

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Konsep Dasar Totok Wajah

a. Pengertian Totok Wajah

Totok wajah merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif dalam mengurangi tingkat kecemasan hingga stres. Metode ini telah diteliti dan terbukti memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan ketegangan mental serta meningkatkan kenyamanan bagi individu yang menjalani terapi tersebut (Sulistyorini, dkk., 2020). Totok wajah termasuk dalam teknik stimulasi titik-titik tertentu pada wajah yang berkaitan dengan sistem saraf dan keseimbangan energi tubuh. Secara konsep, totok wajah memiliki keterkaitan erat dengan teknik akupresur, yaitu metode penyembuhan tradisional yang sering kali dianggap sebagai akupunktur tanpa menggunakan jarum. Keduanya berasal dari sistem pengobatan tradisional Tiongkok. Totok wajah adalah suatu metode perawatan yang berfokus pada stimulasi titik-titik tertentu di area wajah untuk merangsang peredaran darah, merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan akibat stres, ekspresi wajah yang berulang, atau faktor lingkungan seperti paparan polusi dan kurangnya perawatan kulit. Dengan tekanan yang diberikan secara tepat dan berulang pada titik-titik tertentu, metode ini membantu mengendurkan otot-otot yang tegang, sehingga otot wajah dapat beristirahat dan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Totok wajah merupakan terapi perawatan kulit wajah yang aman dan mudah, dapat dilakukan secara mandiri (Surtiningsih; dkk, 2022).

Hubungan kecemasan yang terjadi pada ibu nifas dengan diberikannya totok wajah menurut salah satu teori penelitian Evi Zulfiana & Umriyat (2024) dapat mengurangi kecemasan karena Tekanan yang dilakukan

pada saat totok wajah dapat memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu nifas, serta totok wajah juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan penambah suasana hati, sehingga mengurangi tingkat kecemasan (Evi Zulfiana & Umriaty, 2024).

b. Manfaat Totok Wajah

Menurut Sri Wahyuni; dkk, (2022). Terapi akupresur lebih dari sekedar pijat tetapi dapat membawa banyak manfaat bagi tubuh, seperti:

- 1) Memperlancar aliran energi dalam tubuh.
- 2) Melancarkan sirkulasi darah.
- 3) Memberikan relaksasi yang mendalam..
- 4) Memancarkan aura kecantikan.
- 5) Mengurangi ketegangan, stress, dan kecemasan,
- 6) Mengurangi rasa mual dan merangsang aktivitas peristaltik.
- 7) Menormalkan tekanan darah.
- 8) Meningkatkan suasana hati (*mood booster*)
- 9) Mendorong perawatan ibu yang penuh kasih.
- 10) Mempersiapkan fisik, emosional dan mental ibu untuk menghadapi masa nifas.

c. Pelaksanaan Totok Wajah

Totok wajah pada ibu nifas dapat dimulai pada hari ketiga nifas (Evi Zulfiana & Umriaty, 2024). Terapi totok wajah dapat dilakukan dengan frekuensi satu kali dalam seminggu, dengan setiap sesi berlangsung selama 15 hingga 20 menit. Meskipun durasi terapi ini tergolong singkat, efeknya terhadap kondisi psikologis ibu postpartum cukup signifikan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan ibu setelah menjalani sesi totok wajah secara rutin dibandingkan dengan sebelum mendapatkan terapi (Chandra Sulistyorini; dkk, 2020). Totok wajah dapat dilakukan oleh ibu sendiri atau dengan bantuan suami atau keluarganya. Totok wajah tidak dianjurkan untuk diterapkan pada individu yang mengalami cedera serius di area wajah, terutama bagi

mereka yang mengalami patah tulang di bagian wajah. Selain itu, terapi totok wajah juga tidak boleh dilakukan pada pasien yang memiliki luka terbuka di area wajah dan termasuk adanya pembengkakan pada wajah (Rindi Annelia dkk, 2022).

d. Cara Melakukan Totok Wajah

Beberapa aturan atau persiapan yang perlu dilakukan untuk melakukan totok wajah menurut Rita Ariesta; dkk, (2022), Yaitu sebagai berikut.

- 1) Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan dan kontrak waktu.
- 2) Menyiapkan alat dan pasien.
- 3) Bersihkan tangan sebelum melakukan totok wajah.
- 4) Membersihkan wajah klien dengan pembersih wajah, Memastikan pasien dalam keadaan rileks, dan memejamkan mata agar merasakan rileksasi saat dipijat, bersihkan dengan kapas atau washlap dengan cara menarik dari bawah keatas, serta kesamping dibagian pipi, dan bagian atas dahi.
- 5) Mengoleskan massage cream pada wajah pasien.
- 6) Melakukan pengurutan dari bawah mandibula (dagu) ke atas sampai zygomatic bone (tulang pipi) dengan kedua tangan dilakukan sebanyak 4 kali untuk mengencangkan otot pipi mengurangi gangguan perut karena stress, dan kaku rahang.
- 7) Lakukan penekanan pada dagu dengan lembut dengan menggunakan ibu jari sebanyak 3 kali.
- 8) Lakukan penekanan pada pangkal bibir dan diatas bibir dan dibawah bibir dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari sebanyak 3 kali.
- 9) Memijat diantara tulang hidung menggunakan jari telunjuk dengan gerakan memutar searah jarum jam selama 30-60 detik.
- 10) Memijat dari tulang pipi ke arah luar sebanyak 3 kali
- 11) Lakukan penekanan secara lembut dibagian sudut kedua mata selama 5 detik untuk merelaksasikan.

