



**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TOTOK WAJAH  
DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM PENURUNAN  
KECEMASAN IBU NIFAS DI DESA CILAMAYA TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Oleh:  
VANY CRISTINE HASIBUAN  
152201151

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2021/2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### **EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TOTOK WAJAH DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI DESA CILAMAYA TAHUN 2021**

Disusun Oleh:  
VANY CRISTINE HASIBUAN  
NIM. 152201151

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Januari 2022

**Pembimbing**



**Heni Setvowati, S.Si.T.,M.Kes**  
NIDN: 0617038002


## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul  
**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TOTOK WAJAH  
DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM PENURUNAN  
KECEMASAN IBU NIFAS DI DESA CILAMAYA TAHUN 2021**

Disusun Oleh:  
**VANY CRISTINE HASIBUAN**  
NIM.152201151

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Pada:  
Hari : Jumat  
Tanggal : 28 Januari 2022

**Tim Penguji:**  
**Ketua/Pembimbing Utama**



**Heni Setyowati, S.Si.T., M.Kes**  
NIDN: 0617038002

**Anggota/Penguji 1**



**Isfaizah, S.Si.T., MPH.**  
NIDN. 0608068402

**Anggota/Penguji 2**



**Moneca Diah Listivaningsih, S.S.T., M.Kes**  
NIDN. 0613038802

**Ketua Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana**



**Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes**  
NIDN. 0627048302



**Dekan Fakultas Kesehatan**



**Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 0627097501

### PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Vany Cristine Hasibuan  
NIM : 152201151  
Program Studi/ Fakultas : Program Studi Kebidanan Program Sarjana,  
Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TOTOK WAJAH DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI DESA CILAMAYA TAHUN 2021”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 25 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan



Vany Cristine Hasibuan  
152201151

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

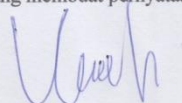
Nama : Vany Cristine Hasibuan

NIM : 152201151

Program Studi/ Fakultas : Program Studi Kebidanan Program Sarjana,  
Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalihkan media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TOTOK WAJAH DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI DESA CILAMAYA TAHUN 2021”** untuk kepentingan akademi.

Unggaran, 25 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan



Vany Cristine Hasibuan  
152201151

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Vany Cristine Hasibuan  
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 30 April 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Griya Panorama Indah 05/30 Desa Purwasari, Kecamatan  
Purwasari, Kabupaten Karawang  
Email : [vanycristine7@gmail.com](mailto:vanycristine7@gmail.com)

### Latar Belakang Pendidikan

#### Pendidikan Formal

2004-2005 : TK Harapan  
2005-2011 : SDN Purwasari III  
2011-2014 : SMPN 1 Klari  
2014-2017 : SMAN 2 Cikampek  
2017-2020 : Universitas Singaperbangsa Karawang  
2020-sekarang : Universitas Ngudi Waluyo

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Januari 2022  
Vany Cristine Hasibuan 152201151  
Heni Setyowati

## **EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TOTOK WAJAH DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI DESA CILAMAYA TAHUN 2021**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Pada masa nifas ibu akan mengalami periode emosional dimana ibu akan mengalami perubahan suasana hati, perasaan sedih dan rasa cemas. Kecemasan merupakan gangguan psikologis ibu nifas, apabila tidak ditangani dapat menyebabkan *postpartum blues*. Totok wajah dan aromaterapi lavender berguna sebagai penanganan dalam mengurangi kecemasan, karena totok wajah dapat memperlancar aliran darah dan menyitakan perasaan nyaman dan mengurangi stress sedangkan aromaterapi lavender mempengaruhi kesehatan emosional untuk menangani rasa cemas, stress, dan depresi. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender dalam penurunan kecemasan ibu nifas.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental design dengan rancangan two group pre-test dan post-test design dengan teknik purposive sampling. Responden penelitian adalah 34 ibu nifas di Desa Cilamaya pada fase talking hold. Penilaian kecemasan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan ibu nifas menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Uji statistik penelitian ini menggunakan analisis Wilcoxon.

**Hasil:** Hasil analisis menyatakan bahwa kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan skor kecemasan ibu nifas. Pada saat *pre-test* diketahui sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 75,5%, pada saat post-test terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak ada kecemasan sebanyak 64,7% dengan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan dalam pemberian treatment totok wajah dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu nifas.

**Simpulan:** Diharapkan penelitian dapat menjadi pertimbangan untuk penerapan dalam asuhan kebidanan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas

**Kata Kunci :** Totok wajah, Aroma Terapi, *Hamilton Anxiety Rating Scale*

Ngudi Waluyo University  
Study Program of Midwifery, Faculty of Science  
Final Project, January 2022  
Vany Cristine Hasibuan 152201151  
Heni Setyowati

## **THE EFFECT OF COMBINATION OF FACIAL ACUPRESSURE AND LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING ANXIETY POSTPARTUM MOTHERS AT CILAMAYA VILLAGE IN 2021**

### **ABSTRACT**

**Background:** During the postpartum period, the mother will experience an emotional period where the mother will experience mood swings, feelings of sadness, and anxiety. Anxiety is a psychological disorder in postpartum mothers, if left untreated it can cause postpartum blues. Face acupressure and lavender aromatherapy are useful as treatments in reducing anxiety because facial acupressure can improve blood flow and sequester a feeling of comfort and reduce stress, while lavender aromatherapy affects emotional health to deal with anxiety, stress, and depression. So the purpose of this study was to determine the effect of a combination of face acupressure and lavender aromatherapy in reducing postpartum maternal anxiety.

