

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**Pengaruh Kombinasi Terapi Totok Wajah Dan Musik (TOJAMU)
Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum di Wilayah Kerja
UPT Puskesmas Sibela Mojosongo**

Titik Nurjanah¹⁾, Innez Karunia Mustikarani²⁾, Mutiara Dewi Listiyanawati³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ ³⁾Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

titiknurjanah94@gmail.com

Abstrak

Prevalensi kecemasan ibu *postpartum* dari sekitar 14 juta orang populasi penduduk Indonesia tercatat sebanyak 22,4% (Riskesdas,2019). Terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu salah satunya dengan kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU) terhadap kecemasan ibu *postpartum* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibela Mojosongo. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif. Jenis desain yang digunakan *quasi eksperiment* dengan *pre and post tes without control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan insidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden. Durasi terapi TOJAMU dilakukan selama 10 menit dengan 1 kali pemberian terapi dan instrumen kecemasan yang digunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan uji *wilcoxon test* diperoleh hasil dari 28 responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi kombinasi (TOJAMU), yang artinya nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU) terhadap kecemasan ibu *postpartum*. Saran dalam penelitian ini diharapkan ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan dapat mengetahui dan menerapkan terapi TOJAMU untuk menurunkan kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Totok Wajah, Musik Instrumental, *Postpartum*
Daftar Pustaka : 19 (2014-2023)

**THE EFFECT OF FACE ACUPRESSURE AND MUSIC COMBINATION
THERAPY (TOJAMU) ON ANXIETY OF POSTPARTUM MOTHERS IN
THE WORK AREA UPT HEALTH CENTER SIBELA MOJOSONGO**

Titik Nurjanah¹, Innez Karunia Mustikarani², Mutiara Dewi Listiyanawati³

¹Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

^{2,3}Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta
titiknurjanah94@gmail.com

Abstract

The prevalence of anxiety for postpartum mothers of around 14 million Indonesian population is recorded at 22.4% (Risksedas, 2019). One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce anxiety is a combination of face acupressure and music therapy (TOJAMU). The purpose of this study was to determine the effect of a combination of face acupressure and music therapy (TOJAMU) on the anxiety of postpartum mothers in the Working Area of UPT Puskesmas Sibela Mojosoongo. This study uses a quantitative research design. The type of design used is quasi-experimental with pre and post tests without control group design. The sampling technique used incidental sampling with a total sample of 28 respondents. The duration of the TOJAMU therapy is 10 minutes with 1 treatment and the anxiety instrument used is the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis using the Wilcoxon test showed that 28 respondents experienced a decrease in anxiety after being given combination therapy (TOJAMU), which means that the p-value is $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is an effect of a combination of face acupressure and music therapy (TOJAMU) on the anxiety of postpartum mothers. The suggestion in this study is that postpartum mothers who experience anxiety can know and apply TOJAMU therapy to reduce anxiety.

Keywords: Anxiety, Full Face, Instrumental Music, Postpartum

Bibliography : 19 (2014-2023)

PENDAHULUAN

Periode *postpartum* merupakan masa setelah persalinan sampai kembalinya organ reproduksi dalam keadaan semula seperti sebelum kehamilan, yang berlangsung selama 40 hari sampai 6 pekan. Metode yang sering digunakan dalam persalinan yaitu metode spontan dan *Section Caesarea* (SC) (Mawardika et al., 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) Pada tahun 2021, menuliskan bahwa angka kecemasan dari populasi *global* sebanyak 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu usia 20-50 tahun. WHO juga memaparkan bahwa gangguan kecemasan saat ini mengenai sekitar 20% wanita pada paruh waktu kehidupan (Oktaviani, 2022). Data Riskesdas tahun (2019), memaparkan bahwa kejadian gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu tercatat memiliki rata-rata mencapai 15,6% saat hamil dan 19,8% saat setelah melahirkan, dari sekitar 14 juta orang dari populasi penduduk Indonesia, ibu dengan kecemasan *postpartum* tercatat sebanyak 22,4%, (Rohmana et al., 2021).

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang disertai dengan ketidaknyamanan yang di sertai oleh respon ototnom (sumber yang tidak jelas atau respon yang tidak disadari), dan perasaan takut terhadapantisipasi bahaya (Susanti & Yati, 2020).