- 12) Melakukan pijatan pada area dahi dengan menggunakan jari-jari tangan dari kedua tangan, kecuali ibu jari. Teknik pemijatan ini dilakukan dengan gerakan ke arah luar, dimulai dari bagian tengah dahi kemudian digerakkan secara perlahan menuju sisi luar kepala. Proses pemijatan ini sebaiknya dilakukan sebanyak lima kali secara berulang untuk mendapatkan hasil yang optimal.
- 13) Posisi tangan harus disesuaikan dengan tepat agar pijatan dapat dilakukan secara efektif. Kedua ibu jari, baik yang kanan maupun kiri, diletakkan atau ditempelkan pada area pelipis di kedua sisi wajah. Setelah posisi tangan benar, dilakukan gerakan pijatan melingkar secara perlahan dengan arah searah jarum jam. Durasi pemijatan ini berlangsung selama 30 hingga 60 detik untuk memberikan efek relaksasi yang optimal mengurangi pusing dan sakit kepala.
- 14) Memberikan pijatan lembut disepanjang pinggiran daun telinga dari atas ke bawah dengan ibu jari dan jari telunjuk lakukan pijatan 5-10 kali.
- 15) Satu tangan masuk menyangga kepala kemudian tangan yang satunya memijat leher secara bergantian.
- 16) Bersihkan wajah klien kembali menggunakan washlap atau kapas.
- 17) Setelah itu melakukan pemasangan masker pada klien tunggu 10 Menit.
- 18) Merapikan kembali klien.

e. Tanda – tanda kenyamanan ibu saat dilakukan totok wajah

Berdasarkan penelitian (Dian Cahya Putri; dkk,2024) berikut adalah tanda tanda ibu merasa nyaman ketika dilakukan totok wajah.

- 1) Rileks dan Tenang

Ibu menunjukkan tanda-tanda relaksasi, seperti pernapasan yang stabil, otot wajah tidak tegang, dan ekspresi yang lebih santai.

- 2) Mengantuk atau Tertidur

Beberapa ibu merasa sangat rileks hingga mengantuk atau bahkan tertidur sejenak selama proses totok wajah.

3) Pengurangan Rasa Cemas

Ibu melaporkan penurunan kecemasan setelah totok wajah, membuat mereka merasa lebih tenang dan percaya diri.

4) Perasaan Segar dan Energik

Setelah sesi totok wajah, ibu merasa lebih segar, ringan di kepala, dan energik. Ini disebabkan oleh peningkatan sirkulasi darah di wajah dan tubuh.

5) Tidak Ada Keluhan Nyeri atau Ketidaknyamanan

Ibu yang merasa nyaman tidak mengeluhkan rasa sakit atau ketidaknyamanan selama proses totok wajah. Sebaliknya, mereka menikmati tekanan lembut pada titik-titik tertentu di wajah.

6) Peningkatan Mood

Ibu cenderung merasa lebih bahagia dan optimis setelah sesi totok wajah, karena terapi ini membantu meredakan stres emosional yang sering dialami selama masa nifas.

2) Konsep Dasar Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxious) dan bahasa Jerman (anst), dan merupakan kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasarah; dkk, 2020). (Widiyanti; dkk, 2021). Menurut American Psychological Association (APA) dalam Muyasarah, dkk. (2020), kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Keadaan ini ditandai dengan adanya perasaan tegang, gelisah, dan kekhawatiran yang terus-menerus, serta sering kali disertai dengan reaksi fisiologis seperti peningkatan detak jantung, lonjakan tekanan darah, hingga gangguan tidur atau kesulitan berkonsentrasi. Pada ibu yang baru saja melewati proses persalinan, kecemasan kerap muncul selama masa nifas, yaitu periode setelah melahirkan yang berlangsung selama kurang lebih enam minggu. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi pascapersalinan, seperti nyeri akibat proses melahirkan, perubahan

hormonal yang drastis, serta pemulihan kondisi tubuh yang membutuhkan waktu. Selain perubahan fisik, ibu nifas juga mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan. Kehadiran bayi menuntut ibu untuk beradaptasi dengan peran barunya, yang sering kali membawa berbagai kondisi, mulai dari tanggung jawab dalam mengasuh bayi, kebutuhan untuk menyesuaikan jadwal tidur, hingga tekanan sosial terkait ekspektasi sebagai seorang ibu.

b. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut Blackburn & Davidson (dalam Ainunnisa, 2020) mengemukakan aspek kecemasan berupa reaksi, sebagai berikut:

1. Suasana hati, berupa kecemasan, kemarahan, ketegangan.
2. Pikiran, berupa rasa khawatir, sulit berkonsentrasi, pikiran kosong, perasaan tidak berdaya atau sensitif.
3. Motivasi dapat berupa keinginan untuk menghindari suatu keadaan, rasa ketergantungan yang kuat, rasa ingin kabur atau mlarikan diri.
4. Perilaku, berupa perasaan gelisah, waspada, dan tegang yang berlebihan.
5. Gerakan biologis, berupa berkeringat, gemetar, pusing, jantung berdebar dan mual.

c. Penyebab Terjadinya Kecemasan

Beberapa hal yang disebutkan sebagai penyebab terjadinya kecemasan pada ibu nifas menurut Rita Ariesta (2022), diantaranya.

1. Hormonal

Setelah proses persalinan, tubuh seorang ibu mengalami perubahan hormonal yang signifikan. Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah turunnya kadar hormon estrogen dan progesteron secara drastis. Ketika produksi hormon tiroid menurun, ibu nifas dapat mengalami berbagai gejala, seperti mudah merasa lelah, tubuh terasa lemah, serta mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu.

2. Fisik

Kedatangan seorang bayi dalam sebuah keluarga membawa perubahan besar dalam dinamika kehidupan sosial, terutama bagi sang ibu yang memiliki peran utama dalam merawat dan mengasuh bayi. Kehadiran anggota keluarga baru ini menuntut ibu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam rutinitas sehari-hari. Semua aktivitas tersebut dilakukan hampir sepanjang hari, baik di siang maupun malam hari, sehingga ibu sering kali merasa kelelahan secara fisik maupun emosional.

3. Psikologi

Kecemasan yang dialami seorang ibu setelah melahirkan dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan dan menjadi salah satu faktor yang ikut serta terhadap timbulnya depresi pascapersalinan. Perasaan cemas ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, mulai dari kekhawatiran akan ketidakmampuan dalam mengasuh dan merawat bayi, hingga kesulitan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya perhatian dan dukungan dari pasangan, terutama suami, juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional ibu.

