

## Pengaruh Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Ibu *post-partum* di Kecamatan Medan Tuntungan

### *Effect of Combination of Facial Acupuncture Therapy with Lavender Aromatherapy on Reducing Post-partum Maternal Anxiety Levels in Medan Tuntungan District*

Erlina Hayati<sup>1\*</sup>, Husna Sari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Kesehatan DELI HUSADA Delitua  
Jl. Besar No.77 Delitua, Kab Deli Serdang 20361, Indonesia  
erlinahayati41@gmail.com

#### Abstrak

Setelah melahirkan, ibu akan mengalami fluktuasi emosi yang ditandai dengan perubahan suasana hati, kecemasan, pusing, dan perasaan putus asa. Pemahaman ibu yang terganggu terhadap perawatan bayi dapat menyebabkan masalah psikologis yang memengaruhi kesejahteraan fisik ibu, termasuk pola tidur yang terganggu dan nafsu makan yang berkurang. Kegagalan dalam mengelola kecemasan dengan segera pada ibu pascapersalinan dapat menyebabkan perkembangan sindrom *baby blues* dan depresi pascapersalinan.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan *pre-posttest* tanpa menyertakan kelompok kontrol untuk menyelidiki secara kuantitatif dampak kombinasi terapi akupresur wajah dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu pascapersalinan. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan. Seratus ibu pascapersalinan menjadi sampel dalam penelitian ini. Proses pengumpulan data melibatkan pemberian perawatan (terapi akupresur wajah dengan aromaterapi lavender), diikuti dengan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan menggunakan instrumen HARS. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai peringkat negatif sebesar 94. Hal ini menunjukkan bahwa dari 100 ibu pascapersalinan yang berpartisipasi dalam penelitian ini, 94 ibu melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Indeks peringkat positif adalah 0, yang menunjukkan bahwa tidak satu pun dari 100 ibu pascapersalinan yang berpartisipasi dalam penelitian ini melaporkan adanya peningkatan tingkat kecemasan. Nilai seri 6 menunjukkan bahwa di antara 100 ibu pascapersalinan yang berpartisipasi dalam penelitian ini, 6 ibu tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menjalani kombinasi Terapi Akupresur Wajah dengan Aromaterapi Lavender. Selain itu, ditetapkan bahwa nilai signifikansi pada tahap analisis ini adalah 0,000 atau lebih besar dari  $\alpha$  (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari kombinasi Terapi Akupresur Wajah dengan Aromaterapi Lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu pascapersalinan.

**Kata kunci:** Ibu *postpartum*; Kecemasan; Terapi totok wajah; Aromaterapi lavender

#### Abstract

*Following childbirth, moms will undergo emotional fluctuations characterized by mood swings, anxiety, dizziness, and feelings of despair. Impaired maternal understanding of infant care can lead to psychological issues that impact the mother's physical well-being, including disrupted sleep patterns and reduced appetite. Failure to promptly manage anxiety in postpartum mothers can lead to the development of baby blues syndrome and postpartum depression.*

*This study employs a Quasi Experiment design with a pre-posttest not include a control group to quantitatively investigate the impact of combining facial acupressure therapy with lavender aromatherapy on anxiety reduction in postpartum mothers. The investigation was conducted in Medan Tuntungan District, located in Medan City. One hundred postpartum women constituted the sample in this study. The data collection process involved administering treatment (facial acupressure therapy with lavender aromatherapy), followed by observation and interviews conducted using the HARS instrument. The analysis conducted using the Wilcoxon Signed Ranks Test revealed a negative ranks value of 94.*

\*Corresponding author: Erlina Hayati, Institut Kesehatan Deli Husada Delitua, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : erlinahayati41@gmail.com

Doi : [10.35451/jkf.v7i1.2292](https://doi.org/10.35451/jkf.v7i1.2292)

Received : September 19, 2024. Accepted: October 19, 2024, Published: October 31, 2024

Copyright (c) 2024 Erlina Hayati. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

This indicates that out of the 100 postpartum women who participated in the study, 94 mothers reported a reduction in anxiety levels. The positive rankings index is 0, indicating that none of the 100 postpartum moms who participated in the study reported a rise in anxiety levels. The tie value of 6 indicates that among the 100 postpartum moms who participated in the study, 6 mothers did not show any significant difference in anxiety levels before and after undergoing a combination of Facial Acupressure Therapy with Lavender Aromatherapy. Moreover, it is established that the significance value at this stage of analysis is 0.000 or greater than  $\alpha$  (0.05). Therefore, it can be inferred that there is a significant impact of the combination of Facial Acupressure Therapy with Lavender Aromatherapy on the reduction of anxiety levels in postpartum mothers.

