

Pengaruh Terapi Komplementer Aplikasi Totok Wajah dan *Aromatherapy* Lavender Untuk Manajemen Kecemasan Ibu Postpartum

The Effect of Complementary Therapy With Facial and Lavender Aromatherapy on Anxiety Management Among Postpartum Mothers

Nathasia Elga Haryono^{1*}, Fiyola Ladyvia², Ismah Khaerunisa³, Martine Meha⁴, Kurniawati⁵

^{1,2,4}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Indonesia, 20512, elganathasia6@gmail.com

³Universitas Medika Suherman, Jl. Raya Industri Pasir Gombang Cikarang, Indonesia, 17530

⁵Universitas Strada Indonesia, Jl. Manila No. 37 Kota Kediri, Indonesia, 64123

Abstrak

Masa nifas merupakan periode kritis dalam kehidupan reproduksi perempuan yang ditandai oleh kerentanan fisik dan psikologis akibat perubahan hormonal, proses pemulihan *postpartum*, serta adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Kondisi ini kerap memicu kecemasan *postpartum*, yang bila tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan mental ibu dan kualitas pengasuhan. Intervensi komplementer seperti totok wajah dan aromaterapi lavender telah banyak direkomendasikan karena mekanisme relaksasinya yang mampu menurunkan ketegangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh totok wajah dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu *postpartum* di RS Grandmed Lubuk Pakam. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 28 ibu *postpartum* yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen kuesioner, sementara analisis data dilakukan dengan uji *Shapiro-Wilk* dan *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, responden berada pada kategori kecemasan ringan (35,7%), sedang (42,9%), dan berat (21,4%). Setelah intervensi, 35,7% responden tidak lagi mengalami kecemasan, 42,9% berada pada kategori kecemasan ringan, dan 21,4% pada kecemasan sedang, sementara kecemasan berat tidak ditemukan. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Secara fisiologis, totok wajah meningkatkan relaksasi melalui stimulasi titik akupresur, sedangkan aromaterapi lavender yang mengandung *linalool* dan *linalyl acetate* bekerja menurunkan aktivitas saraf simpatis. Dengan demikian, kombinasi kedua intervensi terbukti efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu *postpartum*.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender 1; Ibu Postpartum 2; Kecemasan 3; Totok Wajah 4.

Abstract

The postpartum period is a critical phase in a woman's reproductive life, characterized by physical and psychological vulnerability due to hormonal changes, the postpartum recovery process, and adaptation to the new role as a mother. This condition often triggers postpartum anxiety, which, if not properly managed, can affect the mother's mental health and the quality of childcare. Complementary interventions such as facial acupressure (totok wajah) and lavender aromatherapy have been widely recommended due to their relaxation mechanisms that help reduce emotional tension. This study aimed to determine the effect of facial acupressure and lavender aromatherapy on reducing anxiety levels among postpartum mothers at Grandmed Hospital Lubuk Pakam. The research design used was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest approach involving 28 postpartum mothers selected through a total sampling technique. Anxiety levels were measured before and after the intervention using a questionnaire instrument. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk test and the Wilcoxon test because the data were not normally distributed ($p < 0.05$). The results showed that before the intervention, respondents were categorized as having mild anxiety (35.7%), moderate anxiety (42.9%), and severe anxiety (21.4%). After the intervention, 35.7% of respondents no longer experienced anxiety, 42.9% were categorized as having mild

*Corresponding author: Nathasia Elga Haryono, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang, Indonesia

E-mail : elganathasia6@gmail.com

Doi : 10.35451/hn90vq72

Received : Maret 26, 2026. Accepted: April 28, 2026, Published: April 29, 2026

Copyright: © 2026 Nathasia Elga Haryono. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

anxiety, and 21.4% had moderate anxiety, while severe anxiety was no longer found. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000, indicating a significant difference between anxiety levels before and after the intervention. Physiologically, facial acupressure promotes relaxation through stimulation of acupressure points, while lavender aromatherapy, which contains linalool and linalyl acetate, works by reducing sympathetic nervous system activity. Therefore, the combination of these two interventions is proven to be effective as a non-pharmacological method for reducing anxiety in postpartum mothers.