4. Sosial

Perubahan gaya hidup yang terjadi setelah seorang wanita memasuki fase sebagai ibu baru merupakan suatu transisi besar yang membutuhkan proses adaptasi yang tidak selalu mudah. Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perasaan tertekan atau bahkan depresi adalah adanya keterikatan emosional yang begitu besar terhadap bayi yang baru lahir.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Nifas

Kecemasan yang dialami oleh ibu pada masa nifas merupakan salah satu bentuk dampak psikologis yang dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai perubahan yang terjadi selama dan setelah proses persalinan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan pengalaman melahirkan, perubahan fisik dan emosional, serta tantangan dalam menjalani peran baru sebagai seorang ibu. Menurut

penelitian yang dilakukan oleh Nila Marwiyah, dkk. (2022), terdapat beberapa faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu pascapersalinan. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Usia

Usia merupakan salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang, termasuk pada ibu yang baru saja menjalani proses persalinan. Tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu pascapersalinan memiliki keterkaitan yang erat dengan rentang usia mereka. Berdasarkan berbagai penelitian, ibu yang berusia kurang dari 20 tahun maupun yang berusia lebih dari 35 tahun cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berada dalam rentang usia reproduktif ideal, yaitu antara 20 hingga 35 tahun. Perbedaan tingkat kecemasan ini disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional ibu pada masing-masing kelompok usia. Mulai dari ketidakmatangan emosional, belum siap menjadi orang tua, belum adanya pengalaman bersalin, dan kemungkinan ibu belum banyak pengalaman dalam mengurus anak. Semakin dewasa atau matang usia seorang ibu, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang cenderung dialaminya. Hal ini disebabkan oleh kesiapan yang lebih baik, baik dari segi mental maupun fisik, sehingga ibu dapat menghadapi masa persalinan dan pascapersalinan dengan lebih percaya diri. Ibu yang berada dalam rentang usia ideal umumnya telah memiliki pengalaman, pemahaman, serta kestabilan emosional yang lebih baik dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi. Namun, kondisi berbeda terjadi pada ibu yang berusia lebih dari 35 tahun. Pada kelompok usia ini, tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berada dalam usia reproduktif ideal. Kekhawatiran yang dirasakan biasanya berkaitan dengan kondisi kesehatannya sendiri serta kemungkinan munculnya komplikasi selama proses persalinan.

2. Paritas.

Paritas mengacu pada jumlah anak yang telah dilahirkan oleh seorang ibu, baik yang lahir dalam keadaan hidup maupun meninggal. Dalam konteks kehamilan, ibu yang pernah menjalani persalinan sebelumnya disebut sebagai ibu multigravida, sedangkan ibu yang baru pertama kali hamil disebut sebagai ibu primigravida. Perbedaan dalam pengalaman melahirkan ini berpengaruh terhadap persepsi serta cara masing-masing ibu dalam mengantisipasi proses persalinan dan masa nifas. Ibu yang belum pernah mengalami persalinan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kurangnya pemahaman serta ketidaktahuan mengenai proses melahirkan. Mereka mungkin merasa takut terhadap rasa sakit, prosedur medis yang akan dijalani, serta berbagai kemungkinan komplikasi yang bisa terjadi sebelum, saat, atau setelah melahirkan. Keterbatasan informasi dan kurangnya pengalaman langsung menjadi faktor utama yang menyebabkan kecemasan pada kelompok ibu primigravida. Di sisi lain, ibu yang sudah pernah menjalani persalinan juga dapat mengalami kecemasan, tetapi dengan alasan yang berbeda. Kecemasan pada ibu multigravida sering kali dipicu oleh pengalaman negatif yang pernah mereka alami pada persalinan sebelumnya. Misalnya, pengalaman melahirkan yang traumatis seperti perdarahan hebat, gangguan fetal distress pada bayi, atau proses persalinan yang berlangsung lama dan menyakitkan dapat meninggalkan kesan mendalam sehingga menimbulkan ketakutan ketika menghadapi persalinan berikutnya. Selain itu, interaksi yang kurang baik dengan tenaga kesehatan, seperti komunikasi yang tidak empatik atau tindakan medis yang dirasa kurang nyaman, juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan ibu yang pernah mengalami persalinan sebelumnya.

3. Jenis Persalinan.

Tipe persalinan yang dijalani seorang ibu dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan setelah melahirkan. kecemasan

yang dialami oleh ibu disebabkan karena proses persalinan yang diakibatkan oleh kelelahan karena kehilangan energi, efek farmakologis, durasi persalinan dan masalah yang berkembang selama proses persalinan dan menyusui membuat ibu postpartum lebih rentan terhadap krisis emosional dan perubahan suasana hati seperti kecemasan

4. Tingkat Pendidikan.

Tingkat pendidikan memiliki dampak yang cukup besar terhadap tingkat kecemasan seseorang. Pendidikan yang lebih tinggi umumnya berbanding lurus dengan peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap suatu permasalahan, termasuk dalam menghadapi proses persalinan dan masa nifas. Dengan memiliki wawasan yang lebih luas, individu cenderung lebih siap dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang muncul (Suyani, 2020).

5. Pendapatan.

Ibu atau keluarga dengan tingkat pendapatan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan finansial yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk kebutuhan bayi yang baru lahir. Sebaliknya, keluarga yang mengalami keterbatasan ekonomi cenderung menghadapi tantangan dalam mencukupi kebutuhan dasar, terutama dengan adanya anggota keluarga baru. Kondisi finansial yang kurang stabil dapat menimbulkan tekanan emosional pada ibu, karena munculnya kekhawatiran mengenai kecukupan gizi, perawatan, serta kesejahteraan bayinya. Ketidakpastian ini dapat meningkatkan stres dan berisiko memicu *postpartum blues*.

6. Dukungan Sosial.

Dukungan sosial yang diterima oleh seorang individu dapat berperan dalam meningkatkan produksi hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penurun stres alami dalam tubuh. Dengan adanya dukungan yang memadai, respon biologis terhadap stres dapat diminimalkan,

sehingga sirkulasi hormon stres dalam tubuh tidak meningkat secara berlebihan. Seseorang yang merasa berada di lingkungan yang suportif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki risiko lebih kecil untuk mengalami gangguan mental. Selain itu, dukungan dari tenaga kesehatan juga memiliki peran penting dalam membantu ibu pascapersalinan mengelola stres dan kecemasan.

e. Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau, (dalam Muyasarah; dkk, 2020) kecemasan memiliki 4 tingkatan, yaitu:

1. Kecemasan ringan (*Mild Anxiety*)

Kecemasan ini berkaitan dengan berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari dan dapat berperan sebagai pendorong bagi seseorang untuk belajar, berkembang, serta menumbuhkan kreativitas. Tanda dan gejala yang muncul meliputi peningkatan tingkat kesadaran dan perhatian, peningkatan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar, serta kemampuan yang lebih baik dalam merespons rangsangan baik dari dalam diri maupun dari luar. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan ini cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih efektif serta daya belajar yang lebih optimal. Dari sisi fisiologis, kecemasan ini dapat ditandai dengan perasaan gelisah atau agitasi, kesulitan tidur, hipersensitivitas terhadap suara, serta tanda-tanda vital yang tetap berada dalam batas normal. Pupil mata juga dapat menunjukkan respons tertentu terhadap kondisi ini.

