

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Totok wajah merupakan salah satu metode perawatan yang dilakukan dengan cara memijat titik-titik tertentu pada area wajah. Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan dan kecantikan kulit wajah, tetapi juga diyakini memiliki manfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan Pada ibu yang berada dalam masa nifas, totok wajah dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang membantu mengurangi stres dan ketegangan yang sering terjadi setelah melahirkan. Penurunan kecemasan pada ibu nifas setelah menjalani sesi totok wajah dikaitkan dengan efek relaksasi yang dihasilkan dari terapi ini. Ketika tekanan diberikan pada titik-titik spesifik di wajah, tubuh merespons dengan mengaktifkan mekanisme alami yang membantu menyeimbangkan sistem saraf. Stimulasi yang terjadi selama pemijatan wajah dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yaitu zat kimia dalam tubuh yang berperan dalam memberikan rasa nyaman, mengurangi persepsi terhadap rasa sakit, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. (Widiyanti; dkk, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) Pada tahun 2021, menuliskan bahwa angka kecemasan dari populasi global sebanyak 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu usia 20-50 tahun. WHO juga memaparkan bahwa gangguan kecemasan saat ini mengenai sekitar 20% wanita pada paruh waktu kehidupan (Oktaviani, 2022). Data Riskesdas tahun (2019), memaparkan bahwa kejadian gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu tercatat memiliki rata-rata mencapai 15,6% saat hamil dan 19,8% saat setelah melahirkan, dari sekitar 14 juta orang dari populasi penduduk Indonesia, ibu dengan kecemasan postpartum tercatat sebanyak 22,4%, (Rohmana et al., 2021).

Jika kecemasan tidak ditangani maka akan menjadi postpartum blues dan meningkat menjadi depresi postpartum menurut penelitian Andriani (2020) menyatakan bahwa 25% ibu di Provinsi Lampung mengalami depresi

pascapersalinan (BKKBN, 2023). Hasil tersebut selaras dengan penelitian Octarianingsih dkk (2019) di Bidan praktik mandiri Wilayah Kecamatan Rajabasa Provinsi Lampung yang mendapatkan hasil 29,9% ibu mengalami postpartum blues. Menurut penelitian Triyono (2023) di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro sebanyak 57% ibu mengalami postpartum blues.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering muncul pada masa nifas, yaitu periode setelah melahirkan, di mana seorang ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan kecemasan pada ibu nifas adalah proses penyesuaian diri terhadap kehadiran bayi yang membutuhkan perhatian penuh serta perubahan dalam pola hidup, nilai-nilai, dan peran yang harus dijalankan. Transisi ini dapat menjadi beban emosional yang berat bagi ibu, terutama jika ia merasa kurang siap atau kurang mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya. Secara umum, kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, dan khawatir terhadap sesuatu yang dianggap sebagai ancaman, baik secara nyata maupun hanya dalam pikiran individu. Pada ibu yang baru saja melahirkan, kecemasan ini bisa muncul akibat berbagai faktor, seperti perubahan hormon yang drastis, kelelahan fisik setelah persalinan, kurangnya waktu istirahat, tekanan untuk merawat bayi dengan baik, serta ketakutan akan ketidakmampuan menjalankan peran sebagai seorang ibu dengan optimal (Widiyanti; dkk, 2021).

Dampak kecemasan pada ibu postpartum, jika tidak segera dilakukan upaya pencegahan dan penanganan, maka akan berkembang menjadi postpartum blues dan meningkat menjadi depresi postpartum. Depresi yang dialami oleh ibu pada masa postpartum tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu itu sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk keterikatan emosional (*bonding*), pola interaksi antara ibu dan bayi, serta praktik perawatan yang diberikan kepada bayi. Selain itu, pada kasus yang berat dapat menyebabkan risiko percobaan bunuh diri yang berakibat kematian (Dagher; dkk, 2021).

Fenomena yang terjadi dalam kehidupan nyata menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu setelah melahirkan bukanlah kondisi yang

dapat diabaikan begitu saja. Jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan segera, kecemasan pascapersalinan berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, yaitu depresi pascapersalinan (*postpartum depression*). Depresi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga berisiko membahayakan kesehatan dan perkembangan bayi yang baru lahir (Pratiwi,D.M; dkk, 2021).

