

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