2. Kecemasan Sedang (*Moderat Anxiety*)

Kecemasan pada tingkat sedang memungkinkan seseorang untuk lebih memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang dianggap penting, sementara hal-hal lain cenderung diabaikan. Dalam kondisi ini, individu akan mengalami perhatian yang lebih selektif, yang dapat meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan lebih fokus. Dari sisi fisiologis,

kecemasan tingkat sedang sering kali disertai dengan beberapa reaksi tubuh, seperti kesulitan bernapas, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, mulut terasa kering, perasaan gelisah, serta gangguan pencernaan seperti sembelit. Sementara itu, dalam aspek kognitif, individu mengalami penyempitan bidang persepsi, yang menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk menerima informasi atau rangsangan dari lingkungan sekitar. Fokus utama seseorang dalam kondisi ini akan tertuju pada hal-hal yang paling menarik perhatiannya, sementara informasi lain cenderung diabaikan.

3. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan pada tingkat berat memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan kognitif seseorang, di mana individu cenderung hanya mampu berfokus pada aspek yang sangat spesifik dan detail, sementara kemampuan untuk mempertimbangkan hal lain menjadi terbatas. Setiap tindakan atau respons yang dilakukan bertujuan semata-mata untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Beberapa tanda dan gejala yang muncul pada kondisi ini meliputi gangguan kognitif yang signifikan, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, rentang perhatian yang sangat pendek, serta ketidakmampuan untuk berpikir jernih, memecahkan masalah, atau mempelajari hal baru secara efektif. Dari sisi fisik, individu dapat mengalami berbagai keluhan seperti sakit kepala, pusing, mual, gemetar, gangguan tidur, serta peningkatan detak jantung yang menyebabkan jantung berdebar dan napas terasa sesak. Selain itu, gejala lain yang mungkin terjadi meliputi peningkatan frekuensi buang air kecil dan buang air besar, bahkan dapat disertai diare. Secara emosional, individu dengan kecemasan berat akan mengalami ketakutan yang intens, di mana seluruh perhatian dan energi mental mereka hanya terfokus pada perasaan tersebut, sehingga sulit untuk merespons lingkungan dengan baik.

4. Panik (*Disorganisasi Personality*)

Kecemasan pada tingkat panik ditandai dengan perasaan terkejut, ketakutan yang mendalam, dan sensasi teror yang luar biasa. Pada kondisi ini, individu kehilangan kendali atas dirinya sendiri sehingga tidak mampu merespons situasi dengan baik, bahkan ketika diberikan arahan atau instruksi. Keadaan panik menyebabkan lonjakan aktivitas motorik yang tidak terkendali, penurunan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, serta gangguan kognitif yang signifikan. Akibatnya, individu yang mengalami kecemasan tingkat panik akan kesulitan berpikir secara rasional dan logis. Kecemasan jenis ini dianggap tidak adaptif dan berbahaya jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama, karena dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang ekstrem, bahkan berisiko mengancam nyawa. Beberapa tanda dan gejala yang muncul pada kondisi ini meliputi ketidakmampuan individu untuk berkonsentrasi atau memahami suatu peristiwa yang sedang terjadi di sekitarnya.

f. Dampak Kecemasan pada Ibu Nifas

Perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang muncul tanpa alasan yang jelas dapat memicu timbulnya kecemasan, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap berbagai aspek perilaku seseorang. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat beraktivitas, dan mengalami gangguan pola makan. Selain itu, kecemasan juga dapat memicu ketidakstabilan emosional, yang ditandai dengan mudah merasa tersinggung, memiliki kontrol emosi yang kurang baik, sering mengalami ledakan amarah, serta menjadi lebih sensitif terhadap situasi di sekitarnya. Dampak lainnya adalah gangguan tidur, di mana individu kesulitan untuk tidur dengan nyenyak atau bahkan mengalami insomnia, yang dapat semakin memperburuk kondisi psikologisnya (Lianasari & Purwati, 2021). Kekhawatiran yang berlebihan dan terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif, Dampak dari gangguan ini antara lain

stres pada ibu menghambat pelepasan hormon oksitosin. Saat stres, refleks oksitosin akan terhambat karena hormon stres melepaskan adrenalin, sehingga mempengaruhi produksi ASI serta perasaan tidak mampu, tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seseorang terhadap anaknya (Mayasari; dkk, 2022). Depresi yang dialami oleh ibu pada periode pascapersalinan dapat berdampak signifikan terhadap hubungan emosional (bonding) antara ibu dan bayi, serta mempengaruhi pola interaksi dan praktik perawatan yang diberikan kepada bayi. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan kognitif, emosional, serta perilaku anak dalam jangka panjang (Goodman, 2020). Dalam kasus yang lebih parah, depresi postpartum bahkan dapat meningkatkan risiko percobaan bunuh diri yang berujung pada kematian (Dagher dkk., 2021). Permasalahan ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami ibu setelah melahirkan, apabila tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, seperti depresi postpartum maupun postpartum psikosis. Kedua kondisi ini tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan mental ibu, tetapi juga berpotensi membahayakan keselamatan bayi serta lingkungan terdekatnya (Pratiwi,D.M; dkk, 2021).

g. Penatalaksanaan Kecemasan Pada Ibu Nifas

Menurut Eva Yunitasari dkk. (2020), kecemasan yang dialami oleh ibu pada masa postpartum merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan penghentian proses menyusui lebih awal dari yang seharusnya. Untuk mengatasi kecemasan yang muncul pada ibu dengan postpartum blues, diperlukan penanganan yang dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dengan penggunaan obat-obatan, serta non-farmakologis melalui metode perawatan alternatif yang mendukung kesejahteraan psikologis ibu.

1) Penatalaksanaan farmakologi

Penggunaan obat-obatan anxiolytic, seperti diazepam, clobazam, bromazepam, dan lorazepam, dapat menjadi salah satu pilihan dalam mengatasi kecemasan.