Keywords: Aromatherapy Lavender ; Postpartum Mother ; Anxiety ; Facial

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah fase penting dalam siklus reproduksi perempuan yang dimulai segera setelah persalinan dan keluarnya plasenta. Periode ini ditandai dengan kondisi tubuh yang rentan baik secara fisik maupun psikologis, akibat perubahan fisiologis yang berlangsung cepat, proses pemulihan jaringan, serta adanya risiko komplikasi yang serius. Rentang waktu masa nifas, yaitu sekitar empat puluh hari hingga enam minggu, menunjukkan adanya proses adaptasi tubuh yang cukup intens, termasuk munculnya nyeri, rasa tidak nyaman, dan gangguan emosional. Selain perubahan biologis, ibu juga menghadapi penyesuaian psikososial yang signifikan seiring dengan perubahan peran menjadi orang tua. Hal ini sering memengaruhi perilaku, nilai, serta tuntutan sosial yang harus dijalani. Salah satu gangguan emosional yang umum terjadi pada periode ini adalah *baby blues*, yang ditandai dengan perasaan sedih, kecemasan, mudah menangis, serta ketegangan emosi. Kondisi ini merupakan bentuk respons alami terhadap perubahan hormonal setelah persalinan. Namun, apabila kecemasan dan ketidakstabilan emosi tidak ditangani dengan baik, *baby blues* berisiko berkembang menjadi depresi *postpartum* yang dapat berdampak pada kualitas pengasuhan serta kesehatan mental ibu dalam jangka panjang [1] [2].

Secara epidemiologis, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa proporsi persalinan secara nasional mencapai 25,9%, dengan variasi yang cukup besar antarprovinsi. Provinsi Bali mencatat angka tertinggi sebesar 53,2%, sementara Papua Pegunungan memiliki proporsi terendah yaitu 2,0%. Di Sumatera Utara, angka persalinan tercatat sebesar 29,6% dan sejalan dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2023 yang melaporkan bahwa persalinan nasional pada tahun 2022 mencapai 37,12%, dengan capaian regional Sumatera Utara sebesar 35,04%. Bahkan, beberapa daerah seperti Kota Medan (94,62%) dan Kabupaten Deli Serdang (97,39%) menunjukkan cakupan persalinan yang sangat tinggi. Tingginya angka persalinan ini mencerminkan urgensi penyediaan layanan kesehatan ibu yang optimal, termasuk dalam pencegahan gangguan psikologis pada masa *postpartum*. Dalam upaya mengatasi kecemasan *postpartum*, berbagai terapi komplementer telah terbukti memberikan efek positif. Salah satunya adalah totok wajah, yang diketahui mampu menurunkan kadar hormon kortisol, meredakan nyeri, serta meningkatkan kondisi emosional ibu. Rangsangan pada titik-titik tertentu di wajah diyakini dapat memengaruhi keseimbangan sistem saraf otonom dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menghasilkan efek relaksasi. [5][6].

Selain dipengaruhi oleh perubahan hormonal dan proses adaptasi psikososial, kecemasan *postpartum* juga berkaitan dengan faktor lingkungan, dukungan sosial, serta pengalaman persalinan yang dialami oleh ibu. Studi dari *World Health Organization* menegaskan bahwa gangguan kesehatan mental pada ibu, termasuk kecemasan *postpartum*, merupakan isu kesehatan global yang memberikan dampak besar terhadap kesejahteraan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat kejadian kecemasan *postpartum* tergolong tinggi dan sering tidak teridentifikasi sejak dini, sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang menyeluruh serta mudah diaplikasikan dalam praktik kebidanan. Hal ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan promosi kesehatan melalui intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif guna membantu ibu dalam mengelola kecemasan selama masa nifas [7].