**Keywords:** Postpartum mothers; Anxiety; Facial acupressure therapy; Aromatherapy with lavenders

---

## 1. PENDAHULUAN

Pada tahun 2019, statistik Dinas Kesehatan Kota Medan mengungkapkan bahwa di antara 23 Puskesmas, Puskesmas Medan Tembung memiliki tingkat cakupan kunjungan nifas terendah yaitu 54,9%, disusul Puskesmas Lubuk Pakam sebesar 65,6% dan Puskesmas Sei Rotan sebesar 76,4%. Survei pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Seirotan mengungkapkan bahwa terdapat 963 ibu nifas pada tahun 2020. Data yang dikumpulkan dari wawancara dengan 15 orang yang berkunjung mengungkapkan bahwa 70% ibu nifas melaporkan mengalami kecemasan ekstrem, sementara 30% melaporkan merasakan kecemasan sedang. Ibu nifas melaporkan menggunakan berbagai strategi untuk meredakan kecemasan, termasuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan tidur. Masalah yang dilaporkan oleh ibu nifas dapat menghambat kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas yang berkaitan dengan perawatan bayi [1].

Persalinan normal dimulai secara spontan dengan risiko minimal pada awalnya dan mempertahankan status risiko rendah ini selama proses persalinan, yang berpuncak pada kelahiran bayi secara spontan dalam presentasi vertex pada usia kehamilan 37 hingga 42 minggu. Proses persalinan merupakan anugerah yang melekat dan diberikan Tuhan kepada wanita. Setelah melahirkan, terdapat kesalahpahaman umum bahwa kehamilan merupakan bagian tak terpisahkan dari keberadaan fisik wanita. Namun, pada kenyataannya, proses melahirkan dapat menjadi peristiwa penting dan menyedihkan yang secara mendalam membentuk kehidupannya. Ibu yang mengalami stres, perasaan sedih, dan takut akan berdampak jangka panjang pada emosi dan kepekaan mereka selama fase pascapersalinan. Periode pascapersalinan sering kali menjadi momen kecemasan yang meningkat bagi wanita yang baru pertama kali menjadi ibu, karena mereka diharapkan untuk memikul tanggung jawab merawat bayi mereka yang baru lahir. Selama fase pascapersalinan, ibu akan mengalami perubahan emosional termasuk perubahan suasana hati, kecemasan, pusing, dan emosi kesedihan. Kecemasan yang dialami oleh ibu pascapersalinan muncul dari perubahan posisi ibu dengan bayi yang baru lahir. Pemahaman ibu yang tidak memadai tentang perawatan bayi dapat menyebabkan masalah psikologis yang mengganggu kesejahteraan fisik ibu, termasuk pola tidur yang terganggu dan nafsu makan yang berkurang. Kecemasan yang tidak diobati pada ibu pascapersalinan dapat menyebabkan perkembangan sindrom *baby blues* dan depresi pascapersalinan [2].

*Sindrom blues*, terkadang disebut sebagai *postpartum blues*, adalah kondisi medis yang umumnya dialami oleh sekitar 80 persen atau 4-5 ibu baru. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaksabaran, mudah tersinggung, kekhawatiran tentang kesulitan menyusui, dan kecemasan terhadap kesejahteraan bayi pada ibu. Meskipun merasa lelah, ibu mungkin mengalami insomnia dan terus-menerus menangis tanpa sebab yang jelas. Ibu yang menderita *baby blues* biasanya menunjukkan tanda-tanda fluktuasi suasana hati yang tiba-tiba, tingkat kecemasan dan kewalahan yang tinggi saat merawat bayi mereka, perasaan sedih dan sering menangis, serta ketidaksabaran, kegelisahan, dan mudah tersinggung. Gejala-gejala ini dapat muncul selama perawatan pascapersalinan setelah kelahiran normal. Depresi pascapersalinan merusak hubungan penting antara ibu dan bayi, sehingga menghambat pertumbuhan bayi. Hubungan emosional yang mendalam dengan bayi dapat terjalin ketika ibu secara konsisten memenuhi kebutuhannya. Terbentuknya hubungan emosional ini terjadi secara alami ketika ibu merawat bayi yang menangis dengan memberinya layanan yang diperlukan, seperti memberi makan, mengganti popok, dan memeluknya. Namun, jika terjadi depresi pada ibu, ibu mungkin menghadapi tantangan dalam mengekspresikan kasih sayang dan merawat bayi secara konsisten. Adanya ikatan yang lemah dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional anak di masa mendatang. Bayi yang tidak memiliki ikatan yang kuat dari orang tuanya mungkin mengalami keterlambatan perkembangan, kolik yang berlebihan, perkembangan keterampilan yang

