



**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TREATMENT TOTOK WAJAH
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS
DI PMB KRISNIATI KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh

AKHID SURAIYA

NIM. 152211092

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TREATMENT TOTOK WAJAH
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS
DI PMB KRISNIATI KABUPATEN SEMARANG**

Disusun Oleh :

AKHID SURAIYA

NIM. 152211092

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2024

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 26 Januari 2024

Pembimbing



Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0607118001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TREATMENT TOTOK WAJAH
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS
DI PMB KRISNIATI KABUPATEN SEMARANG**

Disusun Oleh :

AKHID SURAIYA

NIM. 152211092

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 31 Januari 2024

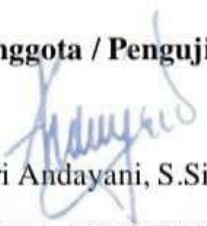
Tim Penguji : Ketua / Pembimbing



Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0607118001

Anggota / Penguji 1



Ari Andayani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0606048301

Anggota / Penguji 2



Widayati, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0616088101

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0627048302



Dekan Fakultas

Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Akhid Suraiya

NIM : 152211092

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

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **"EFEKTIVITAS PEMBERIAN TREATMENT TOTOK WAJAH TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI PMB KRISNIATI KABUPATEN SEMARANG"** 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 keuali 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, 26 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

Pembimbing,



Nini Christiani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0607118001



Akhid Suraiya

NIM. 152211092

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Akhid Suraiya

NIM : 152211092

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

Dengan ini menyatakan bahwa :

Memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media / format-kan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya berjudul **“EFEKTIVITAS PEMBERIAN TREATMENT TOTOK WAJAH TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI PMB KRISNIATI KABUPATEN SEMARANG”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 26 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Akhid Suraiya

NIM. 152211092

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Akhid Suraiya
152211092

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TREATMENT TOTOK WAJAH TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI PMB KRISNIATI KABUPATEN SEMARANG

ABSTRAK

Latar Belakang : 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*) (Muliatul & Hanifatur, 2020). Hasil studi pendahuluan menunjukkan 2 ibu nifas mengalami kecemasan sedang, 3 ibu nifas mengalami kecemasan ringan, dan 2 ibu nifas tanpa kecemasan.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design* serta menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian ini sebanyak 19 responden. Sampel minimal untuk penelitian eksperimen ini yaitu 10 ibu nifas. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) dan SOP totok wajah. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*. Uji statistik menggunakan uji *Paired t-Test*.

Hasil : Hasil analisis menyatakan bahwa pada saat pre-test diketahui sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 responden (80,0%) dan kecemasan sedang sebanyak 2 responden (20,0%). Pada saat post-test mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak ada kecemasan sebanyak 8 responden (80,0%) dan kecemasan ringan sebanyak 2 responden (20,0%). Hasil uji *Paired t-Test* rata-rata sebelum diberikan intervensi (1,20) dan sesudah diberikan intervensi (0,20).

Simpulan : P value sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak sehingga pemberian treatment totok wajah efektif terhadap penurunan kecemasan ibu nifas.

Kata Kunci : Nifas, Kecemasan, Totok Wajah

Ngudi Waluyo University
Study Program of Midwifery, Faculty of Science
Final Project, Januari 2024
Akhid Suraiya
152211092

THE EFFECTIVENESS OF FACIAL ACUPRESSURE TREATMENT ON REDUCING ANXIETY OF POSTPARTUM MOTHERS AT PMB KRISNIATI SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

Background : An Indonesian study conducted in Central Java found that 37 (56.9%) of 65 respondents experienced mild anxiety during the postpartum period and 28 (43.1%) experienced severe anxiety (Muliatul & Hanifatur, 2020). The results of the preliminary study showed that 2 postpartum women experienced moderate anxiety, 3 postpartum women experienced mild anxiety, and 2 postpartum women had no anxiety.

Methods : This study used a pre-experimental research design with a one group pre-test and post-test design and used purposive sampling technique. The population of this study were 19 respondents. The minimum sample for this experimental research is 10 postpartum mothers. This research instrument uses the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) anxiety questionnaire and the SOP of facial massage. Data normality test using Shapiro-Wilk. Statistical test using Paired t-Test test.

Results : The results of the analysis stated that at the time of the pre-test it was known that most respondents experienced mild anxiety as many as 8 respondents (80.0%) and moderate anxiety as many as 2 respondents (20.0%). At the time of the post-test, there was a decrease in anxiety levels to no anxiety as many as 8 respondents (80.0%) and mild anxiety as many as 2 respondents (20.0%). The average Paired t-Test test results before the intervention (1.20) and after the intervention (0.20).

Conclusion : P value of $0.000 < 0.05$ means that H_a is accepted and H_o is rejected so that the provision of facial massage treatment is effective in reducing the anxiety of postpartum women.

