

Totok Wajah Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Masa Post Partum

Facial Acupressure To Reduce Anxiety Symptoms In The Postpartum Period

Munanadia^{1)*}, Mujahadatuljannah²⁾

^{1)*} DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Palangka Raya,
*email : munanadia22@gmail.com

²⁾ Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harapan, Palangka Raya,
email : mujahadatuljannah@gmail.com

Setelah melahirkan, ibu akan menghadapi banyak tantangan dengan peran baru, apabila ibu tidak dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dapat menimbulkan kecemasan hingga gangguan secara psikologis salah satunya adalah depresi postpartum yang berdampak bagi ibu dan bayi, seperti keterikatan ibu dan bayi yang buruk dalam emosional dan perkembangan kognitif anak. Tujuan: Melakukan terapi komplementer totok wajah pada Ny. A untuk mengurangi kecemasan pada masa post-partum. Metode yang digunakan studi kasus dengan intervensi totok wajah yang dilakukan selama 2 minggu post-partum Hasil: setelah dilakukan intervensi berupa totok wajah selama 15 menit setiap kunjungan nifas Skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) Ny. A mengalami penurunan, bahkan dalam 2 minggu post partum skor EPDS menjadi 1 dari skor awal 9. Kesimpulan: Totok wajah dapat menjadi alternatif untuk menghilangkan kecemasan pada masa nifas 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.

Kata Kunci : *Totok wajah, Kecemasan, Post Partum*

ABSTRACT

After giving birth, mothers will face many challenges with new roles, if mothers cannot adapt to the changes that occur can cause anxiety to psychological disorders, one of which is postpartum depression which affects mothers and babies, such as poor attachment of mothers and babies in emotional and cognitive development of children. Objective: Perform complementary facial acupressure therapy on Mrs. A to reduce anxiety in the postpartum period Method used case study with facial acupressure intervention carried out for 2 weeks post partum Results: after an intervention in the form of facial acupressure for 15 minutes each postpartum visit Mrs. A's Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) score decreased, even in 2 weeks post partum EPDS score to 1 from the initial score of 9. Conclusion: Facial acupressure can be an alternative to relieve anxiety during postpartum stress that is carried out in facial acupressure is useful for sending signals that balance the nervous system or release chemicals such as endorphins that reduce pain and stress, bring relaxation and support the healing process in all other systems.

Keywords: *Facial acupressure, Anxiety, Post Partum*

PENDAHULUAN

Masa nifas diawali sesudah plasenta lahir serta berakhirnya pada saat rahim kembali ke keadaan sebelum hamil, kondisi ini berlangsung sekitar 40 hari atau 6 minggu [1]. Periode masa nifas merupakan masa transisi yang rawan bagi ibu karena risiko kesakitan dan kematian ibu lebih sering terjadi pada masa nifas. Bila telah terjadi perubahan secara fisiologis namun secara psikologis masih terganggu maka dapat dinyatakan bahwa masa nifas belum berlangsung normal [2]. Kecemasan merupakan keadaan psikologis individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang mengancam diri sendiri. Penyebab dari rasa cemas ini karena terjadinya penyesuaian psikologis pada periode nifas. Kecemasan sering muncul pada masa nifas akibat perubahan fisik dan emosional, karena proses penyesuaian diri dengan kehadiran bayi membutuhkan banyak perubahan perilaku, nilai dan peran [3]. Keadaan stress yang dialami ibu nifas ini disebut *baby blues syndrome* atau emosi sedih dan cemas. Ibu yang mengalami *postpartum blues* berkelanjutan lebih lama dan lebih berat intensitasnya dapat mengalami *postpartum depression* atau depresi postpartum. Ibu yang menderita depresi pasca persalinan akan berdampak mengalami depresi yang berkepanjangan serta semakin berat hingga berkeinginan untuk melukai bayi atau diri sendiri [2].

