapatkan p value = 0,001 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Hayati, F. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 21.
<https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.178>
- (2) kusbandiyah & puspadewi, 2020. (2020). pengaruh posnatal massage terhadap proses involusi dan laktasi masa nifas di malang.
<http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/510>
- (3) Nurjanah, T., Mustikarani, I. K., & Listiyanawati, M. D. (2023). Pengaruh Kombinasi Terapi Totok Wajah Dan Musik (TOJAMU) Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibela Mojosongo. 19, 1–10.
- (4) Pardede, D. W. (2022). Treatment Totok Wajah Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 2775–2437.
<https://doi.org/10.35451/jpk.v2i2.1472>
- (5) Rahayuningsih, faizah betty. (2021). peningkatan kualitas hidup ibu nifas. *nas media pustaka*.
- (6) Sulistyorini, C. (2020). Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1).
<https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.116>
- (7) Syahrianti, S., Fitriyanti, W. O., Askrening, A., & Yanthi, D. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Nifas dalam Merawat Bayi Baru Lahir. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 214–223.
<https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.235>
- (8) Budiharsana M. Female circumcision in Indonesia: extent, implications and possible interventions to uphold women's health rights. Jakarta: Population Council; 2004.

OPEN ACCES