Faktor-faktor penyebab dari kecemasan meliputi lingkungan, emosi yang ditekan, dan terjadinya sebab-sebab fisik (Muyasaroh, 2020). Sedangkan menurut Dwi et al., (2019), faktor kecemasan ibu *postpartum* dapat disebabkan oleh faktor hormonal meliputi, rasa takut terhadap perubahan fisik, kekecewaan emosional, kelelahan, kekhawatiran merawat bayinya, serta kehamilan yang tidak diharapkan. Selain dari beberapa faktor di atas kecemasan pada ibu *postpartum* juga dapat di

sebabkan oleh proses laktasi dan produksi ASI yang kurang (Arisdiani et al., 2021). Pada ibu *postpartum* juga mengalami kecemasan ringan sampai sedang setelah menjalani peran barunya dalam merawat bayi sebagai seorang ibu (Mawardika et al., 2020).

Berasarkan fenomena tersebut upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu *postpartum* bisa dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis dan nonfarmakologi, salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU). Totok wajah bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan. Penekanan pada titik-titik akupuntur dan akupresur pada wajah bertujuan untuk mengirimkan sinyal yang dapat menyeimbangkan sistem syaraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorprin yang dapat mengurangi rasa stres dan cemas (Juariah & Iwi, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sulistyorini (2020), yang di dapatkan hasil bahwa terdapat efek kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender terhadap skor kecemasan pada ibu *postpartum* dalam melakukan perawatan bayi.

Menurut penelitian Arisdiani et al., (2021), terapi musik mampu sebagai pengendali dalam emosi, serta dapat memberikan rasa nyaman dan rasa tenang atau *rileks*. Relaksasi berusaha untuk mengaktifkan system syaraf parasimpatis, dalam keadaan rileks dapat mengendurkan otot, dan melatih individu untuk mengaktifkan kerja system saraf parasimpatis sebagai penangkal aktivitas system saraf simpatis (Sulistyorini, 2020). Musik juga dapat memberikan manfaat bagi ibu *postpartum* untuk mengalihkan perhatian mereka dari pengalaman yang kurang menyenangkan (Arisdiani et al., 2021).

Terapi musik instrumental merupakan salah satu terapi distraksi yang efektif dalam mengurangi kecemasan, stress, nyeri fisiologis, dengan cara mengalihkan perhatian seseorang (Mawaddah, 2022). Jenis terapi musik dengan tempo yang lambat sekitar 60 beat/menit seperti musik klasik dengan instrumental piano, memiliki keunggulan untuk mengurangi stress. Tempo yang lamban pada musik dapat mengurangi kecepatan gelombang otak menuju gelombang otak alfa yang menandakan adanya ketenangan, menstabilkan denyut jantung, nadi, dan tekanan darah (Aryanto, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas sibela pada bulan November 2022, di dapatkan informasi dari ibu *postpartum* setelah dilakukan wawancara pada 6 responden didapatkan hasil 4 dari 6 responden mengalami kecemasan ringan dan 2 lainnya mengalami kecemasan sedang. Penyebab kecemasan pada responden antara lain dikarenakan sebab-sebab fisik yaitu luka jaitan perineum, dan faktor lain yaitu lingkungan keluarga.

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh terhadap kecemasan pada ibu *postpartum*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif. Jenis desain dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan *pre and posttest without control*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Upt Puskesmas Sibela Mojosongo yang dimulai dari tanggal 15 April sampai dengan 25 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 28 responden ibu *postpartum*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampling insidental dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden. *Pre test* menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengetahui

kecemasan responden, setelah itu memberikan intervensi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU) kepada responden. Selanjutnya dilakukan *post test* setelah diberikan intervensi 1 x 24 jam menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Untuk menganalisis perbedaan kecemasan sesudah dan sebelum diberi perlakuan menggunakan uji *Wilcoxon test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, paritas, dan metode persalinan.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Paritas, dan Metode Persalinan (n=28)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Usia		
<20 atau >35	4	14.3
20-35	24	85.7
Total	28	100
2. Pendidikan		
SMP	3	10.7
SMA/SMK	22	78.6
S1	3	10.7
Total	28	100
3. Paritas		
Primipara	11	39.3
Multipara	17	60.7
Total	28	100
4. Metode Pesalinan		
Spontan	15	53.6
SC	13	46.4
Total	28	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 28 responden, usia terbanyak berada pada posisi antara 20-35 tahun yaitu berjumlah 24 responden (85.7%). Berdasarkan pendidikan mayoritas di dapatkan hasil terbanyak berada pada pendidikan SMA/SMK, yang berjumlah 22 responden (78.6%). Berdasarkan