tidak optimal dibandingkan dengan teman sebayanya, gangguan tidur, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, dan peningkatan penarikan diri [3].

Dalam periode pascapersalinan, 85% ibu mungkin mengalami disfungsi kejiwaan. Sementara sebagian individu mungkin menunjukkan gejala ringan yang berlangsung singkat, sebagian besar, berkisar antara 10% hingga 15%, mungkin menderita gejala yang lebih parah seperti kesedihan atau kecemasan. Secara global, prevalensi kecemasan di antara ibu pascapersalinan berkisar antara 10% hingga 15%. Negara-negara tertentu di seluruh dunia mendokumentasikan sejumlah kecil kejadian kecemasan pascapersalinan, sedangkan yang lain melaporkan jumlah kasus ini lebih tinggi. Kecemasan dapat dikaitkan dengan peristiwa eksternal, yang dikenal sebagai stresor, yang memengaruhi individu, yang disebut sebagai reseptor. Sistem limbik mengacu pada dampak tekanan pada fungsi kognitif dan fisiologis hipotalamus sebagai sistem endokrin. Dengan memengaruhi kelenjar pituitari, hipotalamus memberikan pengaruhnya pada beberapa hormon dalam tubuh, yang pada gilirannya berinteraksi satu sama lain untuk memicu kecemasan dan memengaruhi kesejahteraan bayi dan ibu sejak kehamilan hingga setelah melahirkan. Untuk mengatasi kekhawatiran ini, perlu dilakukan tindakan seperti konseling pada masa antenatal dan sebelum melahirkan. Selain ketiga hal tersebut, ada beberapa teknik lain seperti pijat, aromaterapi, dan beberapa lainnya [4].

Intervensi Totok wajah adalah metode pijat khusus yang dilakukan pada daerah wajah untuk merangsang titik aura pada wajah. Totok wajah mengacu pada penerapan tekanan pada area tertentu di wajah dengan tujuan mengirimkan sinyal yang meningkatkan keseimbangan dalam sistem saraf atau memicu pelepasan zat seperti endorfin, yang meredakan perasaan cemas dan tegang. Menggabungkan terapi akupresur wajah dengan aromaterapi lavender, terapi pelengkap yang dikenal karena kemanjurannya dalam meredakan stres dan kecemasan, dapat mendorong relaksasi dan merangsang otot parasimpatis [5]. Kemanjuran Intervensi Totok wajah dalam menurunkan kecemasan dikaitkan dengan kemampuannya untuk mengirimkan sinyal yang meningkatkan keseimbangan sistem saraf dan melepaskan zat kimia endorfin, sehingga memfasilitasi pengurangan stres dan relaksasi [6].

Aktivitas fungsi otak yang relevan dengan indra penciuman dapat dipengaruhi oleh aromaterapi lavender melalui sistem saraf. Reaksi ini berpotensi meningkatkan sintesis konduktor saraf otak (neurotransmitter) yang terkait dengan pemulihan gangguan psikologis termasuk emosi, perasaan, ide, dan keinginan. Memang, aromaterapi lavender tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis tetapi juga memberikan dampak menenangkan pada saraf dan otot yang tertekan. Dengan demikian, teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan kecemasan adalah integrasi terapi akupresur wajah dengan aromaterapi lavender [7].