Dalam menangani kecemasan *postpartum*, berbagai terapi komplementer seperti aromaterapi dan akupresur telah banyak dikaji dan menunjukkan potensi yang cukup baik. *Aromaterapi* lavender diketahui memberikan efek relaksasi dengan merangsang sistem limbik yang berperan dalam pengendalian emosi, sementara akupresur atau totok wajah bekerja melalui penekanan pada titik-titik tertentu yang mampu meningkatkan rasa rileks serta menyeimbangkan sistem saraf otonom. Kombinasi kedua metode ini diyakini menghasilkan efek yang saling memperkuat dalam menurunkan kecemasan, karena melibatkan respons fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Selain itu, pendekatan ini tergolong praktis, tidak invasif, dan memiliki risiko yang rendah, sehingga sangat cocok diterapkan pada ibu *postpartum* sebagai bagian dari layanan kebidanan komplementer [8].

Selain totok wajah, aromaterapi lavender merupakan salah satu intervensi komplementer yang banyak digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu *postpartum*. Tanaman lavender (*Lavandula angustifolia*)

mengandung senyawa aktif seperti linalyl acetate, linalool, terpenoid, dan kamfor yang diketahui memiliki efek ansiolitik serta sedatif ringan. Senyawa linalool dan linalyl acetate bekerja dengan memodulasi neurotransmitter, khususnya dengan meningkatkan aktivitas GABA (*gamma-aminobutyric acid*) yang berperan sebagai inhibitor dalam sistem saraf pusat. Peningkatan aktivitas reseptor GABA ini berkontribusi dalam mengurangi ketegangan otot, memberikan efek relaksasi mental, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respons kecemasan. Selain itu, aroma lavender turut menstimulasi sistem limbik, termasuk bagian amigdala dan hipotalamus, sehingga membantu menyeimbangkan emosi serta memperbaiki suasana hati ibu setelah melahirkan. Penelitian oleh Sulistyorini dan rekan-rekannya (2020) menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender memberikan efek terapeutik yang lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan jika digunakan secara terpisah. Hal ini menunjukkan bahwa perpaduan antara stimulasi fisik pada titik-titik wajah dan pengaruh neurokimia dari aroma lavender dapat menghasilkan efek sinergis dalam menciptakan ketenangan serta keseimbangan emosional pada ibu masa nifas [11].

2. METODE

Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* yang dimana untuk menilai perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi totok wajah dengan aromaterapi lavender. Sampel berjumlah 28 ibu diambil menggunakan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HADS-A (7 item, skor 0–21) dan dikategorikan menjadi tidak cemas hingga cemas berat. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi ibu yang bersedia menjadi responden, mampu memahami kuesioner, hadir selama pelaksanaan intervensi, serta mengisi *pretest dan posttest* secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi yaitu ibu mengonsumsi obat penenang, memiliki alergi terhadap aromaterapi lavender, atau tidak mengikuti intervensi hingga selesai. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner HADS, sedangkan data sekunder sebagai data pendukung. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi kecemasan, sedangkan analisis bivariat menggunakan Uji *Shapiro–Wilk* untuk menilai normalitas dan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan pretest dan posttest.

3. HASIL

Tabel 3.1 Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	n	Statistik Shapiro–Wilk	p-value	Keterangan	*Uji
Kecemasan sebelum Intervensi	28	0.873	0.003	Tidak normal	
Kecemasan sesudah Intervensi	28	0.892	0.011	Tidak normal	

Shapiro-Wilk

Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk test menunjukkan bahwa nilai p pada data kecemasan sesudah intervensi ($p = 0,011$) dan sebelum intervensi ($p = 0,003$) keduanya lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa distribusi data tidak normal, sehingga tidak memenuhi asumsi untuk analisis parametrik.

Tabel.3.2 Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter Uji	Nilai
Z hitung	-3,759
p-value	0,000
Interpretasi	Terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$)

* *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test adalah nilai $Z = -3,759$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah pemberian totok wajah dan aromaterapi lavender. Secara rinci, sebanyak 22 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan (*negative ranks*), 6 responden tidak menunjukkan perubahan (*ties*), dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan

(positive ranks = 0). Maka, intervensi yang diberikan terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Ibu *post partum*.