Paritas didapatkan hasil terbanyak berada pada multipara yang berjumlah 17 responden (60,7%) sedangkan distribusi responden berdasarkan metode persalinan di dapatkan hasil terbanyak berada pada metode persalinan Spontan yang berjumlah 15 responden (53,6%).

Usia

Penelitian yang dilakukan oleh Solama & Handayani (2022), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu *postpartum* di dapatkan hasil mayoritas berada pada usia 20-35 tahun sebanyak 21 responden (80,8%). Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa di dapatkan hasil mayoritas berada pada usia 20-35 sebanyak 24 responden (85,7%).

Usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat bagi wanita untuk menjalani kehamilan dan persalinan, dikatakan reproduksi sehat karena organ reproduksi pada wanita sudah berkembang dengan baik dan kuat sehingga sudah siap secara fisik untuk hamil dan melahirkan (Oktaviani, 2022). Ibu *postpartum* yang berusia ≤ 20 tahun masih rentan dalam merawat bayinya dan kesulitan beradaptasi pada masa *postpartum*, sedangkan pada ibu usia ≥ 35 tahun ibu lebih rentan mengalami masalah psikologis yang disebabkan oleh penurunan kesehatan pada fisiknya (Aryani, 2022).

Pendidikan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Istiqomah et al., 2021) tentang gambaran kecemasan pada ibu *postpartum* didapatkan hasil mayoritas berada pada tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 28 ibu *postpartum* (73,68%). Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa di dapatkan mayoritas berada pada tingkat pendidikan SMA/SMK yang berjumlah 22 responden (78,6%). Menurut Solama & Handayani, (2022) dalam penelitiannya, responden yang rata-rata berpendidikan SMA/SMK merupakan

pendidikan yang relatif baik. Dengan pendidikan yang relatif baik ini dianggap seseorang akan lebih terbuka dan dapat menyesuaikan diri dalam menerima informasi yang ada (Istiqomah et al., 2021).

Pendidikan mempengaruhi proses belajar seseorang, semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah dan terbuka seseorang untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang diterima maka semakin banyak pula pengetahuan yang akan didapat tentang kesehatan (Solama & Handayani, 2022). Sedangkan semakin rendah pendidikan seseorang maka semakin terbatas pula pengetahuan yang didapatkan sehingga akan lebih acuh terhadap program ataupun informasi mengenai kesehatan yang ada (Corneles & Losu, 2015).

Penelitian Wahyuni et al., (2022) juga menjelaskan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan ibu dalam menerima sebuah informasi kesehatan sehingga hal itu berdampak pada pengetahuan ibu terutama dalam menyesuaikan diri dan manajemen emosi yang dapat meminimalisir terjadinya kecemasan pada masa *postpartum*.

Paritas

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani, (2022) tentang pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap kecemasan ibu *postpartum* didapatkan hasil mayoritas berada pada paritas multipara sebanyak 23 responden (53,9%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa mayoritas berada pada paritas multipara sebanyak 17 responden (60,7%).

Paritas ibu merupakan pengalaman yang dimilikinya pada saat persalinan. Paritas dapat mempengaruhi fisiologis ataupun psikologis pada ibu *postpartum*. Gangguan psikologis pada ibu *postpartum* terjadi disebabkan karena ibu belum dapat beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya,

perubahan psikologis yang terjadi pada ibu *postpartum* dikarenakan tanggung jawab peran sebagai orang tua, serta ada tidaknya pengalaman persalinan sebelumnya (Nadhiroh et al., 2020). Ibu multipara sudah memiliki pengalaman terhadap persalinan sebelumnya, sedangkan ibu primipara belum sama sekali memiliki pengalaman terhadap persalinan (Solama & Handayani, 2022). Perbedaan pengalaman yang dimiliki tersebut dapat menjadi penyebab terjadinya kecemasan pada ibu *postpartum*, serta berdampak pada persepsi dan antisipasi ibu menjelang melahirkan ataupun sesudah melahirkan (Nadhiroh et al., 2020).

