



EDUKASI PELAKSANAAN TOTOK WAJAH AGAR MENURUNKAN KECEMASAN IBU NIFAS DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN RAHMA PUTRI IDAMAN, M. KEB KOTA PADANG

Silfina Indriani¹ Linda Wati²

¹Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Alifah Padang



***Corresponding author**

Email:

silfinaindriani1985@gmail.com

HP: 085272312065

Lindawati.akbid@gmail.com

Hp.082283005603

Kata Kunci:

Pengetahuan;

Totok wajah;

Penurunan Nyeri;

Post Partum;

Keywords:

Knowledge;

Facial acupressure;

Pain Reduction;

Post Partum;

ABSTRAK

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia selain kebutuhan sandang, pangan, papan dan pendidikan, karena jika tubuh kita sehat, semua kegiatan atau aktivitas dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh WHO, bahwa Indonesia merupakan negara ke empat di dunia yang kurang memperhatikan kesehatannya (Mahmudah, 2019). Terapi komplementer merupakan suatu fenomena yang muncul saat ini diantara banyaknya fenomena-fenomena pengobatan non konvensional yang lain, seperti pengobatan dengan ramuan atau terapi herbal. Terapi komplementer sudah mulai diaplikasikan di masyarakat sebagai terapi nonfarmakologis. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan wanita dalam siklus reproduksi, bayi baru lahir, dan balita untuk mewujudkan kesehatan keluarga sehingga tersedia sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam masa nifas, ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun, tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas yang salah satunya adalah kecemasan, sedangkan pada kasus baby blues bisa terjadi pada 50-80% ibu yang baru melahirkan. Selain penatalaksanaan konvensional, ada pula terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan sehingga ibu bisa dengan maksimal merawat bayi dan produksi ASI juga lancar yaitu dengan terapi totok wajah Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat adalah : Untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang cara mengatasi kecemasan pada masa post partum dan Untuk meningkatkan pengetahuannya ibu nifas tentang Teknik totok wajah untuk mengurangi kecemasan ibu post partum



ABSTRACT

Health is one of the basic human needs apart from the needs for clothing, food, shelter and education, because if our bodies are healthy, all activities can run smoothly. Based on a survey conducted by WHO, Indonesia is the fourth country in the world that pays less attention to its health (Mahmudah, 2019). Complementary therapy is a phenomenon that is currently emerging among the many other non-conventional treatment phenomena, such as treatment with herbs or herbal therapy. Complementary therapy has begun to be applied in society as a non-pharmacological therapy. Complementary midwifery services are an integral part of health services, which are focused on women's health services in the reproductive cycle, newborns and toddlers to achieve family health so that quality human resources are available. During the postpartum period, postpartum mothers will experience physiological, psychological and social adaptations. However, not all postpartum mothers can go through the postpartum adaptation smoothly. Postpartum mothers may experience psychological disorders during the postpartum period, one of which is anxiety, while in cases of baby blues it can occur in 50-80% of mothers who have just given birth. Apart from conventional management, there is also complementary therapy to overcome anxiety so that the mother can optimally care for the baby and breast milk production is also smooth, namely facial acupressure therapy. The aim of community service is: To increase the knowledge of post partum mothers about how to deal with anxiety during the post partum period and To increase postpartum mothers' knowledge about facial acupressure techniques to reduce postpartum mothers' anxiety

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia selain kebutuhan sandang, pangan, papan dan pendidikan, karena jika tubuh kita sehat, semua kegiatan atau aktivitas dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh WHO, bahwa Indonesia merupakan negara ke empat di dunia yang kurang memperhatikan kesehatannya (Mahmudah, 2019). Terapi komplementer merupakan suatu fenomena yang muncul saat ini diantara banyaknya fenomena-fenomena pengobatan non konvensional yang lain, seperti pengobatan dengan ramuan atau terapi herbal. Terapi komplementer sudah mulai diaplikasikan di masyarakat sebagai terapi nonfarmakologis. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan, yang difokuskan pada pelayanan kesehatan wanita dalam siklus reproduksi, bayi baru lahir, dan balita untuk mewujudkan kesehatan keluarga sehingga tersedia sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam masa nifas, ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun, tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas yang salah satunya adalah kecemasan, sedangkan pada kasus baby blues bisa terjadi pada 50-

80% ibu yang baru melahirkan. Selain penatalaksanaan konvensional, ada pula terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan sehingga ibu bisa dengan maksimal merawat bayi dan produksi ASI juga lancar yaitu dengan terapi totok wajah. Totok wajah juga merupakan salah satu terapi komplementer yang berguna untuk mengurangi stress dan kecemasan (Kwan, 2020). Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia selain kebutuhan sandang, pangan, papan dan pendidikan, karena jika tubuh kita sehat, semua kegiatan atau aktivitas dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh WHO, bahwa Indonesia merupakan negara ke empat di dunia yang kurang memperhatikan kesehatannya (Mahmudah, 2019).