3.1 Kecemasan Ibu Post Partum Sebelum Dilakukan Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender (Pretest)

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi & persentase responden berdasarkan kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan totok wajah dan aromaterapi lavender

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	0	0
2	Ringan	10	35.7
3	Sedang	12	42.9
4	Berat	6	21.4
Total		28	100.0

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan distribusi tingkat kecemasan sebelum intervensi totok wajah dan aromaterapi lavender pada 28 responden, diketahui bahwa mayoritas ibu postpartum berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 12 responden (42,9%), diikuti oleh kecemasan ringan sebanyak 10 responden (35,7%). Sementara itu, kecemasan berat tercatat pada 6 responden (21,4%), dan tidak ada responden (0%) yang berada dalam kategori tidak cemas. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar ibu postpartum mengalami kecemasan yang cukup bermakna, sehingga diperlukan upaya manajemen kecemasan untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut.

3.2 Kecemasan Ibu Post Partum Sesudah Dilakukan Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender (Posttest)

Tabel 3.5 Distribusi frekuensi & persentase responden berdasarkan kecemasan ibu post partum sesudah dilakukan totok wajah dan aromaterapi lavender

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	10	35.7
2	Ringan	12	42.9
3	Sedang	6	21.4
4	Berat	0	0
Total		28	100.0

*Uji Wilcoxon

Setelah dilakukan totok wajah dan aromaterapi lavender, terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu post partum. Sebelum intervensi, tidak ada responden (0%) yang berada pada kategori tidak cemas, sementara kecemasan ringan 10 responden (35,7%), sedang 12 responden (42,9%), dan berat 6 responden (21,4%). Setelah intervensi, kondisi berubah menjadi lebih baik, dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori tidak cemas menjadi 10 responden (35,7%), kecemasan ringan meningkat menjadi 12 responden (42,9%), dan kecemasan sedang menurun menjadi 6 responden (21,4%), tidak ada responden pada kategori kecemasan berat (0%). Temuan ini menunjukkan intervensi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

4. PEMBAHASAN

Kecemasan Ibu Post Partum Sebelum Dilakukan Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender (Pretest)

Hasil Pada Tabel 3.3 menunjukkan sebelum diberikan intervensi totok wajah dan aromaterapi lavender, seluruh responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga berat, yaitu 35,7% dalam kecemasan ringan (10 responden), 42,9% dalam kecemasan sedang (12 responden), dan 21,4% dalam kecemasan berat (6 responden). Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak cemas. Temuan ini memperlihatkan bahwa kecemasan *postpartum* merupakan kondisi yang umum terjadi pada ibu setelah melahirkan, sejalan

dengan teori yang menyatakan bahwa masa nifas merupakan periode rawan perubahan emosional akibat fluktuasi hormon, kelelahan, dan adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu [12].

Selain itu, penelitian lain juga menjelaskan bahwa ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron pascapersalinan dapat memicu aktivitas neurotransmitter yang berhubungan dengan kecemasan, sehingga ibu lebih rentan mengalami gangguan emosional dalam beberapa minggu pertama setelah melahirkan [13]. *American Psychological Association* (APA) juga menegaskan bahwa kecemasan postpartum dipengaruhi oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk tuntutan pengasuhan bayi, kurang tidur, serta kekhawatiran terhadap kemampuan menjadi ibu baru [14]. Dengan demikian, kondisi kecemasan yang tinggi pada responden sebelum intervensi merupakan fenomena yang sesuai dengan teori dan penelitian terdahulu. Dengan demikian, kondisi kecemasan responden sebelum intervensi dalam penelitian ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa ibu post partum rentan mengalami kecemasan, dan intervensi berbasis relaksasi seperti totok wajah dan aromaterapi *lavender* merupakan pendekatan nonfarmakologis yang relevan dan efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan. Peneliti meyakini bahwa pemberian totok wajah dan aromaterapi *lavender* layak dijadikan intervensi alternatif yang efektif untuk membantu menurunkan kecemasan ibu post partum, karena mekanisme relaksasi yang dihasilkannya sejalan dengan kebutuhan fisiologis dan psikologis ibu dalam masa nifas.