Di Klinik Pera Medan Tuntungan, telah dilakukan survei pertama untuk mengumpulkan data penelitian awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas yang diwawancarai menggunakan kuesioner standar HARS, 1 ibu melaporkan kecemasan ringan, 2 mengalami kecemasan sedang, 5 mengalami kecemasan berat, dan 2 mengalami kecemasan sangat berat. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil muncul dari kekhawatiran mereka terhadap status kesehatan mereka selama kehamilan, proses melahirkan, dan banyak potensi masalah yang mungkin timbul selama kehamilan. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh para ahli di Klinik Pera pada tiga ibu nifas dengan menggunakan kombinasi totok wajah dengan aromaterapi lavender mengungkapkan bahwa perawatan tersebut efektif mengurangi kecemasan ibu.

## 2. METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan *pre-posttest without control Group* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap pengurangan kecemasan ibu *post-partum*.

### Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.

### Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu *post-partum* sebelum dilakukan terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu *post-partum* setelah dilakukan terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender
3. Menganalisa pengaruh sebelum dan sesudah pemberian terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender.

### Populasi dan Sampel

1. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Ibu *post-partum* yang tinggal di Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.
2. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang ibu *post-partum*.

### Metode Pengumpulan Data

1. Data Primer. Pengumpulan data akan dilakukan melalui pemberian treatment (terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender), observasi dan wawancara yang berpedoman pada instrumen yang telah memenuhi unsur validitas dan reliabilitas
2. Data Sekunder. Diperoleh dari Dinas Kesehatan Sumatera Utara tentang data Ibu *post-partum* yang berdomisili di Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.

## 4. HASIL

Hasil analisis statistik yang telah dilakukan untuk melihat Pengaruh Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Ibu *post-partum* dapat dilihat melalui tabe ldi bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		f	%
Usia	20-35 tahun	68	68.0
	>35 tahun	22	22.0
	<20 tahun	10	10.0
Total		100	100.0
Pendidikan	Pendidikan Dasar (SD, SMP)	12	12.0
	Pendidikan Menengah (SMA)	60	60.0
	Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi)	28	28.0
	Total	100	100.0
Status Pekerjaan	Tidak Bekerja	44	44.0
	Bekerja	56	56.0
Total		100	100.0
Paritas	Primipara	43	43.0
	Multipara	47	47.0
	GrandeMultipara	10	10.0
Total		100	100.0
Kecemasan <i>Pre-test</i>	Sedang (21–27)	5	5.0
	Berat (28–41)	57	57.0

	Sangat Berat (42-56)	38	38.0
	Total	100	100.0
Kecemasan <i>Post-test</i>	Ringan (14 – 20)	77	77.0
	Sedang (21–27)	23	23.0
	Total	100	100.0

Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui bahwa dari 100 orang ibu yang menjadi responden penelitian, sebanyak 68 orang ibu (68%) berusia 20-35 tahun, sebanyak 22 orang ibu (22%) berusia >35 tahun dan sebanyak 10 orang ibu lainnya (10%) merupakan ibu yang berusia <20 tahun. Berdasarkan karakteristik pendidikan diketahui bahwa sebanyak 12 orang ibu (12%) memiliki riwayat pendidikan dasar (SD, SMP), sebanyak 60 orang ibu (60%) memiliki riwayat pendidikan menengah (SMA) dan sebanyak 28 orang ibu lainnya (28%) memiliki riwayat pendidikan tinggi (perguruan tinggi). Diketahui juga berdasarkan karakteristik status pekerjaan ibu, sebanyak 44 orang ibu (44%) merupakan ibu rumah tangga dan tidak bekerja dan sebanyak 56 orang ibu lainnya (56%) merupakan ibu yang memiliki pekerjaan. Menurut paritas ibu, 43 ibu (43%) diklasifikasikan sebagai primipara, 47 ibu (47%) sebagai multipara, dan 10 ibu (10%) sebagai grandmultipara. Pengukuran kecemasan ibu menggunakan instrumen HARS sebelum menerima kombinasi Terapi totok wajah dengan Aromaterapi Lavender mengungkapkan bahwa 5% ibu memiliki tingkat kecemasan sedang, 57% memiliki tingkat kecemasan berat, dan 38% memiliki tingkat kecemasan sangat berat. Setelah pemberian kombinasi Terapi totok wajah dan Aromaterapi Lavender, diperkirakan 77 ibu (77%) melaporkan mengalami tingkat kecemasan ringan, sementara 23 ibu lainnya (23%) melaporkan mengalami tingkat kecemasan sedang.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

