

Pengaruh *Facial Loving Touch* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sayang Ibu Pariaman Tahun 2017

Effect of Facial Loving Touch in The Decrease of Anxiety in Postpartum Mother at The Mother and Child Hospital Sayang Ibu Pariaman in 2017.

Yuhendri Putra*), Rahayu*)

*) STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
Email : yuhendriputra@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa kembalinya organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu enam minggu setelah melahirkan. Diperkirakan bahwa 60% kematian ibu terjadi setelah persalinan dan 50% diantaranya terjadi dalam selang waktu 24 jam pertama. Hampir 20% dari wanita pasca bersalin mengalami gangguan perasaan pasca melahirkan dengan gejala kecemasan dan panik. *Facial loving touch* merupakan salah satu terapi komplementer untuk mengurangi stress dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *facial loving touch* terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan *one group pretest-posttest*. Waktu penelitian dari tanggal 29 Agustus – 01 Oktober di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sayang Ibu Pariaman. Jumlah sampel 10 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan *pretest* 19,50 dan *posttest* 15,20 Hasil uji statistik menggunakan *paired T-test* diperoleh $p = 0,0001 \leq \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *facial loving touch* terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sayang Ibu Pariaman Tahun 2017. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan kepada ibu nifas agar dapat mengakses info tentang manfaat *facial loving touch* sebagai salah satu terapi komplementer.

Kata Kunci : *Facial Loving Touch*, Nifas

ABSTRACT

Childbirth period (puerperium) is the reproductive period of the reproductive organ as it was before pregnancy within six weeks after birthing. In a developing country like Indonesia, the childbirth period is a critical period for the mother. It is estimated that 60% of maternal deaths of an accident after birthing within the first 24 hours with almost 50% totally. One of the psychological disorders experienced by the puerperal mother is anxiety than 20% of postpartum women experience a feeling disorder with anxiety and panic symptoms. Facial Loving Touch is one of the complementary therapies to reduce stress and anxiety. This study aims to see the effect of facial loving touch on the decrease of anxiety in postpartum mother at the Mother and Child Hospital Sayang Ibu of Pariaman in 2017. This research uses a Quasi-Experiments design with one group pretest-posttest. The time of the research from 29 August - 1 October at Maternal and Child Hospital Sayang Ibu of Pariaman. the Number of sample 10 people with sampling technique of purposive sampling. The results showed that pretest anxiety level 19.50 and posttest 15.20 Statistical test results using paired T-test obtained $p = 0,0001 \leq \alpha 0.05$ so it can be concluded that there is influence facial loving touch on decrease anxiety in postpartum at the Hospital of Mother and Child sayang ibu Pariaman in 2017. The results of this study are expected to postpartum mothers to be able to access info about the benefits of facial loving touch as one of the complementary therapies.

Keyword: *Facial Loving Touch*, anxiety

PENDAHULUAN

Di Negara berkembang seperti Indonesia, masa nifas merupakan masa yang kritis bagi ibu yang sehabis melahirkan. Dirpekirakan bahwa 60% kematian ibu terjadi setelah persalinan dan 50% diantaranya terjadi dalam selang waktu 24 jam pertama (Prawirardjo,2006). Tingginya kematian ibu nifas merupakan masalah yang komplেকs yang sulit diatasi. Dari laporan WHO di Indonesia merupakan salah satu angka kematian ibu tergolong tinggi yaitu 420 per 100.000 kelahiran hidup, bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Dalam masa nifas, ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasisosial.

Namun, tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi pada masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masanifas. Pieter (2013) menyebutkan bahwa diperkirakan terdapat 10 dari 40 orang ibu pasca melahirkan mengalami depresi *post partum*. Sedangkan kasus *baby blues* bisa terjadi pada 50-80% ibu yang baru melahirkan.

Pijatan pada ibu pasca bersalin sangat penting agar ibu menjadi rileks sehingga produksi asi menjadi bertambah, sirkulasi darah lancar, mengurangi stress dan kecemasan, sirkulasi darah lancar, dan ibu dapat merawat bayinya dalam keadaan sehat. (Kusmini, Sutarmi dan Nurul, 2017).

