

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPUR
JURUSAN KEBIDANAN TANJUNGPUR
Laporan Tugas Akhir, 28 April 2025

Citra Febriyanti
2215401056

Teknik Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas Dengan Menggunakan Totok Wajah Di TPMB Yulina Wati, Kabupaten Lampung Selatan
xvii + 62 halaman + 1 Tabel + 11 Gambar + 10 Lampiran

RINGKASAN

Masa nifas merupakan periode adaptasi yang melibatkan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Ketidakmampuan ibu dalam menyesuaikan diri selama masa ini dapat menyebabkan gangguan psikologis, salah satunya adalah postpartum blues. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi totok wajah.

Tujuan asuhan ini untuk mengetahui pengaruh totok wajah terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas P2A1 hari ke-3 di TPMB Yulina Wati.

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan 7 langkah Varney dan pendokumentasian menggunakan metode SOAP. Pelaksanaan dilakukan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 25–27 Maret 2025. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang telah terbukti valid dan reliabel dalam menilai tingkat kecemasan.

Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan skor HARS dari 17 menjadi 9 setelah dilakukan totok wajah selama 15 menit pada setiap kunjungan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari totok wajah terhadap penurunan kecemasan ibu nifas. Kesimpulan Totok wajah dapat mengurangi kecemasan karena tekanan yang dilakukan dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan. saran agar totok wajah dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan kecemasan pada masa nifas.

Kata kunci : Kecemasan, Post Partum, Totok Wajah
Daftar bacaan : 41 (2020-2025)

**POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH
TANJUNGPURBA DEPARTMENT OF MIDWIFERY
Final Assignment Report, 28th of April 2025**

Citra Febriyanti
2215401056

***Techniques For Reduction Anxiety In Postpartum Women Using Facial
Accupressure At TPMB Yulina Wati, South Lampung Regency***
xvii + 62 Pages + 1 Tabel + 11 Illustration + 10 Appendices

ABSTRACT

The postpartum period is a period of adaptation that involves various physiological and psychological changes. The mother's inability to adjust during this period can cause psychological disorders, one of which is postpartum blues. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is facial acupressure therapy.

The purpose of this care is to determine the effect of facial acupressure on reducing anxiety in postpartum mothers P2A1 on day 3 at TPMB Yulina Wati.

The method used is a case study with Varney's 7-step approach and documentation using the SOAP method. The implementation was carried out for three consecutive days, namely on March 25-27, 2025. The level of anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), which has been proven valid and reliable in assessing the level of anxiety.

The results of the intervention showed a decrease in the HARS score from 17 to 9 after facial acupressure was performed for 15 minutes at each visit. This shows a positive effect of facial acupressure on reducing anxiety in postpartum mothers. Conclusion Facial acupressure can reduce anxiety because the pressure applied can provide a significant relaxation effect. suggested that facial acupressure can be used as a complementary therapy to help reduce anxiety during the postpartum period.

Keyword :Anxiety, Facial Accupressure, Post Partum
Reading list : 41 (2020-2025)