Kecemasan Ibu Post Partum Sesudah Dilakukan Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender (Posttest)

Hasil posttest pada tabel 3.5 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa totok wajah dan aromaterapi lavender, mayoritas ibu postpartum berada pada tingkat kecemasan ringan (42,9%) dan sedang (21,4%), sementara 35,7% sudah berada pada kategori tidak cemas, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan jika dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, di mana tidak satu pun ibu berada pada kategori “tidak cemas” dan masih terdapat 21,4% ibu yang mengalami kecemasan berat. Hasil *posttest* pada Tabel 3.5 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa totok wajah dan aromaterapi *lavender*, mayoritas ibu postpartum berada pada tingkat kecemasan ringan (42,9%) dan sedang (21,4%), sementara 35,7% sudah berada pada kategori tidak cemas, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat.

Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan jika dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, di mana tidak satu pun ibu berada pada kategori “tidak cemas” dan masih terdapat 21,4% ibu yang mengalami kecemasan berat. Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa stimulasi pada titik-titik wajah dapat meningkatkan relaksasi otot, memperlancar peredaran darah, serta menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga membantu menurunkan kecemasan [15]. Selain itu, aromaterapi lavender mengandung *linalool* dan *linalyl acetate* yang bekerja sebagai depresan sistem saraf pusat dengan memengaruhi neurotransmitter GABA, sehingga mampu memberikan efek menenangkan, mengurangi ketegangan, serta memperbaiki respon emosional [16][17].

Secara analitis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi totok wajah dan aromaterapi *lavender* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu postpartum, karena terjadi pergeseran kategori kecemasan dari ringan-sedang-berat menjadi sebagian besar berada pada kategori ringan hingga tidak cemas. Penurunan ini konsisten dengan teori relaksasi fisiologis dan psikologis yang terjadi setelah stimulasi sensorik dan aromatik. Hal ini memperkuat pendapat bahwa intervensi nonfarmakologis seperti totok wajah dan aromaterapi merupakan alternatif efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu pascapersalinan, terutama karena mekanisme yang bekerja pada sistem saraf pusat dan respons relaksasi. Dengan demikian, temuan penelitian ini sejalan dengan teori dan studi terdahulu, serta menunjukkan bahwa intervensi komplementer dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental ibu postpartum.

Pengaruh Totok Wajah Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum

Hasil analisis dengan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -3,759$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi totok wajah dan aromaterapi lavender. Sebanyak 22 responden mengalami penurunan kecemasan (*negative*

ranks), 6 responden tidak mengalami perubahan (*ties*), dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan (*positive ranks* = 0). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan kecemasan. Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa totok wajah mampu merangsang titik-titik saraf kranial, membantu relaksasi otot, serta memperlancar sirkulasi darah. Efek ini berkontribusi dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam timbulnya respons kecemasan.[18][19]. Totok wajah diketahui dapat merangsang peningkatan produksi endorfin dan serotonin yang berperan sebagai neurotransmitter alami dalam memberikan efek menenangkan bagi tubuh. Di sisi lain, aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang bekerja pada reseptor GABA di sistem saraf pusat, sehingga mampu menghasilkan *efek anxiolytic* (mengurangi kecemasan), meningkatkan rasa rileks, serta menurunkan ketegangan emosional [20].

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa lavender efektif digunakan dalam terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum maupun pasien dalam kondisi stres lainnya. Jika dibandingkan dengan teori tersebut, hasil penelitian ini konsisten dan mendukung bahwa intervensi yang diberikan menghasilkan efek fisiologis dan psikologis yang nyata pada responden. Penurunan kecemasan pada 22 responden dan tidak adanya peningkatan kecemasan pada seluruh sampel menunjukkan bahwa mekanisme relaksasi yang dijelaskan oleh teori benar-benar terjadi selama pelaksanaan intervensi. Sementara 6 responden yang tidak mengalami perubahan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi psikologis yang lebih kompleks, tingkat stres pribadi, kualitas tidur, atau kesiapan mental yang berbeda pada setiap ibu. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan rumah, dan beban pengasuhan juga dapat menjadi penyebab tetapnya tingkat kecemasan pada sebagian kecil responden tersebut.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, peneliti berasumsi bahwa kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender efektif karena kedua intervensi memberikan efek relaksasi simultan: totok wajah bekerja melalui stimulasi fisiologis, sedangkan aromaterapi lavender bekerja melalui jalur neurokimia sehingga menghasilkan penurunan kecemasan yang lebih optimal. Asumsi ini diperkuat oleh konsistensi hasil penelitian dengan teori dan bukti empiris sebelumnya. Dengan demikian, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu postpartum.