Adapun manfaat pijat selama kehamilan, bersalin dan nifas merupakan salah satu cara yang sesuai untuk mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi. Beberapa keuntungan atau manfaat dari pijat untuk ibu nifas yaitu: mengurangi nyeri, mendukung kesehatan uterus, mengurangi ketegangan, stress dan kecemasan, mengurangi mual dan merangsangaktifitas peristaltik, mendorong bernafas lebih dalam dan meningkatkan respirasi internal, mengurangi ketegangan otot, mengembalikan keseimbangan postur tubuh, menormalkan berbagai gerak sendi, memepercepat sirkulasi vena dan getah bening, membawa nutrisi ke jaringan dan menghilangkan produk-produk racun dari tubuh, mengurangi pembengkakan, meredakan *farices* dan menormalkan tekanan darah, mengangkat suasana

hati atau mood, meningkatkan produksi asi, dan mendorong perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan fisik, emosional dan mental ibu untuk menghadapi masa nifas. (Kusmini, Sutarmi dan Nurul, 2017)

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian experimental (*Quasi experimental designs*). Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total sampel adalah 10 orang.

Penelitian dilakukan dengan cara melakukan pemijatan pada ibu. Data diolah dan dianalisis secara komputerisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tingkat Kecemasan pada ibu nifas sebelum dilakukan *facial loving touch*

Kecemasan	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum Maksimum	95% CI
< 14	0				
14 - 20	7				
21 - 27	2	19,50	4,223	15-28	16,48-
28 - 41	1				22,52
42 - 56	0				
Jumlah	10				

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden memiliki rata-rata kecemasan pada ibu nifas sebelum dilakukan *facial loving touch* adalah 19,50 (95% CI:16,48-19,50) dengan standar deviasi 4,223 Nilai minimum adalah 15dan nilai maksimum adalah 28.

Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada ibu nifas sebelum dilakukan *facial loving touch* 16,48 sampai dengan 22,52. Dari 10 responden sebelum dilakukan *facial loving touch* terdapat 7 responden skor kecemasannya 14 – 20,2 orang responden skor kecemasannya 21 – 28,0 dan 1 orang responden skor kecemasannya 28 – 41

b. Kecemasan pada ibu nifas setelah dilakukan *facial loving touch*

Kecemasan	F	Mean	Standar Deviasi	Minimum Maksimum	95% CI
< 14	5				
14 - 20	3				
21 - 27	2	15,20	5,073	9 –25	11,57-
28 - 41	0				18,83
42 - 56	0				
Jumlah	10				

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden memiliki rata-rata kecemasan pada ibu nifas sesudah dilakukan *facial loving touch* adalah 15,20 (95% CI : 11,57-18,83) dengan standar deviasi 5,073 Nilai minimum adalah 9 dan nilai maksimum adalah 25.

Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada ibu nifas setelah dilakukan *facial loving touch* 11,57 sampai dengan 18,83. Dari 10 responden setelah dilakukan *facial loving touch* terdapat 5 responden skor kecemasannya < 14, sebanyak 3 responden skor kecemasannya 14 – 20 dan 2 responden skor kecemasannya 21 – 27.

c. Pengaruh *Facial Loving Touch* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Kecemasan	19,50	4,223	1,335		
<i>Pre-Test</i>					
Kecemasan	15,20	5,073	0,604	0,0001	10
<i>Post-Test</i>					

Terlihat nilai mean perbedaan antara *pre-test* dan *pos-test* adalah 4,300 dengan standar deviasi 1,829. Hasil uji statistik Uji *Paired T-test* didapatkan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh pemberian *facial loving touch* terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di rumah sakit ibu dan anak sayang ibu pariaman tahun 2017.

Biben (2006) mencoba menelaah pemicu penderitaan kaum ibu, bahwa dia menduga hal itu sebagai akumulasi kecemasan yang terkumpul selama kehamilan sehingga akan berdampak pada persalinan dan *Post Partum*, juga pada saat seseorang mengalami kecemasan dari segi hormonal diantaranya terjadi perubahan kadar *estrogen*, *progesteron*, *prolaktin* dan *estriol* yang terlalu rendah atau terlalu tinggi yang berfluktuasi, bila ibu *Post Partum* mengalami penurunan kadar estrogen secara bermakna dan estrogen memiliki efek supresi aktivitas enzyme monoaminase oksidase yaitu suatu enzim ke otak yang bekerja menginaktivasi baik noradenalin maupun *serotonin* yang berperan dalam suasana hati diantaranya cemas.

