

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas diawali sesudah plasenta lahir serta berakhirnya pada saat rahim kembali ke keadaan sebelum hamil, kondisi ini berlangsung sekitar 40 hari atau 6 minggu (Fitri, 2017). Bila telah terjadi perubahan secara fisiologis ke keadaan sebelum kehamilan, namun secara psikologis masih terganggu maka dapat dinyatakan bahwa masa nifas belum berlangsung normal. (Sulfianti, 2021).

Keadaan stres yang dialami ibu nifas ini disebut *baby blues syndrome*, atau emosi sedih dan cemas. Ibu yang mengalami postpartum blues berkelanjutan lebih lama dan lebih berat intensitasnya dapat mengalami postpartum depression atau depresi postpartum. Ibu yang menderita depresi pasca persalinan akan berdampak mengalami depresi yang berkepanjangan serta semakin berat hingga berkeinginan untuk melukai bayi atau diri sendiri. (Sulfianti, 2021).

Kecemasan merupakan keadaan psikologis individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang mengancam diri sendiri. Penyebab dari rasa cemas ini karena terjadinya penyesuaian psikologis pada periode nifas (Srimiyanti, 2020). Kecemasan sering muncul pada masa nifas akibat perubahan fisik dan emosional, karena proses penyesuaian diri dengan kehadiran bayi membutuhkan banyak perubahan perilaku, nilai dan peran (Tonasih & Sari, 2020).

Kecemasan dapat diukur menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) alat ukur ini untuk melihat seberapa besar tingkat kecemasan seseorang, pasien akan diwawancarai dengan pertanyaan yang ada dalam kuesioner dan dijawab oleh pasien sesuai dengan kondisi yang dirasa. Dapat didukung dari penelitian (Maylani, 2020) di dapat bahwa ibu nifas mengalami kecemasan ringan sebanyak 7 responden (70,0%) dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (30,0%).

Aromaterapi merupakan terapi komplementer dalam sediaan *essensial oil* yang dapat menstimulasi indera penciuman seseorang untuk merasakan rileks dan mengurangi rasa cemas (Cahyanto, dkk 2020). Dalam penelitian (Tirtawati, 2020) membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 15-30 menit yang dilakukan selama 3 hari menurunkan kecemasan ibu sebelum diberikan rata-rata intensitas pada skala sedang 5,87 sesudah pelaksanaan intensitasnya menurun menjadi skala ringan 4.47.

Totok wajah merupakan terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Terapi akupresur ini bekerja dengan cara menekan titik-titik saluran energi, yang menyebabkan elastisitas otot-otot dan memperlancar peredaran darah sehingga akan memperbaiki serta menaikkan fungsi organ pada tubuh, mengurangi rasa sakit meningkatkan kekebalan tubuh, spirit, memperbaiki sistem reproduksi, detoksifikasi dan menjaga kesehatan (Nurgiawati, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sumantri, dkk, 2016) menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan dari totok wajah dalam mengurangi

kecemasan *postpartum* sebelum dilakukan perlakuan didapati sebanyak (58,97%) ibu nifas mengalami tingkat kecemasan ringan, sesudah diberikan perlakuan terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak ada kecemasan sebanyak (84,61%) Dalam sebuah penelitian (Sulistyorini & dkk, 2020) menyatakan bahwa adanya pengaruh penurunan skor kecemasan ibu nifas dalam melakukan perawatan bayinya, rata-rata skor kecemasan adalah 55,75 sebelum dilakukan perlakuan sesudah dilakukan perlakuan terjadi penurunan skor keceasan manjadi 50,45.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Cilamaya dengan membagikan kuesioner kepada 8 ibu *postpartum* di fase *taking hold* (3-10 hari masa nifas) diketahui bahwa 3 ibu nifas mengalami gangguan kecemasan ringan yang disebabkan sulit tidur, terbangun pada dini hari, ketakutan pada bentuk tubuhnya yang tidak kembali ideal, merasa lelah, takut bila ditinggal sendirian, dan 2 ibu nifas mengalami gangguan kecemasan sedang yang disebabkan oleh kekhawatiran ibu tidak bisa mengurus semua sekaligus dalam merawat bayi, mengurus suami, dan rumah, ada perasaan tercekik, merasakan berdebar, mual, dan muntah, serta terjadi gangguan pencernaan.

Kecemasan dapat diatasi dengan menstimulasi pengeluaran hormon *endorphin* atau hormon kebahagiaan, yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi, berolahraga ringan agar dapat mengendurkan otot, mendengarkan musik, mengkonsumsi *dark chocolate*, meditasi, yoga, menghirup aromaterapi, pijat refleksi, akupuntur dan terapi pijat (Nurghiwiati,

2018). Totok wajah dan aromaterapi merupakan salah satu teknik terapi komplementer yang digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan, karena totok wajah merupakan salah satu jenis akupresur (pijat dengan menekan titik akupunktur) memperlancar aliran darah, menstimulasi kulit dan mengatur keseimbangan hormon dan aromaterapi lavender merupakan *essential oil* yang menstimulasi indera penciuman untuk membuat seseorang menjadi rileks dan mengurangi rasa cemas (Ayuningtyas, 2019).

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Cilamaya, untuk meneliti “Efektivitas Pemberian Kombinasi Totok Wajah Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Penurunan Kecemasan Ibu Nifas” Agar baik peneliti, tenaga kesehatan lainnya dan pasien dapat mengurangi kecemasan yang terjadi sehingga tidak berkembang lebih berat intensitasnya di kalangan ibu nifas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis membuat rumusan masalah yaitu apakah ada efektivitas pemberian kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu postpartum

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas pemberian kombinasi totok wajah dan aroma terapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu postpartum di Desa Cilamaya

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan terapi kombinasi totok wajah dan aroma terapi lavender di Desa Cilamaya
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu nifas sesudah diberikan terapi kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender di Desa Cilamaya
- c. Menganalisa pengaruh pemberian terapi kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Desa Cilamaya

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi:

a. Manfaat Bagi Penulis

Sebagai penerapan dan pengembangan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Semarang.

b. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dalam asuhan kebidanan nifas komplementer dalam menangani kecemasan pada ibu nifas.

c. Manfaat Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sarana belajar untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Semarang.