2) Penatalaksanaan Nonfarmakologi

Terdapat berbagai metode non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan, di antaranya adalah terapi psikologis serta terapi komplementer. Beberapa jenis terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan meliputi pijat relaksasi, akupunktur, totok wajah, terapi musik, yoga, tai chi, hipnoterapi, dan aromaterapi.

h. Penilaian Terhadap Kecemasan

Untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang, dapat digunakan berbagai alat ukur atau instrumen penilaian. Salah satu metode yang sering digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), yang pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959. Instrumen ini dirancang untuk menilai berbagai aspek kecemasan, baik yang bersifat psikologis maupun fisik (somatis) (Amrullah; dkk, 2021). *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) terdiri dari 14 indikator yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat kecemasan individu secara komprehensif:

1. Perasaan cemas meliputi kekhawatiran yang berlebihan, firasat buruk yang terus-menerus, rasa takut terhadap pikiran sendiri, mudah merasa terganggu, serta menunjukkan tingkat sensitivitas emosional yang tinggi.
2. Ketegangan ditandai dengan perasaan tegang yang berkepanjangan, disertai kegelisahan, gemetar, kecenderungan mudah menangis, perasaan lelah yang terus-menerus, sulit untuk merasa rileks, serta mudah terkejut oleh hal-hal kecil.
3. Ketakutan dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti rasa takut yang tidak wajar terhadap kegelapan, bertemu orang asing, ditinggal

sendirian, hewan berukuran besar, lalu lintas yang ramai, hingga berada di tengah kerumunan banyak orang.

4. Gangguan tidur ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, tidur yang tidak nyenyak, merasa lemas saat bangun, mengalami mimpi yang berlebihan, sering mengalami mimpi buruk atau mimpi yang menimbulkan kecemasan.
5. Gangguan kecerdasan mencakup penurunan daya ingat, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta merasa sulit untuk fokus dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
6. Perasaan depresi ditandai dengan hilangnya minat terhadap aktivitas yang biasanya menyenangkan, berkurangnya kepuasan dalam menjalani hobi, perasaan sedih yang berkepanjangan, kecenderungan bangun lebih awal dari biasanya, serta perubahan suasana hati sepanjang hari.
7. Gejala somatik meliputi rasa nyeri dan kaku pada otot, otot yang berkedut tanpa sebab, gigi gemeretek tanpa disadari, serta suara yang terdengar tidak stabil atau bergetar saat berbicara.
8. Gejala sensorik mencakup munculnya suara dengungan di telinga (tinnitus), penglihatan yang kabur, perubahan warna wajah yang menjadi lebih merah atau pucat, sensasi tubuh yang terasa lemas, serta perasaan seperti ditusuk-tusuk di beberapa bagian tubuh.
9. Gejala kardiovaskular meliputi detak jantung yang tidak teratur atau berdebar kencang, nyeri pada dada, denyut nadi yang terasa lebih keras, perasaan lemas seperti akan pingsan, serta sensasi detak jantung yang tiba-tiba menghilang sejenak.
10. Gejala pernapasan meliputi rasa sesak atau tekanan di dada, perasaan tercekik, kecenderungan sering menarik napas dalam, serta napas yang pendek atau terasa sulit untuk bernapas dengan normal.
11. Gejala pada sistem pencernaan meliputi kesulitan menelan, kram perut yang menyakitkan, gangguan pencernaan, nyeri sebelum maupun sesudah makan, sensasi terbakar di perut, perut kembung,

mual, muntah, buang air besar yang cenderung lembek, penurunan berat badan, serta kesulitan buang air besar.

12. Gejala pada sistem urogenital mencakup sering buang air kecil, kesulitan menahan air seni, gangguan siklus menstruasi seperti amenorrhea (tidak menstruasi) atau menorrhagia (menstruasi berlebihan), serta gangguan fungsi seksual seperti frigiditas, ejakulasi dini, ereksi yang tidak maksimal, dan impotensi.
13. Gejala otonom meliputi mulut yang terasa kering, wajah yang memerah, keringat yang keluar berlebihan, sensasi pusing, serta bulu rombong yang berdiri tanpa sebab.
14. Perilaku selama wawancara dapat mencerminkan kecemasan melalui tanda-tanda seperti kegelisahan, gerakan tubuh yang tidak tenang, jari-jari yang gemetar, dahi yang berkerut, ekspresi wajah yang tegang, peningkatan ketegangan otot, napas yang pendek dan cepat, serta wajah yang tampak memerah.

Penilaian tingkat kecemasan dilakukan dengan memberikan skor berdasarkan kategori berikut:

0 = tidak terdapat gejala sama sekali

1 = hanya satu gejala yang muncul

2 = tingkat sedang, dengan sekitar setengah dari gejala yang ada

3 = tingkat berat, dengan lebih dari setengah gejala yang muncul

4 = sangat berat, di mana semua gejala hadir

Tingkat kecemasan ditentukan dengan menjumlahkan skor dari 14 indikator yang dinilai, dengan hasil sebagai berikut:

Skor kurang dari 14 menunjukkan tidak ada kecemasan

Skor antara 14 hingga 20 mengindikasikan kecemasan ringan

Skor antara 21 hingga 27 menandakan kecemasan sedang

Skor antara 28 hingga 41 menunjukkan kecemasan berat

Skor antara 42 hingga 56 mengindikasikan kondisi panik

3) Konsep Dasar Nifas

a. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas adalah periode pemulihan yang dimulai segera setelah persalinan hingga tubuh kembali ke kondisi sebelum kehamilan. Masa ini umumnya berlangsung sekitar 40 hari. Selain itu, masa nifas juga menjadi fase yang krusial bagi ibu dan bayi, terutama dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, karena kelalaian dalam penanganan dapat berisiko menyebabkan kematian (Widhiastuti & Muryani, 2021).

b. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Menurut Savita Riza dkk. (2022), pelayanan pada masa nifas sangat diperlukan karena merupakan periode penting bagi ibu dan bayi. Secara umum, pelayanan ini bertujuan untuk:

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayi, baik secara fisik maupun psikologis
- 2) Melakukan skrining menyeluruh, mendeteksi dini masalah, serta memberikan pengobatan atau rujukan jika terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi
- 3) Memberikan edukasi kesehatan kepada ibu mengenai perawatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, vaksinasi bayi, serta perawatan bayi yang sehat
- 4) Menyediakan layanan keluarga berencana (KB)
- 5) Memberikan kesehatan emosional kepada ibu.