Terapi komplementer merupakan suatu fenomena yang muncul saat ini diantara banyaknya fenomena-fenomena pengobatan non konvensional yang lain, seperti pengobatan dengan ramuan atau terapi herbal. Terapi komplementer sudah mulai diaplikasikan di masyarakat sebagai terapi nonfarmakologis. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan, yang difokuskan pada pelayanan kesehatan wanita dalam siklus reproduksi, bayi baru lahir, dan balita untuk mewujudkan kesehatan keluarga sehingga tersedia sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam masa nifas, ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun, tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas yang salah satunya adalah kecemasan, sedangkan pada kasus baby blues bisa terjadi pada 50-80% ibu yang baru melahirkan. Selain penatalaksanaan konvensional, ada pula terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan sehingga ibu bisa dengan maksimal merawat bayi dan produksi ASI juga lancar yaitu dengan terapi totok wajah.

Beberapa terapi komplementer dapat meningkatkan perlakuan medis dan meningkatkan kenyamanan pasien sebagai contoh terapi music, relaksasi, teknik meditasi, pijat refleksi, obat herbal, hipnotis terapi sentuh dan pijit (Chanif 2012). Sedangkan menurut Demir 2012, teknik non farmakologi merupakan suatu tindakan mandiri bidan dan mengurangi nyeri, seperti teknik relaksasi, distraksi, biofeedback, transcutan Electric, Nervous Stimulating (TENS), *guided imagery*, terapi music, *accuprsur*, aplikasi panas dan dingin, *foot massage* dan hipnotis. Totok wajah juga merupakan salah satu terapi komplementer yang berguna untuk mengurangi stress dan kecemasan (Kwan, 2020)

METODE PELAKSANAAN

Tahapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di PMB Rahma Putri Idaman, M. Kebkota Padang diorganisir secara sistematis meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan tindak lanjut. Pada tahap perencanaan, yang dilaksanakan selama 3 hari (16-18 Januari 2024), tim PKM melakukan kegiatan koordinasi, survei lokasi, pengurusan perijinan, dan penentuan permasalahan yang akan diselesaikan.

Kegiatan ini dilakukan dengan cara menyampaikan materi tentang totok wajah kepada pasien post partum dengan menggunakan media video dan power point, agar ibu – ibu post partum dapat memahami Teknik totok wajah yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu post partum. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan dan edukasi secara langsung dengan materi totok wajah pada ibu post partum. Sebelum diberikan penyuluhan, tim akan memberikan pre test terlebih dahulu untuk mengatur pemahaman sasaran. Setelah sosialisasi

disampaikan akan diberikan Kembali post test untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman kelompok sasaran dan sejauh mana keberhasilan dalam menyampaikan materi Lokasi kegiatan PKM berada di PMB di PMB Rahma Putri Idaman, M. Kebkota Padang, secara administratif termasuk wilayah Kecamatan kota padang.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari kegiatan. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari masing-masing kegiatan. Pada tahap presentasi, evaluasi dilakukan dengan menyimpulkan tingkat pemahaman sasaran terhadap materi yang diberikan yaitu tentang totok wajah pada ibu post partum. Pada tahap diskusi, evaluasi dilakukan dengan melihat antusias atau keaktifan ibu post partum dalam bertanya seputar totok wajah yang dapat mengurangi rasa cemas pada ibu post partum.

Para peserta juga diberikan pemahaman yang lebih luas mengenai peran penting memberikan ASI eksklusif dalam pemantauan pertumbuhan anak. Mereka diberi informasi tentang indikator pertumbuhan anak yang sehat dan bagaimana melibatkan diri secara aktif dalam pemantauan tersebut. Sosialisasi langsung ini menciptakan kesadaran yang lebih tinggi di antara ibu nifas dan bidan, mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam memastikan ibu nifas mendapatkan informasi tentang Teknik menyusui yang benar sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup hal ini akan berdampak anak-anak mereka tumbuh dengan sehat dan optimal.