Totok wajah wajah merupakan terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Terapi akupresur ini bekerja dengan cara menekan titik-titik saluran energi, yang menyebabkan elastisitas otot-otot dan memperlancar peredaran darah sehingga akan memperbaiki serta menaikkan fungsi organ pada tubuh, mengurangi rasa sakit meningkatkan kekebalan tubuh, spirit, memperbaiki sistem reproduksi, detoksifikasi dan menjaga kesehatan [4]. Dalam sebuah penelitian [5] menyatakan bahwa adanya pengaruh penurunan skor kecemasan ibu nifas dalam melakukan perawatan bayinya, rata-rata skor kecemasan adalah 55,75 sebelum dilakukan perlakuan sesudah dilakukan perlakuan terjadi penurunan skor keceasan menjadi 50,45.

Berdasarkan data dari BLUD UPT Puskesmas Pahandut pada tahun Pada Januari - Juli tahun 2023 terdapat sebanyak 139 ibu nifas, pelayanan nifas di puskesmas dilakukan dengan cara kunjungan rumah dari KF1 hingga KF4 untuk deteksi dini komplikasi masa nifas dan pada neonatus dengan cara melakukan pemeriksaan dan pemberian konseling. Berdasarkan latar belakang diatas mengenai perubahan fisiologis yang dialami ibu nifas ke keadaan sebelum kehamilan dan perubahan psikologis. Dimana kedua perubahan ini saling memiliki pengaruh atau keterkaitan agar ibu bisa dalam keadaan nifas normal. Beberapa adaptasi psikologi pada ibu nifas merupakan salah satu asuhan sayang ibu dapat dilakukan dengan Tindakan nonfarmakologi, yaitu totok wajah untuk mengurangi kecemasan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan intervensi terapi komplementer totok wajah untuk mengurangi gejala kecemasan selama masa nifas. Kegiatan ini dilakukan pada Ny. A dengan cara kunjungan rumah selama 2 minggu post partum pada tanggal 5 – 18 Juli 2023, dengan cara melakukan penilaian Skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Selanjutnya akan diberikan terapi totok wajah dengan menekan titik – titik pada akupresur di daerah wajah ibu titik- titik akupuntur di wajah meliputi BL-2, Yin Tang, GV 23, GB15, Tai Yang, GB 14, Ex Hn4, TE 23, Sang Ming, LI-20, Ex Hn 8, ST-3, Si 18, Du 26, REN 24, JiaCenjiang, SJ21, SJ17,GB-2. Totok wajah dilakukan 1 kali selama \pm 15 menit kepada Ny. A setiap kali dilakukan kunjungan rumah. Selanjutnya akan dievaluasi Kembali skor EPDS untuk menilai efektifitas totok wajah terhadap kecemasan ibu post partum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melahirkan, ibu mengalami penurunan kadar estrogen dan progesteron yang cukup drastis. Hal tersebut juga disertai dengan penurunan kadar hormon yang dihasilkan oleh kelenjar tiroid yang menyebabkan mudah lelah, penurunan mood, dan perasaan tertekan. Penurunan hormon-hormon tersebut membuat ibu postpartum mengalami perasaan yang tidak menentu, susah dimengerti, serta cemas. terdapat faktor fisik yang dapat menyebabkan depresi pada ibu postpartum. Totok wajah dapat menjadi alternatif untuk menghilangkan kecemasan pada masa nifas. Menurut penelitian yang di tegaskan oleh [6] 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 [7].

Pemberian terapi totok wajah pada Ny. A yang dilakukan pada setiap kunjungan nifas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Perbandingan Skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) setelah Pemberian Terapi Totok Wajah

No	Tanggal Kunjungan	Skor EPDS Sebelum	Skor EPDS Setelah
1	5 Juli (1 Hari)	9	7
2	11 Juli (1 Minggu)	5	4
3	18 Juli (2 Minggu)	3	1

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi berupa totok wajah SKOR EPDS Ny. A mengalami penurunan, bahkan dalam 2 minggu post partum skor EPDS menjadi 1. Pada intervensi pertama 1 hari post partum skor EPDS Ny. A adalah 9. Setelah dilakukan totok wajah selama 15 menit skor EPDS menjadi 7. Pada kunjungan rumah 1 minggu post partum dilakukan penilaian EPDS dengan skor 5 dan dilakukan Kembali totok wajah selama 15 menit. Setelah intervensi kedua skor EPDS adalah 5. Pada kunjungan rumah 2 minggu post partum dilakukan Kembali penilaian EPDS dengan skor 3 dan setelah 15 menit totok wajah, Skor EPDS ny. A adalah 1.



