



IMPLEMENTASI TOTOK WAJAH PADA KECEMASAN POST PARTUM

Vera Diyana, Laily Muallifah*, Agustina Retno Hapsari

Program Diploma Tiga Keperawatan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Gg. Kantil No.11b,
Bumijo, Yogyakarta 55231, Indonesia

*lailymuallifah84@gmail.com

ABSTRAK

Terdapat beberapa Upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu post partum dengan cara terapi komplementer yang dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yaitu terapi relaksasi totok wajah. Terapi totok wajah digunakan untuk meningkatkan relaksasi otot dan menambah produktifitas asi, membuat sirkulasi darah menjadi lancar, serta menurunkan kecemasan. Tujuan: Mengetahui bagaimana implementasi totok wajah pada kecemasan post partum. Metode: Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Fokus studi adalah ibu post partum hari ke 3-5 yang berjumlah 1 orang, kelahiran anak pertama. Metode pengumpulan data dengan wawancara dan observasi. Pemberian prosedur terapi totok wajah dengan mengukur tingkat kecemasan VASA sebelum dan sesudah diberikan terapi 1 kali salam 1 hari selama 3 hari pada tanggal 25-27 Maret 2024. Pada studi kasus ini instrumen yang digunakan adalah: Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Totok Wajah. Lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan terapi totok wajah yang berisi (Nomor, Hari./Tanggal, Jam, dan Skor VAS-A sebelum dan sesudah dilakukan terapi). Jadi sebelum melakukan implementasi totok wajah kita mengobservasi mimik wajah pasien menggunakan gambar observasi VAS-A. kemudian dimasukkan dalam lembar observasi. Hasil: Didapatkan hasil setelah diberikan terapi totok wajah selama 3 hari mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan yaitu rata-rata 2 hingga hari ke 3. Kesimpulan: terapi relaksasi totok wajah mampu menurunkan kecemasan pada post partum.

Kata kunci: kecemasan; post partum; terapi totok wajah

IMPLEMENTATION OF FACIAL ACUPUNCTURE IN POSTPARTUM ANXIETY

ABSTRACT

There are several efforts to reduce anxiety in postpartum mothers by means of complementary therapy that can stimulate the release of endorphin hormones, namely facial acupuncture relaxation therapy. Facial acupuncture therapy is used to increase muscle relaxation and increase breast milk productivity, make blood circulation smooth, and reduce anxiety. Objective: To find out how to implement facial acupuncture in postpartum anxiety. Methods: This case study uses a descriptive method. The focus of the study was postpartum mothers on days 3-5 totaling 1 person, the birth of the first child. Data collection methods with interviews and observations. The administration of facial acupuncture therapy procedures by measuring VASA anxiety levels before and after being given therapy 1 time greeting 1 day for 3 days on March 25-27, 2024. In this case study, the instrument used was: Standard Operating Procedures (SOP) for Facial Acupuncture Therapy. Observation sheet before and after facial acupuncture therapy containing (Number, Day, Date, Hours, and VAS-A Score before and after therapy). So before implementing facial acupuncture, we observe the patient's facial expressions using VAS-A observation images. Then it was included in the observation sheet. Results: Results were obtained after being given facial acupuncture therapy for 3 days was able to help reduce anxiety levels, which was an average of 2 to 3 days. Conclusion: facial acupuncture relaxation therapy is able to reduce postpartum anxiety.

Keywords: anxiety; post partum; facial acupuncture therapy

PENDAHULUAN

Post partum atau masa nifas merupakan masa yang dialami seorang ibu setelah melahirkan, dimulai setelah kelahiran bayi dan plasenta, yaitu setelah berakhirnya kala empat persalinan, dan berakhir pada minggu ke-6 (42 hari), hal ini ditandai dengan berhentinya pendarahan (Nurul Azizah, 2019). Masa nifas merupakan masa perubahan fisik dan emosional yang intens yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan dan suasana hati. Post partum sendiri terbagi menjadi tiga bagian yaitu postpartum blues, depresi post partum , dan post partum psikosis. Jika Kecemasa pada ibu post partum yang tidak teratasi akan mengakibatkan depresi post partum dengan gangguan mental lainnya yang akan mengganggu kesehatan (Rohmana, et al., 2020).prevalensi gangguan kecemasan post partum di dunia sebesar 17% - 22% pada awal post partum dan 15% - 33% pada akhir post partum. Di Indonesia prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu setelah melahirkan sekitar 19,8% dari dari 14 juta orang populasi penduduk indonesia (purnamawati, Fatmawati 2021).