Metode Persalinan

Hasil dalam penelitian ini didapatkan mayoritas berada pada metode persalinan spontan sebanyak 15 responden (53,6%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani, 2022) tentang pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap kecemasan ibu *postpartum* yang didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu *postpartum* berada pada metode persalinan spontan sebanyak 23 responden (60,5%).

Metode yang sering digunakan dalam persalinan yaitu metode spontan dan section caesarea (SC). Persalinan merupakan kondisi yang menegangkan yang membuat ibu dan keluarga mengalami kekhawatiran yang menjadi pemicu kecemasan terutama persalinan dengan tindakan pembedahan atau operasi *section Caesar* (Merlina et al., 2022). Ibu *postpartum* sc lebih sering mengalami kekhawatiran psikososial dan fisik, ibu *postpartum* biasanya mengeluh takut, sulit mengontrol emosi, mudah marah, hilangnya konsentrasi dan mengalami gangguan persepsi tentang tindakan operasi sc (Susanti & Yati, 2020). Persalinan spontan merupakan persalinan yang dilakukan secara pervaginam, di dalam persalinan spontan juga berpeluang mengalami

komplikasi yang dapat mengancam keselamatan ibu dan janin (Merlina et al., 2022).

- b. Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kombinasi Terapi Totok Wajah Dan Musik (TOJAMU)

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi TOJAMU (n=28)

<i>Pre /post test</i>	Kategori	(F)	(%)
<i>Pre test</i>	Kecemasan Ringan	17	60.7
	Kecemasan sedang	10	35.7
	Kecemasan Berat	1	3.6
	Total	28	100.0
<i>Post test</i>	Tidak Ada Kecemasan	18	64.3
	Kecemasan Ringan	9	32.1
	Kecemasan Sedang	1	3.6
	Kecemasan Berat	-	-
	Total	28	100.0

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan data sebelum diberikan kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU), terbanyak berada pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 responden (60,7%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 responden (35,7 %), dan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 responden (3,6 %), sedangkan hasil setelah diberikan kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU) penurunan kecemasan pada responden dapat diketahui sebagian besar berada pada tingkat tidak ada kecemasan sebanyak 18 responden (64,3%), tingkat kecemasan Ringan 9 responden (32,1 %), serta paling sedikit

berada pada tingkat kecemasan sedang 1 responden (3,6 %).

Tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan sebagian besar berada pada kecemasan ringan, respon yang ditunjukkan responden yaitu gelisah, lesu, dan ketika dilakukan wawancara pada beberapa responden mengatakan merasa kelelahan, dan khawatir terhadap peran barunya, serta pada luka perineumnya. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 1 responden yang mengalami kecemasan berat sebelum diberikan perlakuan, dan mengalami penurunan kecemasan pada tingkat kecemasan sedang setelah diberikan perlakuan. Gejala yang dirasakan responden yaitu mengeluh khawatir terhadap luka perineumnya, lesu, sakit kepala, susah tidur saat malam hari/insomnia, takikardi, serta sering BAK. Hal ini sejalan dengan teori Widiyanti et al., (2021) bahwa gejala psikologis yang akan ditunjukkan oleh ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan diantaranya yaitu rasa khawatir, susah tidur, lesu, gugup, tegang dan mudah terkejut.

Ibu *postpartum* yang dapat beradaptasi dan memahami perubahan yang terjadi pada fisik dan psikologisnya tidak akan mengalami kecemasan. Sebaliknya apabila ibu merasa khawatir, gelisah dan cemas terhadap perubahan yang terjadi maka ibu bisa mengalami gangguan-gangguan kecemasan salah satunya yaitu *postpartum blues* (Istiqomah et al., 2021).

Postpartum blues yang tidak segera terdeteksi secara dini dan tidak segera ditangani maka akan berkembang menjadi depresi *postpartum*. Ibu akan mengalami kesedihan yang berlarut dan mendalam, sukar dalam berkonsentrasi, perasaan bersalah dan merasa dirinya tidak berharga. Depresi *postpartum* dapat terjadi dalam jangka pendek ataupun dalam jangka panjang. Depresi yang tidak segera di tangani dengan

tepat akan menyebabkan terjadinya *postpartum* psikosis yang mengakibatkan perubahan *mood* cepat berubah secara drastis dan sering menjadi pemicu terjadinya tindakan yang ekstrim seperti melukai diri sendiri, bunuh diri dan membunuh bayi yang baru dilahirkan (Sari, 2020).

Upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan terapi nonfarmakologis, yaitu dengan kombinasi terapi totok wajah dan terapi musik (TOJAMU). Penurunan kecemasan pada ibu *postpartum* setelah diberikan perlakuan terapi TOJAMU sebagian besar ibu *postpartum* mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak ada kecemasan, respon yang diberikan responden sangat positif dimana responden mengatakan dapat tertidur sejenak ketika dilakukan terapi TOJAMU, merasakan badannya lebih *rileks* dan *fresh* setelah dilakukan terapi TOJAMU, dan terasa nyaman serta kelelahan yang dirasakannya dapat berkurang.

Peneliti berasumsi penurunan kecemasan pada ibu *postpartum* dalam penelitian ini dihubungkan dengan efek relaksasi yang dihasilkan dari kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU).

2. Analisis Univariat

Tabel 3.

Hasil uji Wilcoxon test

	N	Z	Asymp.Sig
<i>Negative Ranks</i>	25	-4,716 ^b	0.000
<i>Positive Ranks</i>	0		
<i>Ties</i>	3		
Total	28		

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima, yang artinya ada pengaruh kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU) terhadap kecemasan ibu

postpartum. Nilai *negative ranks* dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan pada responden sebelum dan sesudah diberikan terapi TOJAMU yaitu terdapat 25 responden yang mengalami penurunan kecemasan, dan *ties* terdapat 3 responden yang tidak mengalami perubahan pada tingkat kecemasan, hanya terjadi penurunan skor tetapi masih dalam kategori yang sama.

Hal tersebut dapat disebabkan oleh terapi yang kurang masikmal, terutama penekanan pada titik-titik akupresur yang kurang dalam penekanan ataupun kelebihan dalam penekanan. Pada penelitian Maharani et al., (2019) juga menjelaskan apabila penekanan pada titik-titik akupresur tidak maksimal maka sensasi rasa nyaman pada responden tidak tersampaikan/tidak muncul. Rasa nyaman yang tidak muncul tersebut akan menghambat rangsangan hormon endorphin sehingga perubahan tingkat kecemasan tidak terlihat perbedaanya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariesta & Wati, (2022) bahwa terdapat perbedaan setelah dilakukan terapi totok wajah pada ibu postpartum, dimana tingkat kecemasan menurun dan responden merasa lebih rileks. Pada penelitian Sulistyorini (2020) juga memparkan hasil sebelum diberikan intervensi kombinasi totok wajah dan aromaterapi lavender pada ibu postpartum yang mengalami kecemasan sebanyak 55,75 %, dan sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan sebanyak 50,45 %.

Menurut *review* dari 9 artikel yang diakukan oleh Arisdiani et al., (2021) pemberian terapi musik pada ibu postpartum berguna untuk menambah kenyamanan dan meminimalisir serta mengurangi kecemasan. Terapi musik yang digunakan yaitu musik dengan tempo lambat, nada yang tidak terlalu rendah ataupun tinggi, dan ritme yang

rendah. Musik yang mempunyai sifat untuk terapi yaitu musik yang lembut, harmonis, serta tanpa menggunakan vokalis/lirik, dan mempunyai tempo 60-80 beat permenit. Sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan dari teori yang sudah diuraikan diatas serta ditinjau dari penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU) berpengaruh dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis/komplementer untuk mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum*.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi TOJAMU yang menghasilkan rasa nyaman dan *rileks* pada tubuh dapat merangsang hormon-hormon dalam tubuh untuk menguranggi kecemasan. Penekanan pada titik-titik akupresur yang dipadu padankan dengan musik instrumental inilah yang di asumsikan peneliti dapat menurunkan kecemasan pada ibu postpartum, karena pada kedua terapi tersebut sama-sama memberikan efek *rileks*, sehingga efektif ketika di kombinasikan untuk terapi.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak berada pada posisi antara 20-35 tahun yaitu berjumlah 24 responden (85.7%). Berdasarkan pendidikan mayoritas di dapatkan hasil terbanyak berada pada pendidikan SMA/SMK, yang berjumlah 22 responden (78.6%). Berdasarkan Paritas didapatkan hasil terbanyak berada pada multipara yang berjumlah 17 responden (60,7%) serta berdasarkan metode persalinan di dapatkan hasil terbanyak berada pada metode persalinan Spontan yang berjumlah 15 responden (53,6%).
2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan kombinasi terapi totok