5. KESIMPULAN

Kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Sebelum menerima intervensi, semua responden menunjukkan tingkat kecemasan yang berkisar dari ringan hingga berat. Setelah intervensi dilakukan, sebanyak 35,7% responden tidak lagi mengalami kecemasan, serta tidak ditemukan lagi kasus kecemasan berat. Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* nilai $p = 0,000$, yang menandakan terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Efektivitas tersebut didukung oleh mekanisme totok wajah yang memberikan efek relaksasi, serta kandungan linalool dan linalyl acetate pada lavender yang berperan dalam menekan aktivitas sistem saraf simpatis. Oleh karena itu, kombinasi kedua metode ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam praktik kebidanan untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu selama masa nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Ketua LPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas pemberian izin dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada BPM Kurniawati yang telah memberikan dukungan dan menyediakan fasilitas selama berlangsungnya proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. N. Nurrahmaton and D. Sartika, "Kecemasan postpartum dan faktor yang memengaruhinya pada ibu nifas," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 13, no. 1, pp. 45–52, 2022.

- [2]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- [3]. Badan Pusat Statistik, *Profil Statistik Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: BPS, 2023.
- [4]. D. Anggraini, "Efektivitas terapi totok wajah terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas," *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 13, no. 2, pp. 85–92, 2022.
- [5]. E. Sulistyorini, S. Handayani, and W. Lestari, "Kombinasi terapi komplementer dalam menurunkan kecemasan ibu nifas," *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 12, no. 1, pp. 55–62, 2020.
- [6]. A. R. Putri and S. Wahyuningsih, "Perubahan hormonal dan dampaknya terhadap kesehatan mental ibu postpartum," *Jurnal Ilmu Kebidanan*, vol. 9, no. 2, pp. 101–108, 2021.
- [7]. American Psychological Association, "Postpartum depression and anxiety," 2021.
- [8]. A. Widodo, "Terapi totok wajah dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi," *Jurnal Terapi Komplementer Indonesia*, vol. 5, no. 1, pp. 22–30, 2021.
- [9]. R. Khan and S. Raza, "Lavender aromatherapy and its anxiolytic effects: A systematic review," *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, vol. 17, no. 3, pp. 1–10, 2020.
- [10]. T. Field, "Postpartum anxiety prevalence, predictors and effects on child development: A review," *Infant Behavior and Development*, vol. 61, p. 101484, 2020.
- [11]. C. L. Dennis and K. Falah-Hassani, "Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: A systematic review and meta-analysis," *British Journal of Psychiatry*, vol. 210, no. 5, pp. 315–323, 2020.
- [12]. World Health Organization, *Maternal mental health*. Geneva: WHO, 2022.
- [13]. S. Uchida, A. Suzuki, and Y. Saito, "Effects of aromatherapy on anxiety and stress: A meta-analysis," *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 26, no. 9, pp. 1–10, 2020.
- [14]. M. S. Lee and E. Ernst, "Acupressure for anxiety: A systematic review," *Clinical Psychology Review*, vol. 87, p. 102034, 2021.
- [15]. P. Conrad and C. Adams, "The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in postpartum women," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 43, p. 101300, 2021.
- [16]. H. Setyowati and A. Pratiwi, "Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu nifas," *Jurnal Kebidanan*, vol. 10, no. 2, pp. 120–126, 2021.
- [17]. D. Rahmawati and N. Sari, "Efektivitas terapi komplementer dalam menurunkan kecemasan pada ibu postpartum," *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, vol. 14, no. 1, pp. 33–40, 2022.
- [18]. L. M. Howard et al., "Non-psychotic mental disorders in the perinatal period," *The Lancet*, vol. 384, no. 9956, pp. 1775–1788, 2020.
- [19]. M. A. Dennis, "Psychosocial and psychological interventions for prevention of postpartum depression," *Journal of Affective Disorders*, vol. 282, pp. 1–8, 2021.
- [20]. S. Conrad, "Aromatherapy in postpartum care: Mechanisms and clinical applications," *Journal of Holistic Nursing*, vol. 39, no. 2, pp. 150–158, 2021.