Ada beberapa cara penatalaksanaan pada kecemasan salah satunya adalah terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan yang ditujukan untuk pelepasan hormon *endorfin*, yaitu hormone kebahagiaan. Beberapa terapi komplementer yang diterapkan untuk merangsang pelepasan *endorfin* antara lain ; mendengarkan musik, aktivitas seksual, konsumsi coklat hitam, meditasi, terapi relaksasi, studi akupuntur dan terapi pijat (Vad, 2010)

Dari hasil penilaian kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *facial loving touch* diketahui bahwa *facial loving touch* efektif untuk responden dengan kecemasan ringan. Dapat diketeahui sebelum dilakukan *facial loving touch* didominasi oleh kecemasan ringan, setelah dilakukan *facial loving touch* didominasi oleh tidak ada kecemasan. Dengan demikian dapat disimpulkan ada perubahan hasil penilaian kecemasan yaitu penurunan penilaian kecemasan.

Respon dari responden setelah dilakukan *facial loving touch* beragam. Dari 10 responden, 2 orang responden mengaku merasa lebih segar setelah dilakukan *facial loving touch*, 1 orang responden tertidur selama 10 menit setelah dilakukan *facial loving touch*, karena saat malam hari responden mengalami susah tidur dan 1 orang responden mengatakan mengantuk dan ingin tidur sejenak saat dilakukan *facial loving touch*, dan secara

keseluruhan responden merespon secara positif dan nyaman setelah dilakukan *facial loving touch*.

Penurunan keluhan kecemasan ibu nifas dijelaskan menurut penjelasan ilmiah, bahwa tekanan yang dilakukan dalam totok wajah berguna untuk mengirim sinyal yang menyeimbangkan sistem syaraf atau melepaskan senyawa endorfin yang mengurangi rasa sakit dan stress, membawa relaksasi dan mendukung proses penyembuhan di semua sistem. (Trionggono, 2013)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan metode *facial loving touch* adalah 19,50. Rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan metode *facial loving touch* adalah 15,20. Metode penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan *facial loving touch*. Terlihat penurunan nilai rata-rata tingkat kecemasan antara *pre-test* – *post-test* adalah 4,300. Dengan standar deviasi 1,829 dengan p value 0,0001 ($p = 0,05$) berarti ada pengaruh metode *facial loving touch* terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas.

SARAN

Adapun saran-saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : Disarankan bagi ibu nifas agar mencari informasi tentang manfaat *facial loving touch* untuk membantu ibu dalam mencari solusi menurunkan kecemasan pada ibu nifas. Peneliti agar menembah ilmu pengetahuan dan wawasan serta kepekaan peneliti terhadap ibu nifas dan hubungannya dengan penurunan kecemasan. Dan petugas kesehatan agar mendapatkan strategi yang tepat dalam menyelesaikan masalah kecemasan pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati, Eni Retna. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Belajar Yogyakarta
2. Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta: PT.Asdi Mahasatya
3. Bonny dan Mila (2004). *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Cetakan Pertama*. Jakarta. Pustaka Swara
4. Hawari.D. 2006. *Manajemen Cemas Dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
5. Isaacs A. (2005). *Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatrik*. Jakarta : EGC
6. Jatman.D.(2000).*Psikologi Jiwa*. Yogyakarta: Yayasan Benteng Budaya
7. Kwan 2010. *Totok Aura/Totok wajah meridian 312 Cantik*. Gramedia Pustaka Utama.jakarta
8. Kusmini, Sutarmi, Melyana Nurul. 2017. *Touch Training Developing: Hipnoloving Touch, Loving Postnatal Treatment* : Semarang
9. Martalita 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Belajar Yogyakarta
10. Muchtar R. 2012. *Sinopsis Obstetri*. EGC : Jakarta.
11. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. RinekaCipta; 2010
12. Nugroho,Taufan, MPH. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)* Yogyakarta: Nuha Medika
13. Potter dan Penny,2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Volume 1.Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
14. Sadock B.J 1998. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Jakarta : Widya Medika
15. Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta :Salemba Medika
16. Sumantri dkk (2014). *Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah di Wilayah Persalinan*. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>
17. Sulistawati, A. 2009.*Buku Ajar Asuhan Kebidanan.Ibu Nifas*.Yogyakarta :Andi