	<i>Post-test</i>	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>		
		Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	21	.451	77	.000
	28	.539	23	.000

Analisis uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada nilai *pre-test* dan *post-test* adalah 0,000, yang berada di bawah ambang batas  $\alpha$  (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, tahap analisis statistik selanjutnya akan dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 3. Pengaruh Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Ibu *post-partum*

		<i>Ranks</i>		
		N	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Posttest – Pretest</i>	<i>Negative Ranks</i>	94 <sup>a</sup>	47.50	4465.00
	<i>Positive Ranks</i>	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	<i>Ties</i>	6 <sup>c</sup>		
	Total	100		
Z				-8.678 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)				.000

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui bahwa nilai *negative ranks* adalah 94 yang artinya dari 100 orang ibu *post-partum* yang menjadi responden penelitian, sebanyak 94 orang ibu mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender. Nilai *positive ranks* adalah 0, yang artinya dari 100 orang ibu *post-partum* yang menjadi responden penelitian, sebanyak tidak ibu mengalami kenaikan tingkat kecemasan setelah mendapatkan Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender. Nilai *ties* adalah 6, yang artinya dari 100 orang ibu *post-partum* yang menjadi responden penelitian, sebanyak 6 orang ibu yang tidak mengalami perbedaan tingkat

kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender. Diketahui juga bahwa nilai sig. pada tahapan analisis ini bernilai 0,000 atau  $> \alpha (0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Ibu *post-partum*.

#### 4. PEMBAHASAN

Hipotesis yang diajukan oleh Prawirohardjo (2020) menyatakan bahwa usia ibu saat hamil berpengaruh terhadap kemauannya untuk memikul tanggung jawab. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan menjamin kesejahteraan generasi penerus bangsa. Kehamilan yang terjadi pada usia dini dapat menimbulkan perasaan khawatir saat proses persalinan, terutama karena sistem reproduksi yang belum berkembang dan belum siapnya untuk berperan sebagai ibu [8].

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu pasca melahirkan. Menurut Notoatmodjo (2020), individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah menerima ide baru, beradaptasi dengan keadaan baru, dan memperoleh informasi sehingga memperluas basis pengetahuannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berpendidikan menengah lebih sedikit memperoleh informasi sehingga meningkatkan kerentanannya terhadap rasa khawatir [9].

Pekerjaan merupakan faktor penentu lain yang berkontribusi terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu pascapersalinan. Pekerjaan juga memberikan pengaruh terhadap sumber daya keuangan atau pendapatan keluarga, sehingga memengaruhi tingkat tekanan keluarga, karena pekerjaan membebankan tanggung jawab yang harus dipikul untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Kehadiran uang pekerjaan dalam keluarga dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan mental anggota keluarga. Sebaliknya, tidak adanya pendapatan pekerjaan dapat menyebabkan stres pada masing-masing anggota keluarga. Memang, kurangnya pekerjaan baik pada responden maupun suami mereka, bersama dengan tidak adanya pendapatan dalam rumah tangga, dapat secara signifikan berkontribusi terhadap kekhawatiran di kalangan ibu pascapersalinan. Selain itu, paritas juga merupakan faktor signifikan yang memicu kekhawatiran [3].

Ibu yang merupakan primipara cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa multipara, yang memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya, mengalami kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan primipara. Hal ini karena multipara memiliki beban tambahan karena memiliki anak sebelumnya, yang meningkatkan kekhawatiran seputar kemampuan ibu untuk mengasuh anaknya dan kekhawatirannya tentang masa depan anaknya. Selama masa pascapersalinan, ibu yang baru pertama kali melahirkan sering mengalami kecemasan karena banyaknya tugas yang mereka hadapi dalam merawat bayi yang baru lahir. Kecemasan di kalangan ibu pascapersalinan muncul akibat perubahan posisi ibu terhadap bayi yang baru lahir. Pemahaman ibu yang tidak memadai dalam merawat bayi yang baru lahir dapat memicu gangguan psikologis ini, sehingga memengaruhi kesejahteraan fisik ibu dan bayi. Kegagalan untuk segera mengatasi kecemasan pada ibu pascapersalinan dapat menyebabkan perkembangan sindrom *baby blues* dan depresi pascapersalinan [4].