**Methods:** This study used a quasi-experimental design method with a two-group pre-test design and a post-test design with a purposive sampling technique. The research respondents were 34 postpartum mothers at Cilamaya village in the talking hold phase. Anxiety assessment was carried out 2 times, before and after a combination of face acupressure and lavender aromatherapy was carried out. The instrument used to measure postpartum maternal anxiety was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The statistical test of this study used Wilcoxon analysis.

**Result:** The results of the analysis stated that the combination of a full-blooded face and lavender aromatherapy was effective in reducing postpartum maternal anxiety scores. At the time of the pre-test, it was known that most experienced mild anxiety levels as 75.5%, during the post-test there was a decrease in anxiety levels to no anxiety as 64.7% with a p-value of  $0.000 < (0.05)$  which means that there is a significant difference in the administration of treatment face acupressure and lavender aromatherapy on postpartum maternal anxiety.

**Conclusion:** Hoped that the research can be considered for application in midwifery care as a complementary therapy to overcome anxiety in postpartum mothers

**Keyword:** face acupressure, lavender aromatherapy, Hamilton Anxiety Rating Scale



## **PRAKATA**

Segala Puji syukur kepada Tuhan yang maha Esa yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya terutama nikmat kesempatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pemberian Kombinasi Totok Wajah Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Penurunan Kecemasan Ibu Nifas di Desa Cilamaya Tahun 2021”

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tanpa arahan bimbingan, motivasi serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep, Ners., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvy Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kebidanan
4. Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes, selaku Pembimbing yang telah membimbing dan memberi masukan, semangat dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepada seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kepala UPTD Puskesmas Cilamaya yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di wilayah tersebut.
7. Enok Rusmini, SST, selaku Bidan Koordinator Puskesmas Cilamaya yang telah memfasilitasi setiap kegiatan penulis selama di lahan.
8. Seluruh Bidan desa yang telah membantu peneliti dalam mendapatkan responden.

9. Kepada Ayahanda Adventus Hasibuan dan Ibunda Evalina Siagian kedua orangtuaku tercinta, dan kakakku Roy Hasibuan, terimakasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya.
  10. Kepada sahabat saya Ifra Nasye Nababan yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
  11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu hingga skripsi ini dapat terselesaikan
- Tentunya dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik bersifat membangun dari berbagai pihak.

Unggaran, Januari 2020



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINIL</b> .....	<b>iii</b>
<b>KESEDIAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. Definisi Masa Nifas.....	7
B. Konsep Dasar Perubahan Psikologis Pada Ibu Nifas .....	7
1. Adaptasi Psikologis Masa Nifas.....	7
2. Perubahan Peran.....	9
3. Gangguan Psikologis Ibu Nifas.....	11
C. Kecemasan .....	14
1. Definisi Kecemasan .....	14
2. Alat Ukur Kecemasan .....	15
D. Totok Wajah .....	18
1. Pengertian Totok Wajah.....	18
2. Tujuan <i>Facial Massage</i> .....	19
3. Alat Dan Bahan .....	19

4. Langkah-Langkah Totok Wajah .....	20
5. Lokasi Titik Pemijatan .....	22
6. Titik Akupresur .....	22
E. Aromaterapi.....	23
1. Pengertian Aromaterapi .....	23
2. Efek Aroma Terapi Terhadap Kesehatan .....	24
3. Jenis Aromaterapi.....	25
4. Cara Penggunaan Aromaterapi .....	26
F. Kerangka Teori.....	27
G. Hipotesis.....	27
H. Kerangka Konsep .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi Penelitian.....	29
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional.....	31
E. Pengumpulan Data .....	32
F. Pengolahan Data.....	33
G. Analisa Data .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Gambar Umum Objek Penelitian .....	35
B. Hasil Dan Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Instrumen Kecemasan HARS.....	<b>15</b>
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional.....	<b>32</b>
<b>Tabel 4.1</b> Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cilamaya .....	<b>36</b>
<b>Tabel 4.2</b> Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas pre-test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	<b>37</b>
<b>Tabel 4.3</b> Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas post-test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	<b>38</b>
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test tingkat kecemasan pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	<b>39</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Gambar Totok Wajah .....	<b>20</b>
<b>Gambar 2.2</b> Titik Wajah yang Dipijat .....	<b>22</b>
<b>Gambar 2.2</b> Gerakan Akupresur Wajah .....	<b>23</b>
<b>Gambar 2.3</b> Kerangka Teori Penelitian .....	<b>27</b>
<b>Gambar 2.4</b> Kerangka Konsep Penelitian.....	<b>27</b>
<b>Gambar 2.5</b> Gambar Desain Penelitian .....	<b>28</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1** Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2** Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3** Lembar Bimbingan
- Lampiran 4** Lembar Informasi Penelitian
- Lampiran 5** Lembar Informed Consent
- Lampiran 6** Standar Operasional Prosedur Aroma Terapi Difuser
- Lampiran 7** Standar Operasional Prosedur Totok Wajah
- Lampiran 8** Instrumen Kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)
- Lampiran 9** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10** Hasil Kuesioner Responden