

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah lahirnya plasenta dan diakhiri dengan kembalinya rahim ke keadaan sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan, ibu mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan menimbulkan banyak ketidaknyamanan pada masa awal nifas, yang tidak menutup kemungkinan menjadi patologis jika tidak diikuti dengan penanganan yang tepat (Yuliana dan Hakim, 2020).

Kecemasan adalah keadaan psikologis seseorang yang penuh dengan rasa ketakutan dan kekhawatiran, dimana timbul perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak pasti. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan Jerman (*anst*), sebuah kata yang digunakan untuk menggambarkan pengaruh negatif dan rangsangan fisiologis (Hanifah et al, 2020).

Menurut data WHO (*World Health Organization*), terdapat ibu melahirkan mengalami kecemasan postpartum ringan 10 per 1.000 KH dan kecemasan postpartum sedang atau berat 30-200 per 1.000 kelahiran KH. Beberapa memiliki gejala yang ringan dan tidak berlangsung lama, namun

hingga 10-15% mengalami gejala yang lebih serius seperti depresi atau kecemasan (Pratiwi et al, 2021).

Sebuah penelitian di Indonesia yang dilakukan di Jawa Tengah, menemukan bahwa 37 (56,9%) dari 65 responden mengalami kecemasan ringan pada masa nifas (*mild anxiety*) dan 28 (43,1%) mengalami kecemasan berat (*severe anxiety*). Faktor penyebab terjadinya kecemasan pasca melahirkan antara lain, belum mengetahui cara merawat bayi baru lahir terutama pada ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan, belum mengetahui cara merawat tali pusat, tidak bisa cara memandikan, mengganti popok, dan tidak bisa cara menggendong bayi. (Muliatul & Hanifatur, 2020).

Upaya untuk mengurangi kecemasan atau stres saat masa nifas dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Upaya non farmakologis lebih mudah dilakukan, sederhana, murah, dan tidak memiliki efek samping, yaitu pijat, makanan, tidur, olahraga, agama, rekreasi, terapi musik, dan totok wajah (Widiyanti et al, 2021).

Totok wajah adalah terapi komplementer yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Terapi akupresur ini bekerja dengan cara menekan titik-titik saluran energi yang menimbulkan kelenturan otot dan memperlancar peredaran darah. Sehingga memperbaiki dan meningkatkan fungsi organ tubuh, mengurangi nyeri, meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki sistem reproduksi, dan menjaga kesehatan (Nurghiati, 2018).

Menurut hasil penelitian sebelumnya yang berjudul “Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah di Fasilitas Pelayanan

Persalinan”, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan 30 menit sebelum dilakukan totok wajah yaitu 23 responden (58,97%). Terdapat 6 responden dengan kecemasan sedang (15,38%), 3 responden dengan kecemasan berat (7,69%) dan 7 responden tanpa kecemasan (17,95%). Sebagian besar responden setelah 24 jam dilakukan totok wajah yaitu 33 responden (84,61%) tanpa kecemasan. Terdapat 5 responden dengan kecemasan ringan (12,82%) dan 1 responden dengan kecemasan sedang (2,56%). Totok wajah secara signifikan menurunkan kecemasan ibu nifas. Skor $p = 0,00$ ($p < 0,05$); $x = 16,20-8,46$; $sd = 6,80-4,67$; $Zscore = -5,135$. Pengaruh totok wajah terhadap penurunan skor kecemasan ibu masa nifas $\pm 7,74$ dibandingkan dengan skor kecemasan sebelum dilakukan totok wajah (Sumantri et al, 2016).

Hasil penelitian lain yaitu “Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Postpartum dalam Perawatan Bayi” menunjukkan rata-rata skor kecemasan ibu masa nifas sebelum diberikan kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender adalah 55. rata-rata skor kecemasan ibu masa nifas setelah diberikan kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender adalah 50,45. Totok wajah dan aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap skor kecemasan perawatan bayi pada ibu nifas yang ditunjukkan dari hasil analisis uji-t berpasangan dengan p-value 0,000 (Sulistiyorini et al, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh di PMB Krisniati dari Januari hingga November 2022 terdapat 43 persalinan. Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di PMB Krisniati dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS

(*Hamilton Anxiety Rating Scale*) pada 7 ibu nifas. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 2 ibu nifas mengalami kecemasan sedang, 3 ibu nifas mengalami kecemasan ringan, dan 2 ibu nifas tanpa kecemasan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pemberian Treatment Totok Wajah terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Nifas di PMB Krisniati Kabupaten Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah Efektivitas Pemberian Treatment Totok Wajah terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Nifas di PMB Krisniati Kabupaten Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pemberian treatment totok wajah terhadap penurunan kecemasan ibu nifas di PMB Krisniati Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dilakukan treatment totok wajah terhadap penurunan kecemasan ibu nifas di PMB Krisniati Kabupaten Semarang.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu nifas setelah dilakukan treatment totok wajah terhadap penurunan kecemasan ibu nifas di PMB Krisniati Kabupaten Semarang.

- c. Menganalisis efektivitas treatment totok wajah terhadap penurunan kecemasan ibu nifas di PMB Krisniati Kabupaten Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan pengetahuan dan pemahaman khususnya dalam bidang kesehatan komplementer tentang efektivitas treatment totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas, serta dapat menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Nifas di PMB Krisniati

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi bagi ibu nifas mengenai efektivitas treatment totok wajah dalam menurunkan kecemasan pada ibu nifas.

b. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Ngudi Waluyo

Diharapkan dapat menambah referensi dan literature dalam bidang promosi kesehatan komplementer mengenai efektivitas treatment totok wajah untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas, sehingga menambah pengetahuan dan pemahaman khususnya dikalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

c. Bagi PMB Krisniati

Diharapkan dapat memberikan informasi yang bisa digunakan oleh PMB Krisniati sebagai masukan untuk merancang inovasi program selanjutnya terkait kesehatan ibu nifas.