

PENYULUHAN DAN PELATIHAN TOTOK WAJAH UNTUK MENGURANGI KECEMASAN IBU NIFAS DI PUSKESMAS METRO PUSAT

Septi Widiyanti*¹, Herlina², Martini Fairus³, Hermayati⁴, Febriana⁵, Erna⁶, Ani⁷

^{1,2,3} Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

^{4,5,6,7} Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutiyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

*septi22a@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas (*puerperium*) adalah periode 6 minggu setelah proses kelahiran, ketika perubahan fisiologis yang cukup besar terjadi karena ibu kembali ke keadaan sebelum hamil. Wanita akan mengalami perubahan psikis terutama berkaitan dengan emosi selama masa nifas, sementara ia harus menyesuaikan diri (*adaptasi*) menjadi seorang ibu, apabila ibu tidak berhasil melakukan adaptasi selama masa nifas, maka akan mengalami kecemasan dengan tanda – tanda seperti perubahan mood yang cepat, sedih, suka menangis, hilang nafsu makan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, mudah tersinggung, cepat lelah, cemas, dan merasa kesepian. Ibu nifas sering merasa cemas karena banyak melakukan penyesuaian seperti tanggung jawab bertambah, kehadiran anggota keluarga baru yang harus diurus, jadwal tidur yang kacau, sehingga membebani ibu baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan ibu tentang masa nifas dan manfaat totok wajah serta meningkatkan ketrampilan ibu dalam melakukan totok wajah untuk mengurangi kecemasan yang terjadi saat masa nifas. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan totok wajah dengan kunjungan ke rumah ibu nifas. Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari, diikuti tujuh orang ibu nifas. Hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas dari kategori cukup (51-70) sebanyak 71,4% meningkat menjadi sangat baik (81-100) sebanyak 86%, dan terjadi peningkatan ketrampilan ibu nifas dalam melakukan totok wajah untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada masa nifas.

Kata Kunci ; Totok Wajah, Nifas, Kecemasan

PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah Masa nifas (*puerperium*) adalah periode 6 minggu setelah proses kelahiran, ketika perubahan fisiologis yang cukup besar terjadi karena ibu kembali ke keadaan sebelum hamil, (Holmes, 2012) . Wanita akan mengalami perubahan psikis terutama berkaitan dengan emosi selama masa nifas, sementara ia harus menyesuaikan diri (*adaptasi*) menjadi seorang ibu, apabila ibu tidak berhasil melakukan adaptasi selama masa nifas, maka akan mengalami

kecemasan dengan tanda – tanda seperti perubahan mood yang cepat, sedih, suka menangis, hilang nafsu makan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, mudah tersinggung, cepat lelah, cemas, dan merasa kesepian.

Gejala psikologi pada ibu nifas yang menderita kecemasan antara lain adanya rasa khawatir, tegang, gugup, takut dan mudah terkejut. Sedangkan secara somatik dapat ditandai dengan adanya debaran jantung yang keras dan cepat, telapak tangan basah, keringat dingin, dan terjadi gangguan peristaltik. Ibu nifas sering merasa cemas karena banyak melakukan penyesuaian seperti tanggung jawab bertambah, kehadiran anggota keluarga baru yang harus diurus, jadwal tidur yang kacau, sehingga membebani ibu baik secara fisik maupun psikologis.

Upaya pengurangan kecemasan atau stress pada masa nifas dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya non farmakologi lebih mudah dilakukan, sederhana tidak memerlukan biaya dan tidak menimbulkan efek samping. Salah satu metode non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan atau stress pada masa nifas adalah totok wajah.

Totok merupakan suatu teknik penekanan pada titik-titik tertentu menggunakan ujung jari atau alat khusus. Totok wajah merupakan suatu metode perawatan wajah yang dilakukan dengan pemijatan pada daerah wajah. Totok wajah ini disinyalir dapat menurunkan kecemasan. Penurunan kecemasan ibu nifas ketika melakukan totok wajah dihubungkan dengan efek relaksasi yang ditimbulkan dari totok wajah. Tekanan yang dilakukan pada saat totok wajah bermanfaat mengirimkan sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin yang bermanfaat mengurangi rasa sakit dan stres, menyebabkan relaksasi, (Trionggo, I, 2013)

Totok wajah mampu menurunkan kecemasan pada masa nifas sesuai dengan hasil penelitian, (Sumantri, 2016), yang menjelaskan bahwa totok wajah berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan skor kecemasan dengan p value 0,000. Hasil penelitian, (Yuhendri, 2017), menjelaskan ada pengaruh facial loving touch terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas. Selain mengurangi kecemasan, totok wajah bisa memberikan efek menyegarkan wajah, sehingga ibu tampak lebih segar, sehat dan cantik, (Herwinati, 2017).

Berdasarkan uraian teori tersebut dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas di Puskesmas Metro Pusat. dengan Tujuan kegiatan memberikan pengetahuan tentang masa nifas dan manfaat totok wajah dalam masa nifas. Meningkatkan ketrampilan pada ibu nifas tentang cara mengurangi kecemasan yang dialami. Harapan ibu nifas mampu melakukan totok wajah secara mandiri untuk mengurangi kecemasan dalam masa nifas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan dengan demonstrasi cara melakukan totok wajah untuk mengurangi stress atau kecemasan pada masa nifas. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini

dilakukan secara perseorangan atau secara individu dengan mengunjungi rumah ibu nifas dikarenakan kondisi pada saat pandemi yang tidak memungkinkan diadakan penyuluhan secara masal. Kegiatan dilakukan selama tujuh hari terhadap 7 orang ibu nifas di Puskesmas Metro Lampung. Pada tahap perencanaan, kegiatan yang dilakukan yaitu mempersiapkan materi penyuluhan, dan lembar balik tentang totok wajah.