Pada tahun 2021 WHO mencatat prevalensi gangguan kecemasan secara umum pada populasi dunia adalah 3-8% dengan kasus yang terajadi pada usia produktif antara 20-50 tahun. WHO juga mengatakan bahwa gangguan kecemasan ini berdampak pada 20% wanita pada suatu kehidupan.berdasarkan data riskesdas tahun 2015, Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional seperti kesemasan sebesar 6% dari populasi yang berumur >15 tahun. Prevalensi kesemasan postpartum berdasarkan penelitian bagian kebidanan RSUP DR.Sarjito Yogyakarta diperoleh 11,3% ibu mengalami kecemasan ringan, 1,9% mengalami kecemasan sedang dan 0,5% mengalami kecemasan berat setelah melahirkan (Oktaviani, 2022). Dengan kondisi sama, prevalensi kecemasan ibu menyusui di negara-negara Asia sangat meningkat, yait 25-86 wanita post partum. Di Indonesia, kecemasan ibu post partum mencapai 22,4% dan kecemasan ibu post partum yang tidak teratasi dapat menyebabkan depresi dan penyakit jiwa lain yang mempengaruhi kesehatan. Dari hasil Badan Pusat Statistik di Kulon Progo anak ibu melahirkan yang mengalami ketidaknyamanan atau kecemasan setelah melahirkan sebanyak 35,45%, di kelurahan Giripurwo, 2,5%, di Desa Ngelengkong 0,19% dan di pedukuhan x terdapat 0,14% (BPS Kulon Progo, 2023).

Maka dari itu untuk kecemasan pada ibu post partum harus kita cegah, terdapat beberapa cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, namun pada proses pencegahan secara farmakologis ini akan menggnakan beberapa obat yang akan menyebabkan efek samping yang kurang baik begi kesahatan ibu maupun bayi, oleh sebab itu proses pencegahan secara non farmakologis dapat diterapkan seperti terapi komplementer. Terdapat beberapa upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu post partum dengan cara terapi komplementer yang dapat merangsang pelepasan hormone endorphin antar lain: terapi music, terapi relaksasi otot progresif totok wajah, aktivitas seksual, konsumsi coklat, mediasi, studi akupuntur dan akupresure.Terapi oto progresif totok wajah atau sentuhan wajah merupakan salah satu jenis akupresure (pijatan yang menekan titik-titik akupuntur). Sehingga merupakan terapi pelengkap yang dapat membantu mengurangi kecemasan, terapi ini bekerja pada titik-titik tekanan untuk menyeimbangkan sistem saraf dan mengirimkan sinyal untuk melepaskan hormone endoeffin, sehingga menciptakan rasa Bahagia dan membantu meredakan kecemasan pada ibu post partum. Totok wajah digunakan untuk meningkatkan relaksasi otot dan menambah produktifitas asi, membuat sirkulasi menjadi lancar, serta menurunkan kecemasan (Wahyuni, et al., 2022).

