

## TREATMENT TOTOK WAJAH UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN IBU POST PARTUM

*Face Accupressure Treatment in Reduce The Level of Anxiety For  
Postpartum Mothers*

**Desika Wali Pardede<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [desikawalipardede@yahoo.com](mailto:desikawalipardede@yahoo.com)

DOI 10.35451/jpk.v2i2.1472

### **Abstrak**

*Persalinan merupakan proses alami yang dianugerahkan oleh Tuhan kepada seorang perempuan. Setelah persalinan banyak orang menganggap bahwa kehamilan adalah kodrat wanita yang harus dilalui namun kenyataannya wanita yang melahirkan dapat menjadi episode yang dramatis dan traumatis yang sangat menentukan kehidupannya, karena ibu yang mengalami stress, perasaan sedih dan takut akan mempengaruhi emosional dan sensitivitas ibu pada masa nifas. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang bersifat emosional sebagai tanda peringatan keadaan fisik seseorang terhadap terjadinya suatu masalah. Terapi yang dapat mengatasi kecemasan dengan merangsang pelepasan hormone endorfin (hormone kebahagiaan). Beberapa terapi yang diterapkan untuk merangsang pelepasan hormone endorfin antara lain terapi pijat. Totok wajah merupakan salah satu dari terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan karena merupakan salah satu jenis akupresur (pijat dengan menekan titik akupuntur. Totok wajah dilakukan dengan cara melakukan penekanan dengan ujung jari pada titik-titik akupuntur pada wajah yang bertujuan untuk membantu melancarkan aliran energi dalam tubuh, mengatur aliran darah dan pergerakan getah bening, meningkatkan kekebalan tubuh, membuat tubuh menjadi lebih relaks dan menjernihkan pikiran serta melembutkan kulit. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan bidan dalam menurunkan kecemasan ibu nifas.*

**Kata kunci:** *totok wajah; tingkat kecemasan; ibu nifas*

### **Abstract**

*Childbirth was a natural process bestowed by God on a woman. After giving birth, many people think that pregnancy was a woman's nature that must go through, but in reality, a woman who gives birth could be a dramatic and traumatic episode that really determines her life, because a mother who experiences stress, feelings of sadness and fear will affect the mother's emotional and sensitivity during the postpartum period. Anxiety was an emotional condition as a warning sign of a person's physical condition against the occurrence of a problem. Therapy that could overcome anxiety by stimulating the release of endorphins (hormones of happiness). Several therapies were applied to stimulate the release of endorphins, including massage therapy. Face acupressure is one of the complementary therapies for dealing with anxiety because it was a type of acupressure (massage by pressing acupuncture points. Face acupressure was done by applying pressure with the fingertips on acupuncture points on the face which aimed to help expedite the flow of energy in the body, regulate blood flow and movement of lymph, increase immunity, make the body more relaxed and clear the mind as well as soften the skin. The implementation of this activity WAS*

*expected to increase the ability of midwives to reduce the anxiety of postpartum mothers.*

**Keywords:** *Face accupressure; anxiety level; post partum mother*

## 1. Pendahuluan

Persalinan merupakan proses alami yang dianugerahkan oleh Tuhan kepada seorang perempuan. Setelah persalinan banyak orang menganggap bahwa kehamilan adalah kodrat wanita yang harus dilalui namun kenyataannya wanita yang melahirkan dapat menjadi episode yang dramatis dan traumatis yang sangat menentukan kehidupannya, karena ibu yang mengalami stress, perasaan sedih dan takut akan mempengaruhi emosional dan sensitivitas ibu pada masa nifas.

Post partum disebut juga dengan masa nifas atau puerperium berasal dari kata "Puer" yang merupakan bahasa latin berarti bayi sedangkan "Parous" artinya melahirkan. Masa nifas merupakan waktu yang dibutuhkan untuk pemulihan organ reproduksi ibu seperti sebelum hamil yang terhitung dari persalinan selesai hingga jangka waktu kurang lebih 6 minggu atau 42 hari (Maritalia, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa masa nifas merupakan masa yang dimulai dari plasenta lahir hingga alat - alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, dan memerlukan waktu kira-kira 6 minggu.

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, gugup atau gelisah mengenai sesuatu dengan hasil yang belum pasti namun mampu mempengaruhi dan menyebabkan depresi (Kajdy, dkk., 2020). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia

mengalami gejala-gejala kecemasan yang menunjukkan terjadinya gangguan mental emosional (Depkes, 2014).