Pelaksanaan kegiatan tanggal 16- 22 Nopember 2020. Ibu nifas dikunjungi satu persatu di rumah masing-masing. Terhadap setiap ibu nifas diberikan penyuluhan secara perseorangan tentang masa nifas, kecemasan pada masa nifas dan totok wajah. Kemudian ibu nifas diperagakan cara melakukan totok wajah. Selanjutnya ibu nifas diberi kesempatan untuk melakukan totok wajah secara mandiri, bila belum tepat diajarkan kembali dan ibu mengulangi lagi. Kegiatan selesai jika ibu sudah mampu melakukan totok wajah secara mandiri.

Evaluasi untuk menilai sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang masa nifas, kecemasan atau stress dan tentang totok wajah, dilakukan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Evaluasi keterampilan ibu nifas dalam melakukan totok wajah dilakukan setelah ibu nifas dilatih melakukan ketrampilan totok wajah secara mandiri. Ibu nifas yang mampu melakukan sesuai dengan langkah-langkah prosedur dianggap telah memiliki ketrampilan dan mampu melakukan totok wajah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dan pelatihan totok wajah pada ibu nifas dilakukan selama tujuh hari, dengan cara mengunjungi rumah tiap ibu nifas. setiap ibu nifas mendapat satu kali kunjungan. Metode ini dipilih karena dalam pandemi covid-19, mengumpulkan masyarakat dalam jumlah banyak dibatasi, dan adanya kebijakan untuk tetap berada didalam rumah. Ibu nifas yang dikunjungi diberi penyuluhan terlebih dahulu tentang masa nifas, kecemasan dan tentang totok wajah.

Setelah itu dilatih cara melakukan totok wajah. Selain praktik langsung, digunakan pula lembar balik tentang totok wajah, agar ibu nifas lebih mudah memahami prosedur totok wajah, dan ibu nifas bisa membaca kembali apabila lupa melakukan langka-langkahnya. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dijelaskan pada tabel 1

Tabel 1 Pengetahuan ibu nifas setelah kegiatan penyuluhan di Puskesmas Metro

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik (81-100)			5	71
Baik (71-80)			1	14,5

Cukup (51-70)	4	57	1	14,5
Kurang (<50)	3	43		
Jumlah	7	100	7	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui pengetahuan ibu nifas sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan persentase 57%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dengan hasil, sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan sangat baik dengan persentase 71%.

Kegiatan pelatihan totok wajah, sebelum kegiatan semua ibu nifas belum ada yang mengetahui tentang cara melakukan totok wajah secara benar untuk mengurangi kecemasan. Setelah kegiatan pelatihan 7 orang (100%) ibu nifas sudah dapat melakukan totok wajah secara mandiri. Untuk menghindari ibu nifas lupa terhadap prosedur totok wajah, ibu dibekali leaflet totok wajah, sehingga ibu dapat melakukan secara rutin atau ketika ibu merasa cemas sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Pengetahuan tentang masa nifas, totok wajah dan ketrampilan ibu dalam melakukan totok wajah, kiranya dapat dimanfaatkan ibu untuk mengurangi kecemasan dan kelelahan selama masa nifas. Ketidakmampuan ibu mengadaptasi rasa lelah dan cemas, menimbulkan ketakutan – ketegangan yang berakibat kepada ketidaknyamanan psikologis ibu, sementara ibu harus merawat baiknya dengan emosi yang stabil, santai dan nyaman.

Titik - titik accupoint, yang dilakukan penekanan seperti titik EX1, BL1, EX 3, GB 14 akan memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan energi, memberikan efek relaksasi dan membuat ibu bisa lebih rileks dan nyaman. Penekanan titik tersebut mudah dilakukan, tekniknya sederhana dan tidak menimbulkan dampak negatif. (Hartono, 2012). Ibu dapat melakukan sendiri atau meminta bantuan suami atau keluarga. Penurunan rasa cemas dan lelah membuat ibu merasa nyaman memasuki masa nifas serta dapat dilalui dengan nyaman dan bahagia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan dan pelatihan untuk mengurangi kecemasan atau stress pada ibu nifas dengan totok wajah, memberikan manfaat pada ibu. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang masa nifas dan kecemasan dan manfaat totok wajah, serta ibu nifas memiliki keterampilan melakukan totok wajah untuk mengurangi kecemasan atau stress pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Debbie Holmes, Philip N.Baker. (2012). *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC.

- Hartono, W., 2012. *Akupresur untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing <https://media.neliti.com/media/publications/114343-ID-hubungan-peran-orang-tua-dalam-pencegaha.pdf> Diakses 5 Desember 2018
- Herwinati, Lina. 2017. *Akupresure Untuk Kecantikan Wajah*. LKP Kunci Jemari.
- Sumantri, Dewi Susilowati, Dian Kurniawati. 2016. *Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah di Fasilitas Pelayanan Persalinan*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. Vol 1 No 1 Maret 2016, hal 1-99
- Trionggo, I., dkk 2013, *Panduan Sehat Sembuhkan Penyakit dengan Pijat dan Herbal Indotoleransi*, Yogyakarta.
- Yuhendri Putra, Rahayu, 2017, *Pengaruh Facial Loving Touch Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sayang Ibu Pariaman*, *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara* Volume 8, No.2 201-105