c. Tahapan Masa Nifas

Menurut wulandari (2020) masa nifas dibagi menjadi 3 periode :

- 1) Puerperium dini (*Immediate Postpartum*) 0-24 jam postpartum.
Ini adalah waktu segera setelah plasenta lahir, hingga 24 jam. Pada saat ini, ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan. Peran bidan adalah memeriksa kontraksi secara rutin, tekanan darah, dan suhu.
- 2) Puerperium Intermediate (Masa Pascapersalinan Dini) berlangsung dalam 1 hingga 7 hari setelah melahirkan. Pada tahap ini, organ reproduksi mulai mengalami pemulihan secara bertahap yang umumnya berlangsung sekitar 6 hingga 8 minggu. Peran bidan

dalam fase ini adalah memastikan bahwa rahim berkontraksi dengan normal, tidak terjadi perdarahan, serta tidak ada tanda-tanda demam. Selain itu, bidan juga berperan dalam memastikan ibu mendapatkan asupan makanan dan cairan yang cukup serta mampu menyusui dengan baik.

3) Puerperium Remote (*Late Postpartum*) 16 minggu postpartum. waktu yang diperlukan untuk pemulihan dan kesehatan yang sempurna, fase ini biasanya berlangsung selama 3 bulan atau lebih hingga satu tahun. Peran bidan adalah melanjutkan pemeriksaan kesehatan harian dan memberikan nasehat mengenai keluarga berencana.

d. Perubahan Masa Nifas

1. Menurut Anwar & Safitri (2022) Perubahan fisiologis pada Masa Nifas terjadi pada organ reproduksi, payudara, pencernaan, perkemihan, muskuloskeletal, tanda tanda vital, dan kardiovaskular.

1) Sistem Reproduksi

a) Uterus

Involusi adalah proses kembalinya rahim ke keadaan sebelum hamil dan dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk merasakan TFU.

Tabel 2.1 TFU dan berat uterus menurut masa involusi

Involusi Uterus	Tinggi fundus Uteri	Berat Uterus
Saat bayi baru lahir	Setinggi pusat	1000 gram
Setelah Plasenta lahir	2 jari bawah pusat	750 gram
1 minggu postpartum	Pertengahan pusat-simpisis	500 gram
2 minggu postpartum	Teraba diatas simpisis	350 gram
6 minggu postpartum	Normal	50 gram

Anwar & Safitri (2022)

b) Lochea

Lochea muncul pada saat involusi uterus. Hal ini terjadi karena kontraksi yang menyebabkan desidua di sekitar plasenta menjadi nekrosis dan kemudian keluar bersama sisa cairan bercampur darah. Lochea dibagi menjadi 4 jenis yaitu: rubra, Sanguinolenta, Serousa dan Alba.

1) Lochea Rubra

Lochia yang keluar pada hari pertama hingga hari ketiga setelah persalinan berwarna merah karena mengandung darah segar. Cairan ini juga terdiri dari sisa jaringan plasenta, sel-sel dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut halus pada bayi), serta mekonium.

2) Lochea Sanguinolenta

Lochia pada periode ini memiliki warna merah kecokelatan dengan tekstur yang lebih berlendir dan biasanya terjadi antara hari keempat hingga hari ketujuh setelah persalinan.

3) Lochea Serosa

Lochia pada tahap ini berwarna kuning kecokelatan karena mengandung serum, leukosit, serta sisa jaringan akibat robekan atau laserasi plasenta. Proses ini biasanya terjadi antara hari kedelapan hingga hari keempat belas pascapersalinan.

4) Lochea Alba

Lochia alba terdiri dari leukosit, sel desidua, sel epitel, selaput lendir serviks, serta serat jaringan yang telah mati. Proses ini biasanya berlangsung dalam rentang waktu dua hingga enam minggu setelah persalinan.

c) Vulva dan vagina

Saat proses persalinan, vulva dan vagina mengalami tekanan yang signifikan. Selama masa nifas, luka pada jalan lahir sering kali terjadi. Luka di area vagina umumnya dapat sembuh secara alami, kecuali jika terjadi infeksi. Sementara itu, labia cenderung tampak lebih menonjol.

2) Sistem payudara

Selama kehamilan, payudara mengalami pembesaran akibat peningkatan hormon estrogen, yang berfungsi dalam mempersiapkan produksi ASI dan proses laktasi. Ukuran payudara dapat meningkat secara signifikan hingga mencapai berat 800 gram. Selain itu, payudara menjadi lebih keras, sementara area areola mammae di sekitar puting mengalami penggelapan, yang menandakan kesiapan tubuh untuk menyusui. Bayi sebaiknya segera disusui setelah lahir melalui proses inisiasi menyusu dini (IMD). Kolostrum, yang merupakan ASI pertama, diproduksi sejak hari pertama hingga hari ketiga setelah persalinan. Cairan ini berwarna kekuningan dengan tekstur sedikit kasar karena mengandung lemak dan sel epitel dalam jumlah tinggi, serta kaya akan protein. Selanjutnya, ASI peralihan mulai terbentuk pada hari keempat hingga hari kesepuluh, sebelum akhirnya ASI matur dihasilkan mulai hari kesepuluh dan seterusnya. Proses menyusui secara fisiologis melibatkan dua mekanisme utama, yaitu produksi ASI serta sekresi ASI yang dipengaruhi oleh refleks let-down.

3) Sistem Pencernaan

Pada masa nifas, ibu sering mengalami konstipasi yang disebabkan oleh adanya tekanan pada sistem pencernaan saat melahirkan menyebabkan pengosongan usus, pengeluaran cairan berlebih, kekurangan asupan cairan dan makanan, serta kurangnya aktivitas tubuh.

4) Sistem perkemihan

Setelah melahirkan, ibu akan kesulitan buang air kecil dalam 24 jam pertama. Hal ini mungkin disebabkan oleh pembengkakan leher kandung kemih setelah kompresi (tekanan) pada bagian antara kepala janin dan tulang kemaluan selama persalinan.