Keyword : Postpartum,, Anxiety, Facial acupressure

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS PEMBERIAN TREATMENT TOTOK WAJAH TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS DI PMB KRISNIATI KABUPATEN SEMARANG”**

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Wakuyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kebidanan
4. Ninik Christiani., S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing yang telah membimbing, memberi masukan dan mengarahkan, memberi semangat serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Erisha Kusuma Wurdhani, S.Tr.Keb selaku bidan PMB Krisniati yang telah membimbing dan memberi arahan, serta memfasilitasi setiap penelitian berlangsung.

7. Kedua orangtua tercinta, terimakasih atas semua doa, nasehat dan semangat yang tidak pernah ada habisnya dalam proses penyusunan skripsi.
8. Sahabat saya Dwi Pujiyanti, Melia Gita Andewi dan Dwiki Endah Widiastuti. Terimakasih atas bantuan, semangat dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi.
9. Pasangan saya Muhammad Syaiful Anwar, terimakasih atas kebaikan dan keterlibatan waktunya. Terimakasih telah menjadi salah satu penyemangat untuk berjuang menyelesaikan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Meskipun demikian, penulis mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Ungaran, 26 Januari 2024

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
KESEDIAAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Nifas	7
a. Definisi	7
b. Tujuan Asuhan Masa Nifas	7
c. Peran dan Tanggungjawab Bidan dalam Masa Nifas	8
d. Periode Masa Nifas	9
e. Perubahan Fisiologi Masa Nifas	9
f. Adaptasi Psikologi Masa Nifas	14
g. Gangguan Psikologi Masa Nifas	15
h. Penatalaksanaan Gangguan Psikologi Masa Nifas	16
2. Kecemasan	18
a. Definisi	18
b. Tanda dan Gejala Kecemasan	18
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	20

d. Tingkat Kecemasan.....	21
e. Penatalaksanaan Kecemasan.....	22
f. Alat Ukur Kecemasan	23
3. Totok Wajah.....	24
a. Definisi.....	24
b. Manfaat	24
c. Indikasi.....	24
d. Kontraindikasi	25
e. Cara Melakukan	25
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi Penelitian.....	33
C. Subjek Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	34
D. Definsi Operasional.....	35
E. Pengumpulan Data	36
1. Jenis Data	36
2. Teknik Pengumpulan Data.....	36
3. Instrumen / Alat Penelitian.....	37
4. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	40
5. Etika Penelitian	40
F. Pengolahan Data.....	41
1. <i>Editing</i> (Pemeriksaan Data)	41
2. <i>Coding</i> (Pemberian Kode / Pengkodean).....	42
3. <i>Entry</i> Data (Memasukkan Data).....	42
4. <i>Cleaning</i> Data (Pembersihan Data).....	43
G. Analisis Data	43
1. Analisa Univariat	43
2. Analisa Bivariat.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	46
B. Hasil dan Pembahasan.....	46
1. Hasil	46
2. Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V PENUTUP.....	58
A. Simpulan	58
B. Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	35
Tabel 3.2. Standar Operasional Prosedur Totok Wajah	39
Tabel 3.3. Uji Normalitas Data	44
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Treatment Totok Wajah	47
Tabel 4.2. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum diberikan Treatment Totok Wajah	47
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sesudah diberikan Treatment Totok Wajah	49
Tabel 4.4. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sesudah diberikan Treatment Totok Wajah	49
Tabel 4.5. Analisa Efektivitas Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Treatment Totok Wajah.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Membersihkan Wajah.....	25
Gambar 2.2. Pemijatan pada Daggu	26
Gambar 2.3. Pemijatan pada Pipi	26
Gambar 2.4. Pemijatan pada Pelipis	26
Gambar 2.5. Pemijatan pada Dahi	27
Gambar 2.6. Pemijatan pada Bawah Mata	27
Gambar 2.7. Menekan Ujung Alis Selama $\pm$ 3 Detik.....	27
Gambar 2.8. Pemijatan pada Kedua Sisi Hidung	28
Gambar 2.9. Pemijatan Bagian Atas Mulut.....	28
Gambar 2.10. Pemijatan pada Daggu	28
Gambar 2.11. Pemijatan pada Telinga.....	29
Gambar 2.12. Pemijatan Kepala	29
Gambar 2.13. Mengusap Dada	29
Gambar 2.14. Totok Depan Pangkal Leher dan Bahu.....	30
Gambar 2.15. Pemijatan Punggung ke Arah Leher	30
Gambar 2.16. Mengusap Pundak Sampai Dekat Telinga.....	30
Gambar 2.17. Kerangka Teori	31
Gambar 2.18. Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2** Permintaan Menjadi Responden
- Lampiran 3** Lembar Penjelasan kepada Responden
- Lampiran 4** Persetujuan keikutsertaan dalam Penelitian
- Lampiran 5** Kuesioner Pengukuran Kecemasan pada Ibu Nifas
- Lampiran 6** Checklist Totok Wajah
- Lampiran 7** Standar Operasional Prosedur Totok Wajah
- Lampiran 8** Hasil Kuesioner Pengukuran Kecemasan pada Ibu Nifas
- Lampiran 9** Hasil Uji Statistik