Gambar 1. Totok Wajah

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. Totok wajah dapat meningkatkan sirkulasi darah pada bagian kepala sehingga ibu merasakan lebih relaks sehingga kecemasan ibu nifas lebih rendah.

Melahirkan merupakan perjuangan bagi seorang ibu. Ibu berusaha sekuat tenaga mengerahkan daya, konsentrasi, dan segenap emosi untuk mengeluarkan bayi dari rahimnya. Proses melahirkan tersebut tentu menyebabkan kelelahan pada ibu. Setelah melahirkan, aktivitas ibu akan berubah, yaitu mulai menjaga dan merawat bayinya yang tentu saja dapat menyebabkan berkurangnya waktu beristirahat sehingga terjadi penurunan ketahanan fisik maupun emosionalnya [8]. Terjadinya masalah psikologis pada ibu nifas dipengaruhi oleh banyak hal, mulai dari hormonal karena tubuh mengalami perubahan setelah persalinan, selanjutnya adalah faktor demografis seperti usia ibu yang terlalu muda, ibu yang baru melahirkan anak pertama. Faktor sosial seperti Pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, Riwayat kehamilan dan persalinan, sosial ekonomi hingga dukungan dari suami dan keluarga hingga proses adaptasi.

Dari berbagai faktor penyebab diatas sebagai bidan bisa memberikan asuhan secara nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan maupun ketidaknyamanan lainnya pada ibu nifas. Salah satunya dengan totok wajah, yang dilakukan pada Ny. A selama 2 minggu kunjungan rumah, efektif untuk menurunkan skor EPDS.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema efektifitas totok wajah terhadap kecemasan ibu nifas memberikan manfaat pada Ny. A. Terjadi penurunan kecemasan ibu yang diketahui dari Skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi totok wajah selama 15 menit. Di tegaskan oleh Sumantri et al (2016) dijelaskan bahwa penurunan kecemasan yang dialami 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 penjas 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.

SARAN

Kegiatan ini hendaknya dilakukan dengan sasaran yang lebih luas dan sampai kunjungan nifas selesai selama 6 minggu (KF4). Selain itu bisa dikombinasikan dengan komplementer lainnya sesuai dengan keluhan atau ketidaknyamanan ibu pada masa post partum.

REFERENSI

- [1] I. Fitri, *Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita*, Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2017.
- [2] Sulfianti, E. A. Nardina, J. Hutabarat, E. D. Astuti, Y. Muyassaroh, D. R. Yuliani, W. Hapsari, N. Azizah, C. S. Hutomo and N. B. Argaheni, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*, Yayasan Kita Menulis, 2021.
- [3] Tonasih and V. M. Sari, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui Edisi Covid-19*, Yogyakarta: K-Media, 2020.
- [4] E. Nurgiwiati, *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang*, Bogor: In Media, 2018.
- [5] C. Sulistyorini, D. A. Wardani and Argiriani, "Efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu postpartum dalam perawatan bayi," *Jurnal*

Medika Karya Ilmiah Kesehatan, vol. 5, no. 1, pp. 1-8, 2020.

- [6] S. Sumantri, D. Susilowati and D. K. Wati, "Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan," *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, vol. 1, no. 1, p. 34–39, 2016.
- [7] I. Trionggo and A. Ghofar, *Panduan Sehat Sembuhkan Penyakit dengan Pijat dan Herbal*, Yogyakarta: Indoliterasi, 2013.
- [8] V. T. A. Puteri, S. Taufik, M. Nurul and Suhartono, "Pengaruh Teknik Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik Dan Kenaikan Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu," Doctoral Dissertation, School Of Postgraduate, Semarang, 2019.