5) Sistem muskuloskeletal

Segera setelah persalinan, otot-otot uterus mulai berkontraksi. Menurut Anwar dan Safitri (2022), kontraksi ini menyebabkan

pembuluh darah yang berada di antara jaringan otot uterus terjepit, sehingga perdarahan dapat dihentikan. Selain itu, ligamen, diafragma pelvis, dan fasia yang mengalami peregangan selama proses persalinan secara bertahap akan mengecil dan kembali ke kondisi semula. Proses pemulihan ini umumnya berlangsung hingga 6-8 minggu pascapersalinan. Untuk mempercepat pemulihan dan mencegah komplikasi, ibu dianjurkan untuk mulai bergerak (ambulasi) dalam 4-8 jam setelah persalinan, karena aktivitas ini dapat membantu mempercepat proses involusi uterus.

6) Perubahan tanda-tanda vital

Setelah persalinan, suhu tubuh ibu dapat meningkat sekitar $0,5^{\circ}\text{C}$ dari kondisi normal, tetapi tidak melebihi 8°C , sebagaimana dijelaskan oleh Anwar dan Safitri (2022). Biasanya, dalam dua jam pertama setelah melahirkan, suhu tubuh akan kembali ke tingkat normal. Sementara itu, denyut nadi cenderung lebih bervariasi dibandingkan suhu tubuh, dan laju pernapasan mengalami sedikit peningkatan setelah persalinan sebelum akhirnya kembali ke kondisi semula.

7) Sistem kardiovaskular

Setelah melahirkan, denyut jantung, volume darah, dan curah jantung mengalami peningkatan akibat terhentinya aliran darah ke plasenta, yang menyebabkan peningkatan beban kerja jantung. Kondisi ini dapat dikompensasi melalui proses hemokonsentrasi hingga volume darah kembali ke tingkat normal dan pembuluh darah kembali ke ukuran semula.

2. Perubahan Adaptasi Psikologis pada Masa Nifas

Masa pascapersalinan dapat memicu tekanan emosional bagi ibu yang baru melahirkan, terutama jika disertai dengan perubahan fisik yang drastis.

- 1) Menurut Dwi Anggarini (2024), Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan transisi menjadi orang tua pada masa nifas antara lain:
 - a) Respon dan dukungan keluarga

- b) Hubungan antara pengalaman, harapan dan inspirasi melahirkan
- c) Pengalaman melahirkan di masa lalu dan menjadi orang tua
- d) Pengaruh Budaya

2) Masalah Gangguan Psikologi Ibu Nifas

Pascapersalinan banyak ibu merasa kecewa setelah melahirkan dan meragukan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan anak. Masalah gangguan yang sering terjadi antara lain :

- a) Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi psikologi seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Kecemasan muncul saat individu sedang stress, yang ditandai dengan perasaan tegang, naiknya tekanan darah, jantung berdetak kencang dan lainnya sebagainya. Gangguan kecemasan pada masa postpartum merupakan pertanda postpartum blues yang harus diwaspadai pada minggu pertama masa postpartum. (Okunola; dkk, 2021).

- b) Postpartum Blues

Postpartum Blues adalah depresi pada masa nifas yang terjadi pada hari ke 3 sampai hari ke 10 dengan tanda-tanda seperti menangis, mudah marah, merasa sangat lelah, susah tidur, mudah tersinggung, nafsu makan menurun, cemas dan sulit berkonsentrasi. Perasaan kehilangan fisik setelah melahirkan menimbulkan perasaan sedih, yang mungkin diperparah dengan ketidaknyamanan fisik yang tiba-tiba seperti, kelelahan, stres atau kecemasan akibat adanya ketegangan keluarga atau ketidaksesuaian dari penanganan. Postpartum blues adalah perubahan mood pada ibu postpartum yang terjadi setiap waktu setelah ibu melahirkan, keadaan ini akan terjadi beberapa hari saja setelah melahirkan dan biasanya berangsur-angsur menghilang dalam beberapa hari dan masih dianggap sebagai kondisi yang masih normal terkait dengan adaptasi psikologi

postpartum, namun bisa saja dapat berlanjut menjadi depresi postpartum jika memiliki pemicu lainnya. (Ernawati, 2020)

c) Depresi Postpartum

Depresi postpartum adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan kehilangan gairah/kebahagiaan, merupakan kondisi stres pascapersalinan dengan Tanda dan gejala antara lain tidak bisa tidur/tidak nafsu makan, merasa tidak berdaya, panik, bingung, gangguan tidur, mudah tersinggung, cemas, tidak mampu merawat diri sendiri, dan penolakan terhadap kehadiran bayinya. Dapat terjadi berlangsung antara 4 sampai dengan 6 minggu setelah seseorang perempuan melahirkan. (Fadhiyah Norr Anissa; dkk, 2021)

d) Postpartum Psikosis

Mengalami depresi berat seperti adanya gejala proses halusinasi yang dapat mengancam dan membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya sehingga memerlukan pertolongan dari tenaga profesional yaitu psikiater dan pemberian obat. (Fadhiyah Norr Anissa; dkk, 2021)

3) Periode Perubahan Psikologi Pada Masa Nifas

Adaptasi ibu pada masa nifas menurut Reva Rubin (dalam Dwi Anggarini, 2024) meliputi 3 tahap, yaitu :

a) Periode *Taking In*

Tahap Ketergantungan terjadi pada hari pertama sampai dengan hari ke dua setelah melahirkan, dimana sifat ibu pada umumnya pasif dan bergantung, energi difokuskan untuk memperhatikan tubuhnya atau dirinya sendiri. Ketidaknyamanan yang dialami anatara lain rasa mules, nyeri pada luka jahitan, kurang tidur, dan kelelahan. Gangguan psikologi yang dialami oleh ibu pada fase ini adalah, kekecewaan pada bayinya, ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang dialami, rasa bersalah akibat belum bisa menyusui bayinya, dan kritikan suami atau keluarga tentang perawatan bayinnya.

b) Periode *Taking Hold*

Tahap ini berlangsung pada hari ke 3 sampai dengan hari ke 10 setelah melahirkan, ibu khawatir tidak mampu dan sadar akan tanggung jawab mengurus anak, ibu merasa lebih sensitif dan mudah marah. Hal yang perlu diperhatikan adalah kemampuan komunikasi yang baik, dukungan moral, dan pendidikan kesehatan untuk menjaga diri dan anak.

c) Periode *Letting Go*

Tahap dimana ibu mulai menerima tanggung jawab peran barunya terjadi pada hari ke 10 setelah melahirkan. Pada masa ini, ibu mulai beradaptasi, lebih memperhatikan dirinya dan anaknya, serta merasa lebih percaya diri dan mandiri dalam memenuhi kebutuhan anak.