METODE

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk menggambarkan tentang implementasi totok wajah pada kecemasan post partum dengan satu orang responden, dengan kriteria ibu post partum spontan hari ke 3, kelahiran anak pertama yang mengalami kecemasan dengan tingkat ringan- sedang (1-6). Yang akan dilakukan terapi totok wajah 1 x/hari selama 3 hari dengan waktu 30-60 menit sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Sebelum dan sesudah terapi totok wajah akan dilakukan observasi tingkat kecemasan dengan menggunakan VAS-A (Visual Analog Scale For Anxiety). Metode pengumpulan data pada studi kasus ini yaitu dengan menggunakan wawancara, observasi, dan melakukan implementasi totok wajah pada responden. Tempat penelitian ini dilakukan di Dusun VII Rt 10/Rw 03 Nglengkong, Giripurwo, Girimulyo, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-16 Maret 2024. Instrumen yang digunakan pada karya tulis ilmiah ini berupa SOP totok wajah, lembar observasi, dan lembar penilaian tingkat kecemasan VAS-A (Visual Analog Scale For Anxiety). Hasil yang didapatkan dari terapi totok wajah ini dilihat dari hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi totok wajah, kemudian dibandingkan dan hasil dimasukkan ke dalam data yaitu menggunakan naratif dan grafik.

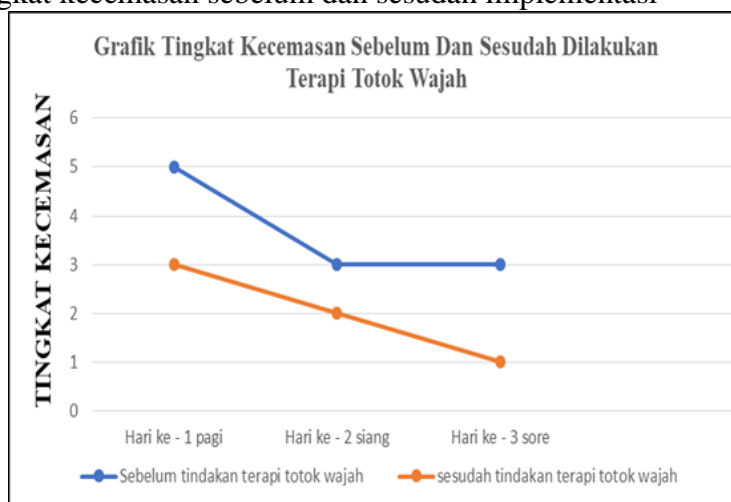
HASIL

Berdasarkan hasil dari wawancara dan observasi dari responden didapatkan hasil: responden Ny.A usia 25 tahun ibu post partum hari ke 3, 4, dan 5 yang mengalami kecemasan akibat asi keluar sedikit sehingga bayi tidak puas dan warna kulit bayi sedikit menguning dengan paritas P1A0Ah1. Dengan tingkat kecemasan 5 (cemas sedang). Kemudian dilakukan totok wajah selama 3 hari berturut-turut dengan implementasi 1 kali dalam seari selama 30-60 menit didapatkan hasil:

Table 1.
Hasil Tingkat Kecemasan VAS-A (Visual Analog Scale For Anxiety)

No	Hari / Tanggal	Jam	Skala VAS-A	
			Sebelum tindakan terapi totok wajah	Sesudah tindakan terapi totok wajah
1.	Senin, 25 Maret 2024	11.00	5	3
2.	Selasa, 26 Maret 2024	13.35	3	2
3.	Rabu, 27 Maret 2024	15.45	3	1

Berikut grafik tingkat kecemasan sebelum dan sesudah implementasi



PEMBAHASAN

Pada hari pertama pagi pukul 11.00 WIB sebelum dilakukan tindakan terapi totok wajah pada hari senis, 25 maret 2024 pukul 11.00 WIB responden mengatakan merasa cemas karena asinya belum lancar dan kulit bayi sedikit menguning. Kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan VAS-A (Visual Analog Scale For Anxiety) pada pasien. Kemudian diberikan terapi totok wajah selama 30 menit, tingkat kecemasan yang dirasakan pasien kembali diukur dengan cara melihat mimik muka pasien dan pasien mengatakan kecemasan yang dirasakan menurun dan lebih rileks dari skala 5 menjadi 3. Selama dilakukan terapi totok wajah pasien mengatakan merasa nyaman dan rileks serta merasa ketiduran. Terapi totok wajah pada pasien post partum dapat mengurangi kecemasan yang diakibatkan oleh adanya gangguan tidur pada pasien, terhadap pengeluaran asi sedikit, dan bayi kulit bayi menguning. Perasaan positif yang muncul pada saat dilakukannya terapi totok wajah yang penuh perhatian dan empatik mampu memperkuat efek terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan (Amelia & Saputri, 2020). Mimik muka Ny.A tampak cemas dan Ny.A juga mengatakan sebelum diberikan terapi totok wajah merasa cemas karena asinya hanya keluar sedikit Setelah diberikan terapi totok wajah merasa lebih rileks dan nyaman sehingga dengan diberikannya terapi totok wajah pasien mengalami penurunan pada tingkat kecemasan di hari pertama yaitu sebesar 2.