Terapi akupresur merupakan salah satu bentuk pengobatan alternatif yang melibatkan pemberian tekanan pada titik akupunktur tertentu untuk memudahkan pengaturan sirkulasi energi dalam tubuh pasien. Teknik pijat juga dapat digunakan bersamaan dengan terapi akupresur. Hal ini mungkin akan menimbulkan rasa nyaman, yang kemudian akan mengaktifkan hipotalamus, yang selanjutnya akan mengatur sistem saraf simpatik dan korteks adrenal. Setelah itu, sistem saraf tersebut bertanggung jawab untuk mengatur denyut jantung dengan merangsang sejumlah organ dan otot polos. Setelah transmisi sinyal dari sistem saraf simpatik, medula adrenal bertanggung jawab untuk menghambat pelepasan epinefrin dan norepinefrin. Penekanan epinefrin ini menyebabkan zona fasikulata di korteks adrenal menjadi aktif, yang selanjutnya menyebabkan pelepasan hormon glukokortikoid kortisol, yang kemudian mengirimkan pesan ke amigdala. Sebagai akibatnya, teknik ini berpotensi untuk berhasil menurunkan tingkat stres dan kecemasan [6].

Penggunaan aromaterapi dapat dilakukan melalui inhalasi atau melalui aplikasi topikal setelah minyak esensial diencerkan dengan minyak pembawa. Perubahan fisiologis langsung disebabkan oleh rangsangan penciuman. Perubahan ini meliputi perubahan tekanan darah, ketegangan otot, diameter pupil, suhu kulit, sirkulasi darah kulit, aktivitas elektrodermal, denyut jantung, pola gelombang otak, dan rangsangan tidur. Menghirup aroma selama aromaterapi menyebabkan aksis hipotalamus-hipofisis menghasilkan lebih banyak neurotransmitter, termasuk serotonin, endorfin, dan norepinefrin. Neurotransmitter ini bertanggung jawab untuk mengatur suasana hati dan perilaku. Lebih jauh lagi, aroma ini memiliki efek pada neuroreseptor dalam sistem kekebalan tubuh, yang pada gilirannya menyebabkan perubahan suasana hati, pengurangan kecemasan, dan gangguan pada reaksi terhadap stres [10].

## **5. KESIMPULAN**

Di antara 100 ibu *post-partum* yang berpartisipasi dalam penelitian ini, 94 ibu menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian kombinasi terapi totok wajah dan aromaterapi lavender. Tidak ada ibu yang menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan setelah menerima kombinasi ini. Selain itu, 6 ibu tidak menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menerima kombinasi terapi totok wajah dan aromaterapi lavender. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi totok wajah dan aromaterapi lavender memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu *post-partum*.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih saya ucapkan kepada Kemenristek Dikti yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mendapatkan pendanaan penelitian dengan skema Penelitian Dosen Pemula. Terimakasih juga saya ucapkan pada keluarga besar civitas akademika Institut Kesehatan DELI HUSADA Deli Tua yang telah memberikan kesempatan dan dukungan bagi kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Dinkes Sumut. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018. Medan.
- [2] Anggarini, I. A. (2019). Factors Relating of Postpartum Depression in Independent Practices of Midwife. *Jurnal Kebidanan*, 8[2], 94. <https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.94-104>
- [3] Setiawati, D. N., & Purnamawati, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Postpartum Di Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1[1], 1–10.
- [4] Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmaja, S. (2021). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Postpartum Determinants of Anxiety that Occurs in Postpartum Mothers. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1 [1], 39–52.
- [5] Mayasari, Senditya Indah, and Nicky Danur Jayanti. (2020). SPA TREATMENT Untuk Prenatal Dan Postnatal. Solok: Insan Cendikia Mandiri.
- [6] Cahyanto, Erindra Budi. (2020). Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti. Pati: CV Al Qalam Media Lestari.
- [7] Sulistyorini, C. (2020). Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu PostPartum Dalam Perawatan Bayi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5[1]. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.116>.
- [8] Prawirohardjo, Sarwono. (2020). Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. 8th ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [9] Notoatmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [10] Chandra Sulistyorini, Desy Ayu Wardani, A. (2020). Efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu postpartum dalam perawatan bayi. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 5[1], 1–8.