A. Kewenangan Bidan

1. Wewenang Bidan

Dalam menjalankan tugasnya bidan memiliki kewenangan yang sesuai dengan kemampuannya, kewenangan tersebut diatur dalam UU No.17 tahun 2023 tentang pelayanan kesehatan dan wewenang bidan yang terdiri dari pasal 40, 41, 42, 43 dan 50 yang disebutkan bahwa:

a. Kesehatan ibu

Pasal 40 ayat (1) Upaya Kesehatan ibu ditujukan untuk melahirkan anak yang sehat, cerdas, dan berkualitas serta menurunkan angka kematian ibu. (2) Upaya Kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan pada masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan, dan pascapersalinan. (3) Setiap ibu berhak memperoleh akses ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau. (4) Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah bertanggung jawab menyediakan Pelayanan Kesehatan ibu yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau. (5) Upaya Kesehatan

ibu menjadi tanggung jawab dan kewajiban bersama bagi keluarga, masyarakat, Pemerintah Daerah, dan Pemerintah Pusat. (6) Ketentuan lebih lanjut mengenai Upaya Kesehatan ibu diatur dengan Peraturan Pemerintah.

b. Kesehatan bayi dan Anak

Kesehatan Bayi dan Anak Pasal 41 ayat (1) Upaya Kesehatan bayi dan anak ditujukan untuk menjaga bayi dan anak tumbuh dan berkembang dengan sehat, cerdas, dan berkualitas serta menurunkan angka kesakitan, kematian, dan kedisabilitasan bayi dan anak. (2) Upaya Kesehatan bayi dan anak dilakukan sejak masih dalam kandungan, dilahirkan, setelah dilahirkan, sampai sebelum berusia 18 (delapan belas) tahun. (3) Upaya Kesehatan bayi dan anak sebagaimana dimaksud pada ayat (2) termasuk skrining bayi baru lahir dan skrining kesehatan lainnya. (4) Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, keluarga, dan masyarakat bertanggung jawab atas penyelenggaraan Upaya Kesehatan bayi dan anak yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau.

Pasal 42 ayat (1) Setiap bayi berhak memperoleh air susu ibu eksklusif sejak dilahirkan sampai usia 6 (enam) bulan, kecuali atas indikasi medis. (2) Pemberian air susu ibu dilanjutkan sampai dengan usia 2 (dua) tahun disertai pemberian makanan pendamping. (3) Selama pemberian air susu ibu, pihak keluarga, Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan masyarakat wajib mendukung ibu bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus. (4) Penyediaan fasilitas khusus sebagaimana dimaksud pada ayat (3) diadakan di tempat kerja dan tempat/fasilitas umum.

Pasal 43 ayat (1) Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah bertanggung jawab menetapkan kebijakan dan melakukan pengawasan dalam rangka menjamin hak bayi untuk mendapatkan air susu ibu eksklusif. (2) Ketentuan lebih lanjut

mengenai air susu ibu eksklusif sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

c. Kesehatan remaja

Pasal 50 ayat (1) Upaya Kesehatan remaja ditujukan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif. (2) Upaya Kesehatan remaja dilakukan pada masa usia remaja. (3) Setiap remaja berhak memperoleh akses ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau. (4) Upaya Kesehatan remaja sebagaimana dimaksud pada ayat (1), termasuk skrining Kesehatan, Kesehatan reproduksi remaja, dan Kesehatan jiwa remaja.

d. Kesehatan Dewasa

Pasal 51 ayat (1) Upaya Kesehatan dewasa ditujukan untuk menjaga agar seseorang tetap hidup sehat dan produktif. (2) Setiap orang dewasa berhak memperoleh akses ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau. (3) Pelayanan Kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) termasuk Pelayanan Kesehatan reproduksi dan skrining berkala untuk deteksi dini penyakit. (4) Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, keluarga, dan masyarakat bertanggung jawab atas penyelenggaraan Upaya Kesehatan dewasa yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau. (5) Ketentuan lebih lanjut mengenai Upaya Kesehatan dewasa diatur dengan Peraturan Pemerintah.

2. Kewenangan bidan terhadap penurunan kecemasan ibu nifas

Kewenangan bidan dalam menurunkan kecemasan ibu nifas terdapat dalam UU No. 17 tahun 2023 pasal 40 ayat 1 yaitu upaya memberikan asuhan kebidanan pada masa nifas. Termasuk dalam kewenangannya, bidan memiliki peran penting yang sangat

signifikan. Bidan berperan sebagai pendukung utama yang memberikan edukasi dan informasi kepada ibu tentang proses nifas, termasuk perubahan fisik dan emosional yang mungkin dialami. Dengan memberikan dukungan psikologis dan teknik relaksasi, bidan membantu ibu mengatasi kecemasan yang muncul setelah melahirkan. Selain itu, bidan juga dapat melibatkan keluarga, terutama suami, untuk memberikan dukungan emosional, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu. Keterlibatan ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri ibu tetapi juga mempercepat proses adaptasi mereka terhadap peran baru sebagai orang tua.

B. Hasil Penelitian Terkait

1. Evi Zulfiana & Umriaty (2024) *“Effectiveness of facial acupressure therapy in the reduction of anxiety in postpartum women”* Melakukan 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.
2. LinJingxia, dkk, (2022) *“Impact of acupressure treatment on depression”* hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa totok wajah yang berlangsung selama kurang lebih 3 minggu selama 30-60 menit efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan secara signifikan dengan p-value $<0,0001$.
3. Su-Ru Chen et al. (2022) *“Effects of Acupressure on Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis”* Totok wajah dilakukan selama 30-60 menit selama kurang lebih 2 minggu ditemukan bahwa totok wajah secara signifikan dapat mengurangi kecemasan. Dengan nilai p $< 0,001$.
4. Munanadia & Mujahadatuljannah, (2024). “Totok Wajah untuk mengurangi gejala kecemasan pada masa post partum” hasil

penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa totok wajah selama 15 menit setiap kunjungan nifas skor Ny. A mengalami penurunan.

C. Kerangka Teori

Gambar 3.2 Kerangka Teori