Pada implementasi hari ke dua Pada hari selasa siang, 26 Maret 2024 pukul 13.35 WIB. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada hari kedua sebelum dilakukan terapi totok wajah yaitu 3 (cemas ringan). Setelah dilakukan terapi totok wajah selama 25 menit pada hari kedua terjadi penurunan menjadi 2 (cemas ringan). Penerapan terapi totok wajah pada hari ketiga juga terdapat penurunan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi totok wajah dari 3 menjadi 1. Pada saat dilakukan penerapan terapi totok wajah pasien merasakan perasaan senang dan nyaman. Hal tersebut sejalan dengan teori (Nur Fadilah & Astuti, 2018). Bahwa terapi totok wajah wajah dapat memberikan efek yang menyenangkan bagi pasien, jika pasien mempresepsikan pijatan sebagai stimulus untuk rileks, maka akan muncul respon relaksasi, respon relaksasi inilah yang dapat mengurangi rasa cemas yang diakibatkan oleh perasaan cemas sehingga dapat menghambat peningkatan intensitas kecemasan.

Implementasi hari ke tiga Pada hari rabu sore, 27 Maret 2024 pukul 15.45 WIB. Sebelum melakukan terapi totok wajah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan pada pasien. Kemudian diberikan terapi totok wajah selama 30 menit, setelah melakukan terapi totok wajah selama 30 menit, skala kecemasan yang dirasakan pasienn menurun dari skala 3 menjadi 1. Setelah terapi totok wajah selesai pasien mengatakan terapi yang dilakukan sangat berpengaruh terhadapnya karena bisa menghilangkan rasa lelah karena sering tidur bergadang, membuat rileks dan nyaman.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwasanya studi kasus ini dapat menggambarkan penerapan tindakan terapi totok wajah sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada pasien post partum. Sebelum diberikan penerapan terapi relaksasi totok wajah, pasien dilakukan observasi totok wajah menunjukkan intensitas cemas sedang dengan tingkat cemas 5. Setelah diberikan terapi totok wajah selama tiga hari terapi totok wajah mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan yaitu rata-rata 2 skala hingga hari ketiga.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurul Azizah, R. rosyidah. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui (M. K. Septi Budi Sartika, M.PdM. Tanzil Multazam , S.H. (ed.)). Sidoarjo, Jawa Timur Agustus 26 2021. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmadja, S. (2020). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 48– 59. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.604>
- Purnamawati, Fatmawati, B. I. (2021). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 51.
- Oktaviani, E. A. (2022). Pengaruh Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di RSUD Karanganyar (Vol. 28, pp. 1–11)
- BPS, K. P. (2023). Badan Pusat Statistika. <https://kulonprogokab.bps.go.id/subjek/30/kesehatan.html>
- Wahyuni, S., Rosalina, & Mardiyanti, R. (2022b). Pengaruh Asuhan Kebidanan Rutin Plus Facial Touch Terhadap Sindrome. *Jurnal Keperawatan*, 14(December 2021), 1087–1098.
- Nur Fadilah, P., & Astuti, P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Hand Massage Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Yayasan Kanker Indonesia Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 9(2), 221–226. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i2.171>
- Nur Fadilah, P., & Astuti, P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Hand Massage Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Yayasan Kanker Indonesia Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 9(2), 221–226. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i2.171>.