3. wajah dan musik (TOJAMU) jumlah terbanyak berada pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 responden (60,7%) dan tingkat kecemasan setelah diberikan kombinasi terapi (TOJAMU) mengalami penurunan kecemasan pada pada tingkat tidak ada kecemasan sebanyak 18 responden (64,3%).
4. Hasil uji analisis data menggunakan uji *wilcoxon test* diperoleh hasil 28 responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi kombinasi (TOJAMU), serta terdapat 3 responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang artinya nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima, yang artinya ada pengaruh kombinasi terapi totok wajah dan musik (TOJAMU) terhadap kecemasan ibu *postpartum*.

SARAN

1. Bagi Responden
Agar ibu *postpartum* dapat mengetahui dan menerapkan terapi TOJAMU untuk menurunkan kecemasan pada ibu yang mengalami kecemasan.
2. Bagi tenaga kesehatan
Agar digunakan sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan keperawatan untuk menjadikan terapi TOJAMU sebagai alternatif untuk mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum*
3. Bagi institusi pendidikan
Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan informasi khususnya pada tingkat kecemasan ibu *postpartum*
4. Bagi peneliti lain
Bagi peneliti lain diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi TOJAMU dengan membandingkan atau menambah

variabel dan dengan menggunakan metode lain serta dapat memperluas jumlah responden.

5. Bagi Peneliti
Bagi peneliti sebagai bahan untuk menambah dan memperluas wawasan peneliti dalam menangani kecemasan *postpartum* menggunakan terapi kombinasi totok wajah dan musik (TOJAMU) serta meningkatkan pengetahuan ilmu keperawatan maternitas yang diajarkan dan diperoleh dibangku perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ardiyanti, Y., Listiana, E., & Haryanti, D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi Asi Pertama Pada Ibu Melahirkan Spontan Di Ruang Mawar Rsud Dr. H. Soewondho Kendal. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 90–98.
<https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.169>
- AnggitaPutri, F. F. D. (2022). Kompilasi Metode Bom Massage Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2755/1>.
- Ariesta, R., & Wati, E. (2022). Totok wajah Untuk Relaksasi Ibu Nifas Di Puskesmas Rakasbitung, Lebak Banten. *Jurnal Obstretika Scientia*, 10(1), 42–61.
- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., & Naviati, E. (2021). Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 72.
<https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.72-82>
- Destria Yeris Aryanto. (2020). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Piano Terhadap Tingkat Stres Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani

- Hemodialisa Di RSUD Pandan Arang Boyolali (Stikes Kusuma Husada Surakarta).
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Mawaddah, S. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumen Suling Balawung terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 184–187. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3465>
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/726>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nadhiroh, S. U., Hiyana, C., & Dewi, T. (2020). Relationship Of Husband Support And Parity To Postpartum Mother ' s Anxiety Level. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 40–48. <https://ejournal.poltekes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK/article/view/8803>.
- Oktaviani, E. A. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di RSUD Karanganyar*. 28, 1–11. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3249/>
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmaja, S. (2021). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Postpartum Determinants of Anxiety that Occurs in Postpartum Mothers. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1 (1), 39–52. <https://www.jurnalinterprofesi.com/index.php/jipki/article/view/2>.
- Sari, Rp, Densy, A., & Keraman, B. (2020). Analisis faktor risiko kejadian postpartum blues di Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong. *S 1 Kebidanan*, 8 (1), 29–36. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1031>
- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 7 (2), 180–190. <https://doi.org/10.36729>.
- Sulistyorini, C. (2020). Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.116>
- Susanti, D., & Yati, D. (2020). Gambaran kecemasan pada ibu postpartum sectio caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(2), 163. <https://doi.org/10.30644/rik.v9i2.462>