Menurut penelitian Evi Zulfiana & Umriaty (2024) *Effectiveness of facial accupressure therapy in the reduction of anxiety in postpartum women*. Dilakukan Totok wajah pada ibu nifas selama 10-15 menit selama 3 hari sampel yang digunakan adalah ibu nifas hari ke 3 sampai hari ke 10, ditemukan bahwa hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($P<0,05$), yang berarti hipotesis diterima dan menunjukkan bahwa terapi ini dapat mengurangi kecemasan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Teknik mengurangi kecemasan pada Ny.D dengan totok wajah di TPMB Yulina wati, S.Tr.Keb Lampung Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, diketahui bahwa Pada tahun 2021, menuliskan bahwa angka kecemasan dari populasi global sebanyak 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu usia 20-50 tahun. WHO juga memaparkan bahwa gangguan kecemasan saat ini mengenai sekitar 20% wanita pada paruh waktu kehidupan (Oktaviani, 2022). Data Riskesdas tahun (2019), memaparkan bahwa kejadian gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu tercatat memiliki rata-rata mencapai 15,6% saat hamil dan 19,8% saat setelah melahirkan, dari sekitar 14 juta orang dari populasi penduduk Indonesia, ibu dengan kecemasan postpartum tercatat sebanyak 22,4%, (Rohmana et al., 2021). Jika kecemasan tidak ditangani maka akan menjadi postpartum blues dan meningkat menjadi depresi postpartum menurut penelitian Andriani (2020) menyatakan bahwa 25% ibu di Provinsi Lampung mengalami depresi pascapersalinan (BKKBN, 2023).

TPMB Yulina wati dipilih sebagai tempat untuk melakukan totok wajah karena dikelola oleh bidan yang berpengalaman dan paham tentang kesehatan

ibu setelah melahirkan. Lingkungan yang nyaman dan edukasi yang diberikan kepada ibu juga membantu, sehingga totok wajah bisa efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami ibu nifas. Maka didalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah “ Apakah ada pengaruh dari terapi totok wajah terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di TPMB Yulina wati Lampung Selatan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan kebidanan dengan terapi totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas terhadap ibu P2A1 di TPMB Yulina Wati Kabupaten Lampung Selatan.

2. Tujuan Khusus

A. Manajemen 7 langkah varney

- a. Melakukan pengkajian data dasar berisi identitas klien, anamnesa, dan pemeriksaan fisik pada ibu nifas terhadap ibu di TPMB Yulina Wati.
- b. Menginterpretasikan data dasar pada ibu P2A1 terhadap ibu yang mengalami keluhan kecemasan di TPMB Yulina Wati.
- c. Mengidentifikasi diagnosa atau masalah potensial postpartum blues yang mungkin akan terjadi terhadap ibu P2A1 di TPMB Yulina Wati.
- d. Mengidentifikasi dan menetapkan kebutuhan yang memerlukan penanganan segera pada ibu P2A1 terhadap ibu di TPMB Yulina Wati.
- e. Merencanakan asuhan yang menyeluruh pada ibu nifas terhadap ibu P2A1 dengan kecemasan ringan melalui pendekatan asuhan kebidanan di TPMB Yulina Wati
- f. Melaksanakan rencana asuhan kebidanan pada ibu nifas terhadap ibu P2A1 dengan kecemasan ringan di TPMB Yulina Wati.
- g. Mengevaluasi keefektifan hasil asuhan dengan totok wajah yang telah diberikan pada ibu P2A1 dengan kecemasan ringan.

- h. Mendokumentasikan hasil asuhan yang telah diberikan pada ibu P2A1 terhadap ibu dengan menggunakan metode SOAP pada ibu nifas di TPMB Yulina Wati.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan, menerapkan ilmu, pengalaman, dan sebagai tambahan referensi mengenai teknik mengurangi kecemasan pada ibu nifas dengan totok wajah.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih baik kepada ibu nifas mengenai teknik mengurangi kecemasan melalui totok wajah. Dengan memahami manfaat dan cara penerapan teknik ini, diharapkan ibu nifas dapat mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif, sehingga mendukung proses pemulihan fisik dan emosional setelah melahirkan.

b. Bagi Penulis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan penulis tentang teknik relaksasi, seperti totok wajah, dan mengurangi kecemasan pada ibu nifas. Selain itu, pengalaman ini akan membuka wawasan penulis dalam menerapkan teori-teori yang diperoleh selama masa perkuliahan ke dalam praktik nyata, serta meningkatkan keterampilan penelitian.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi berharga dalam perpustakaan institusi pendidikan. Penelitian ini dapat digunakan sebagai pendekatan terhadap perawatan ibu nifas, serta sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai teknik mengurangi kecemasan dengan totok wajah.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi berharga bagi peneliti lain yang tertarik pada teknik pengurangan kecemasan,

khususnya pada ibu nifas. Penelitian ini memberikan wawasan tentang efektivitas terapi totok wajah sebagai intervensi non-farmakologis dan dapat menjadi dasar untuk studi lebih lanjut dalam meningkatkan kesehatan mental ibu pasca melahirkan.

E. Ruang Lingkup

Asuhan ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan (7 langkah varney) dan menggunakan pendokumentasian SOAP. Sasaran asuhan kebidanan ini ditunjukan kepada ibu nifas yang mengalami kecemasan yaitu pada ibu untuk melakukan teknik mengurangi kecemasan pada ibu nifas dengan totok wajah. Tempat pelaksanan di PMB Yulina Wati, Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Februari – April di wilayah kabupaten Lampung Selatan tahun 2025.