Peserta dapat mengaplikasikan materi penyuluhan ini untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan totok wajah juga tercermin dalam partisipasi aktif ibu nifas dan bidan dalam mengikuti kegiatan ini. Mereka lebih berperan dalam mengadakan kunjungan ketempat parktek bidan, mengikuti penyuluhan kesehatan, mempraktek Teknik totok wajah pada ibu nifas dan menerapkan langkah-langkah yang telah dipelajari. Dengan demikian, hasil dari kegiatan ini menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan dalam paradigma kesehatan masyarakat di PMB Rahma Putri Idaman, M. Keb kota padang .

Adapun dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengusul dan mitra akan bekerja sama dalam melakukan penyuluhan, dimana tim pengusul bertindak sebagai penyuluh. Keterlibatan tim pengusul dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan pada PMB yang dimiliki oleh mitra, begitupun sebaliknya, keterlibatan mitra sangat membantu tim pengusul dalam memberikan pemahaman kepada pasien post partum terkait tentang pelaksanaan totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu post partum.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Dalam mengevaluasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan fokus pada perubahan paradigma kesehatan dan sosialisasi pelaksanaan totok wajah untuk mengurangi kecemasan pada ibu post partum di PMB Rahma Putri Idaman, M.Keb beberapa bentuk keberhasilan dan hambatan dapat diidentifikasi. Keberhasilan yang paling mencolok adalah tercapainya peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap penting memberikan psikologis ibu nifas serta kecemasan yang dirasakan. Media edukasi berupa penyuluhan berhasil menyampaikan informasi secara efektif, menyentuh berbagai lapisan masyarakat dengan bahasa yang sederhana dan ilustrasi yang jelas. Sosialisasi langsung kepada ibu nifas dan bidan juga memberikan kontribusi positif, terlihat dari partisipasi aktif dalam pemberian proses menyusui sehingga produksi ASI meningkat.

Selain itu, peluang untuk kajian berikutnya dapat diidentifikasi dalam pendekatan kultural dalam penyampaian sosialisasi masalah menyusui pada ibu nifas. Masyarakat Di PMB Rahma Putri Idaman, M.Keb yang sangat memegang teguh sistem adat dan budayanya menawarkan peluang untuk memasukkan unsur-unsur kultural dalam pendekatan ibu nifas. Integrasi nilai-nilai lokal dan kearifan lokal dalam penyampaian informasi kesehatan dapat meningkatkan daya terima dan implementasi langkah-langkah pencegahan di tingkat komunitas.

Sebagai kesimpulan, keberhasilan kegiatan PKM ini terlihat dari perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku masyarakat terhadap totok wajah pada ibu nifas. Adanya peluang untuk pendekatan kultural dalam kajian berikutnya menunjukkan potensi untuk mengoptimalkan dampak Totok wajah pada ibu nifas untuk mengurangi stress psikologis pada ibu nifas sehingga ibu bisa secara optimal menyusui yang akan berdampak terhadap produksi ASI, sehingga kebutuhan bayi terpenuhi melalui pemahaman yang lebih mendalam terhadap nilai-nilai lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartono, Radyanto Iwan. 2012. *Akupresur untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publising
- Hawari, H. Dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Indrawati, Eka Dian. 2015. *Tampil Cantik dan Sehat dengan Totok*. Yogyakarta: Flashbook
- Kwan, H. Kartawidjaja. 2010. *Totok Aura/ Wajah Meridian 312 Cantik Deep Beauty*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Maryunani, Anik. 2015. *Asuhan Ibu Nifas & Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor: In Media
- Pearce, Evelyn C. 2013. *Anatomi dan Fisiologis untuk Paramedis*. Jakarta : CV Prima Grafika
- Sukanta, Putu Oka. 2018. *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus+
- Sulistyawati, Ari. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Ther, J Bodyw Mov. 2017. *Yoga And Massage Therapy Reduce Prenatal Depression And Prematurity*. University of Miami School Of Medicine
- Yao, Luo Zhong. 2020. *Akupresur mandiri estetika wajah dan tubuh*. Jakarta: PT Legacy Utama Kreasindo