Khasanah & Sulistyawati (2013) menyebutkan bahwa 70% wanita biasanya mengalami fenomena postpartum awal atau sering disebut dengan postpartum blues. Sedangkan dalam Varney (2017) riset menunjukkan 10% ibu mengalami perubahan emosi. Keadaan seperti ini terjadi selama 3 – 6 bulan bahkan beberapa kasus terjadi hingga 1 tahun pertama postpartum. Menurut Streeret, C. C (2017) 50% orang yang diobati dengan obat anti depresi untuk gangguan depresi mayor tidak mencapai remisi penuh. Jadi, perawatan depresi yang tersedia saat ini tidak efektif atau cukup mengurangi morbiditas atau mortalitas terkait. Sehingga diperlukan terapi dan upaya yang efektif untuk mengurangi gejala gangguan depresi mayor.

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala kecemasan yaitu istirahat yang cukup, makan sesuai kebutuhan, dan dianjurkan untuk berolah raga ringan agar dapat melemaskan otot (Hawari, 2013). Selain penatalaksanaan secara umum, ada pula terapi yang dapat mengatasi kecemasan dengan merangsang pelepasan hormone endorphen (hormone kebahagiaan). Beberapa terapi yang diterapkan untuk merangsang pelepasan hormone endorphen antara lain mendengarkan musik, aktifitas seksual, konsumsi coklat hitam, meditasi, pijat relaksasi, akupuntur dan terapi pijat (Walsh, 2012).

Totok wajah merupakan salah satu dari terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan karena merupakan salah satu jenis akupresur (pijat dengan menekan titik akupuntur) (Kwan, 2010 dalam Indrawati, 2015). Totok wajah dilakukan dengan cara melakukan penekanan dengan ujung jari pada titik-titik akupuntur pada wajah yang bertujuan untuk membantu melancarkan aliran energi dalam tubuh, mengatur aliran darah dan pergerakan getah bening, meningkatkan kekebalan tubuh, membuat tubuh menjadi lebih relaks dan menjernihkan pikiran serta melembutkan kulit (Indrawati, 2015). Berdasarkan penelitian Sumantri,dkk (2016) disebutkan bahwa terdapat responden yang mengalami kecemasan ringan (58,97%), kecemasan sedang (15,38%), kecemasan berat (7,69%) dan tidak mengalami kecemasan (17,95%) setelah dilakukan totok wajah mayoritas tidak ada kecemasan (84,61%), kecemasan ringan (12,82%) dan kecemasan sedang (2,56%).

Terapi totok sudah masuk ke Indonesia sejak lama melalui pedagang tiongkok yang datang ke Indonesia dan akhirnya diaplikasikan oleh masyarakat dan keturunan pedagang Tiongkok yang menikah dengan pribumi dan menetap di Indonesia. Saat ini dalam Pelayanan Kebidanan sudah muncul pelayanan yang berbasis komplementer. Sumantri, dkk (2016) menyebutkan bahwa salah satu bidan praktik mandiri di Blera melengkapi pelayanan kebidanannya dengan postnatal *nature treatment* seperti totok wajah, pijatoksi, dan pemasangan bengkung. Penilaian kecemasan 24 jam setelah dilakukan *treatment* mayoritas tidak ada kecemasan sebanyak 84,61%. Treatment berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan skor kecemasan.

Pelaksanaan kegiatan workshop mengenai treatment totok wajah dalam

mengatasi kecemasan pada ibu nifas dapat meningkatkan kemampuan bidan dalam mengatasi kecemasan pada ibu nifas.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode workshop dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan bidan dalam menurunkan kecemasan pada ibu nifas dengan melakukan treatment totok wajah. Peserta workshop ini sebanyak 30 orang bidan yang memberikan pelayanan di Kecamatan Lubuk Pakam. Metode workshop yang dilakukan dengan terlebih dahulu memaparkan materi terkait dampak treatment totok wajah dalam menurunkan kecemasan ibu nifas dengan menyajikan hasil penelitian yang dilakukan oleh penyaji dan didukung dengan penelitian-penelitian lain. Kemudian dilakukan demonstrasi treatment totok wajah dan redemonstrasi tindakan oleh peserta. Sebelumnya pengabdian melakukan perizinan dengan membawa surat tugas penelitian ke Kecamatan Lubuk Pakam. Setelah memperoleh izin, dilakukan kegiatan sosialisasi kegiatan kepada seluruh bidan yang adadi Kecamatan Lubuk Pakam dan sekitarnya. Pada saat dilakukannya workshop, terlebih dahulu dilakukan pretest pengetahuan dan tindakan bidan dalam mengatasi kecemasan pada ibu nifas. Setelah itu dilakukan pemaparan materi dan demonstrasi tindakan. Diskusi dan tanya jawab dilakukan selama proses workshop. Setelah kegiatan dilaksanakan, dilakukan evaluasi proses kegiatan dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan meminta beberapa peserta melakukan redemosntrasi. Laporan kegiatan disampaikan kepada puskesmas kecamatan dan bersama puskesmas menyusun rencana tindak lanjut dari kegiatan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam bentuk workshop ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bidan dalam mengatasi

kecemasan pada ibu nifas. Secara garis besar, tujuan dari kegiatan ini telah tercapai dengan baik. Hal ini dapat dilihat dengan seluruh materi yang telah disiapkan oleh pengabdian telah tersampaikan keseluruhannya dengan baik. Pemaparan materi mendapatkan respon yang baik dari peserta dengan adanya tanya jawab yang interaktif antara pemateri dan peserta. Selain itu peserta juga antusias untuk melakukan redemonstrasi tindakan treatment totok wajah. Hal ini kemungkinan disebabkan karena masih jarang nya terapi ini digunakan di dunia pelayanan, khususnya dalam mengurangi kecemasan pada ibu nifas. Kegiatan ini juga mendapat dukungan yang baik dari puskesmas yang ada di kecamatan, sebagai salah satu intervensi yang nantinya dapat digunakan dalam pelayanan kesehatan ibu nifas.

Ketercapaian kegiatan ini dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu ketercapaian tujuan dimana secara umum tujuan dilakukannya workshop ini telah tercapai yang ditandai dengan adanya peningkatan pengetahuan bidan dalam mengatasi kecemasan ibu nifas dengan treatment totok wajah. Kedua, aspek ketercapaian target materi yang direncanakan, dimana keseluruhan materi yang telah direncanakan telah tersampaikan dengan baik. Dan terakhir aspek kemampuan peserta dalam menguasai materi, dimana di akhir kegiatan peserta telah mampu melakukan redemonstrasi treatment totok wajah dan menjawab beberapa pertanyaan dari pemateri terkait materi yang disampaikan. Secara umum hasil pengabdian

Pelaksanaan kegiatan ini dapat berhasil tentunya dengan adanya dukungan dari beberapa pihak. Faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah dukungan yang baik dari pihak kecamatan dan puskesmas dalam pelaksanaan kegiatan ini khususnya dalam sosialisasi kegiatan kepada bidan yang ada di kecamatan. Selain itu tersedianya sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung

keberlangsungan kegiatan. Dan terakhir adalah antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan sehingga membuat proses semakin baik. Pada kegiatan ini tidak ditemukan adanya penghambat yang berarti.

#### 4. Kesimpulan

Workshop yang dilakukan dalam meningkatkan kemampuan bidan dalam menurunkan kecemasan pada ibu nifas melalui treatment totok wajah telah memenuhi tujuan dari kegiatan. Dari hasil evaluasi yang dilakukan, 100 % peserta telah mampu memahami materi dan melakukan redemonstrasi tindakan totok wajah pada ibu nifas. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat antusias yang tinggi dari peserta kegiatan. Kegiatan ini belum pernah dilakukan sehingga memberikan wawasan baru kepada sebagian besar bidan.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih pengabdian disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan Kecamatan dan Puskesmas kecamatan serta seluruh bidan yang ada di Kecamatan Lubuk Pakam.

#### 6. Daftar Pustaka

- Hawari, H., Dadang. (2013). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Indrawati, Eka. (2015). *Tampil Cantik dan Sehat dengan Totok*. Yogyakarta: Flashbook
- Kajdy A, Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kazmierczak, M., Rabinjewski, M. Jasiak, H. (2020). *Risk Factors for Anxiety and Depression Among Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic: A Web-Based Cross-Sectional Survey*. Medicine
- Khasanah, N. A. & Sulistyawati, W. (2017). *Asuhan Nifas dan Menyusui*. Surakarta: CV Kekata Group

Received: 24 December 2022 :: Accepted: 29 December 2022 :: Published: 31 December 2022

- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. (S. Riyadi, Ed.). Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Streeter, Chris ,dkk. (2017). *Treatment of Major Depressive Disorder with Iyengar yoga and Coferent Breathing: Randomized Controlled Dosing Study*. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. (12 Desember 2017). Jakarta: NuhaMedika
- Sumantri,dkk. (2016). *Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan. Laporan Penelitian*. Surakarta: Poltekkes Kemenkes Surakarta
- Varney. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4, Volume 2*. Jakarta: EGC
- Walsh, Linda V. (2012). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC