

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

**PENGARUH PENGARUH TEKNIK *TOUCH HEALING* TERHADAP  
KECEMASAN PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SUKOHARJO**

**Widias Bulan Habsari<sup>1)</sup>, Nur Rakhmawati<sup>2)</sup>, Aria Nurrahman HK<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[Widiasbulan@gmail.com](mailto:Widiasbulan@gmail.com)

**Abstrak**

Post Partum merupakan masa ibu setelah melahirkan, masa dimana organ-organ reproduksi kembali kepada keadaan normal yang membutuhkan waktu sekitar 40 hari atau 6 minggu. Ibu post partum mengalami perubahan karena rasa nyeri pos SC yang mengakibatkan timbulnya cemas pada ibu post partum. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik *touch healing* terhadap kecemasan pada ibu post partum di rumah sakit universitas sebelas maret sukoharjo.

Jenis penelitian yang digunakan penelitian *quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan penelitian “*quasy experimental*” dengan rancangan “*one group Pre-test post-test group design*”. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu postpartum di rumah sakit universitas sebelas maret sukoharjo dan jumlah sampel 20 ibu postpartum yang mengalami kecemasan. Instrumen kecemasan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton anxiety rating scale*).

Hasil dari penelitian sebelum diberikan intervensi seluruh responden mengalami gangguan kecemasan, dan setelah diberikan intervensi mayoritas kecemasan responden menurun sebanyak 16 responden (80%). Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi *touch healing* terhadap tingkat kecemasan ibu post partum.

**Kata kunci :** Ibu post partum, Kecemasan, Teknik *touch healing*

**Daftar pustaka :** 15 (2018-2023)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**THE EFFECT OF TOUCH HEALING TECHNIQUE ON ANXIETY IN  
POSTPARTUM MOTHERS AT UNIVERSITAS SEBELAS MARET HOSPITAL**

**Widias Bulan Habsari<sup>1)</sup>, Nur Rakhmawati<sup>2)</sup>, Aria Nurrahman HK<sup>3)</sup>**

*<sup>1)</sup> Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta*

*<sup>2)</sup> Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta*

[Widiasbulan@gmail.com](mailto:Widiasbulan@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Postpartum is the period following childbirth in which a mother's reproductive organs return to normal. It typically takes around 40 days or six (6) weeks. Postpartum mothers undergo various transformations due to the pain from a cesarean section (C-section) and may experience anxiety. The objective was to determine the effect of the touch healing technique on anxiety in postpartum mothers at Universitas Sebelas Maret Sukoharjo Hospital.*

*The study adopted a quasi-experimental research design using a "quasi-experimental" approach with a "one group pre-test post-test group design." The population consisted of postpartum mothers at Universitas Sebelas Maret Sukoharjo Hospital, with 20 postpartum mothers experiencing anxiety. Anxiety was assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire.*

*In pre-intervention, all respondents experienced anxiety disorders. In post-intervention, most respondents experienced an anxiety reduction, with 16 respondents (80%) reporting diminished anxiety levels. The Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ).*

*In conclusion,  $H_0$  was rejected, and  $H_a$  was accepted. The study demonstrated a significant effect of touch healing therapy on the anxiety levels of postpartum mothers.*

**Keywords:** *Postpartum Mothers, Anxiety, Touch Healing Technique*

**Bibliography:** *15 (2018-2023)*

## PENDAHULUAN

Post partum yaitu masa sesudah persalinan dan dibutuhkan untuk pulihnya kembali alat kandungan dengan kurun watu kurang lebih 6 minggu. Pada masa postpartum sering disebut juga dengan masa setelah persalinan atau sering disebut masa nifas (puerperium) (lowdermilk, 2018). Ibu post partum perlu beradaptasi karena perubahan setelah melahirkan. Ada pun perubahan yang mempengaruhi kondisi keadaan psikologis pada ibu. Masalah yang sering dihadapi ibu postpartum antara lain masalah fisik dan masalah psikologis. Gejala psikologis yang biasa dialami yaitu seperti pada gejala ringan serta ada juga yang berlangsung lama. Secara global Angka kejadian kecemasan pada ibu post partum berada pada angka 10-15% (Mawardika et al., 2020).

Kecemasan yang dialami ibu post partum menjadi masalah yang menyebabkan kekhawatiran serta perasaan tidak menentu dan tidak menyenangkan. Stressor psikologis merupakan salah satu penyebab seseorang harus melakukan penyesuaian terhadap kondisi yang dialami (Mawardika et al., 2020). Dalam sudut pandang kesehatan kecemasan merupakan suatu keadaan yang menyebabkan kekhawatiran karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Ibu postpartum dengan kecemasan yang berlebih dapat mengakibatkan terjadinya depresi keadaan psikologis ibu terganggu (Sari & Batubara, 2019)

Di Negara - negara Asia prevalensi kecemasan pada ibu post partum cukup tinggi yaitu 26-85%. Di Indonesia prevalensi kecemasan ibu post partum sebesar (28,7%) dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Depkes RI, 2018).

Kecemasan post partum merupakan persoalan atau peristiwa yang menjadi sorotan warga semenjak lama. Penyebab kecemasan antara lain

yaitu faktor fisiologis, terutama perubahan-perubahan endokrin, telah lama disebut dapat berperan pada kecemasan post partum karena diketahui bahwa terjadi setelah melahirkan serta selama periode latensi. berbagai tanda fisiologis kecemasan yaitu gelisah dan mulut terasa kering. Ibu postpartum yang mengalami kecemasan menyebabkan gangguan emosional. Respons perilaku serta emosional biasanya diungkapkan dengan banyak bicara dengan intonasi cepat, meremas tangan, insomnia serta perasaan yang kurang nyaman. (Stuart, 2017).

Intervensi kecemasan dapat dilakukan menggunakan metode farmakologi dan metode non farmakologi. Metode farmakologi dapat digunakan dalam mengatasi gangguan kecemasan, namun memiliki efek samping dalam penggunaannya. Terapi komplementer atau non farmakologi merupakan terapi alternatif selain pengobatan secara medis. Terapi komplementer atau terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk meneurukan kecemasan diantaranya yaitu ada touch healing, terapi tenaga (taichi, prana, terapi suara), accupuntur, terapi biologis (herbal) terapi aromaterapi, serta terapi sentuhan modalitas: acupressure, refleksi dan terapi lainnya (Nuryanto, 2019).

Touch healing yaitu terapi yang menggunakan sentuhan dalam membantu serta memperbaiki ketidakseimbangan energi. Touch healing didasarkan pada empat pendapat yaitu Pertama, manusia merupakan suatu sistem energi yang terbuka. Kedua, manusia secara anatomis merupakan bilateral simetris. Ketiga, penyakit terjadi karena adanya ketidakseimbangan energi individu. Keempat, manusia mempunyai kemampuan alami dalam mengubah kondisi hidup mereka. Setelah dilakukan intervensi, pasien diberikan respons relaksasi dengan waktu 2 sampai 5 menit setelah pengobatan telah dimulai

sehingga pasien dapat tertidur atau merasakan kecemasan, serta nyerinya berkurang (Nuryanto, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret Sukoharjo pada tanggal 6 Februari 2023 di dapatkan informasi dari 3 bulan terakhir jumlah ibu post partum sectio caesarea (SC) sebanyak 57 di RS UNS. Setelah dilakukan wawancara pada 3 responden didapatkan hasil 2 dari 3 ibu mengatakan mengalami cemas mudah tersinggung, perasaan sedih, merasa tegang, takut akan pemikiran sendiri, merasa takut ditinggal sendiri, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, adanya perasaan yang berubah-ubah. Tingkah laku pada waktu wawancara ibu terlihat gelisah dan muka tegang. Tanda gejala pada ibu responden antara lain sakit dan nyeri di otot-otot disebabkan oleh nyeri post sectio caesarea (SC) dan cara menangani kecemasan ibu belum mengetahui cara menangani kecemasan. Ketika ibu ditanya tentang teknik touch healing ibu mengatakan belum mengetahui tentang terapi tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang teknik touch healing untuk mengatasi kecemasan pada ibu post partum. Beberapa peneliti sudah pernah melakukan tentang pengaruh teknik touch healing namun belum ada peneliti yang meneliti tentang teknik touch healing untuk mengatasi kecemasan pada ibu post partum. Oleh karena itu dalam penelitian teknik touch healing diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan pada ibu post partum.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan desain penelitian

yang digunakan pada penelitian ini merupakan Pre And Post Test Without Control Group. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret Sukoharjo pada bulan agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini yaitu 57 ibu post partum di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret Sukoharjo. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 20 responden yang sudah dihitung dengan rumus slovin dan menggunakan teknik sampel yaitu purposive sampling. Pemilihan sampel menggunakan kriteria inklusi antara lain ibu post partum yang bersedia menjadi responden, ibu post partum yang mengalami kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, ibu post partum sectio caesarea (SC) hari ke 3 setelah melahirkan, ibu post partum yang didampingi oleh suaminya. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu ibu post partum dengan komplikasi. Pre test menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengetahui kecemasan ibu post partum, setelah itu peneliti memberikan intervensi teknik *touch healing* kepada responden. Selanjutnya dilakukan post test setelah diberikan intervensi 1 x 24 jam menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Untuk sesudah dan sebelum diberikan perlakuan menggunakan uji *Wilcoxon test*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

- Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia (n=20)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
20-30	12	60.0
31-39	8	40.0
<b>Total</b>	20	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden, usia terbanyak berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (90,0%), dan usia paling sedikit berada pada rentang usia <20- >35 tahun sebanyak 2 responden (10,0%).

- b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan (n=20)

<b>Pendidikan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
SD	2	15.0
SMA/SMK	16	80.0
Sarjana	1	5.0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden, pendidikan terbanyak berada pada tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 16 responden (80,0%), dan responden yang berpendidikan SD sebanyak 2 responden (15,0%), serta 1 lainnya berada pada tingkat pendidikan sarjana sebanyak 1 responden (5,0%).

- c. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Paritas (n=20)

<b>Paritas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Primipara	8	40.0
Multipara	12	80.0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui paritas terbanyak berada para paritas multipara sebanyak 12 responden (80,0%), dan paritas primipara sebanyak 8 responden (40,0%).

## Usia

Penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawati, 2019), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu post partum, di dapatkan hasil mayoritas berada pada usia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (90,0%). Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa di dapatkan hasil mayoritas berada pada usia 20-35 sebanyak 20 responden (90,0%)

Usia perempuan saat kehamilan dan persalinan seringkali dikaitkan dengan kesiapan mental perempuan tersebut untuk menjadi seorang ibu (masithoh, 2019). Usia sangat menentukan kondisi maternal serta berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan menyusui, hal ini juga sangat mempengaruhi kondisi emosional atau kejiwaan Gustanti (2023). Ibu post partum yang berusia  $\leq$  20 tahun masih rentan dalam merawat bayinya dan kesulitan beradaptasi pada masa post partum, sedangkan pada ibu usia  $\geq$ 35 tahun ibu lebih rentan mengalami masalah psikologis yang disebabkan oleh penurunan kesehatan pada fisiknya (Aryani, 2022).

## Pendidikan

Pendidikan merupakan proses pembelajaran dari sekelompok orang dalam mengembangkan dan membina kesadaran individu dengan individu yang lain, dengan adanya kesadaran tersebut kelompok dapat meneruskan serta mewariskan pemikiran kepada generasi yang selanjutnya, sehingga dapat menjadi inspirasi untuk setiap aspek kehidupan (Andy et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas pendidikan responden berada pada tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 16 responden (80,0%). Dalam hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tinggi atau rendah pendidikan seseorang belum tentu mempunyai kecemasan yang buruk. Anggraeni (2021), memaparkan bahwa pendidikan dapat diperoleh dari tenaga kesehatan,

kader, serta melalui sumber informasi lainya seperti buku, media sosial, KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), yang dapat dijadikan sumber dukungan bagi ibu dalam menjalani perannya sebagai ibu, sehingga dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan tidak hanya didapat dari bangku formal saja.

### Paritas

Berdasarkan hasil penelitian ini Paritas didapatkan hasil terbanyak berada pada paritas multipara sebanyak 12 responden (80,0%), dan paritas primipara sebanyak 8 responden (40,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istighosah & Sari, (2022), bahwa mayoritas responden berada para partas multipara sebanyak 23 responden (70,0%).

Paritas ibu dikaitkan dengan pengalaman yang dimiliki ibu dalam persalinan sebelumnya. Ibu multigravida memiliki pengalaman persalinan sebelumnya, sedangkan ibu primigravida belum sama sekali mempunyai pengalaman langsung terhadap proses persalinan. Perbedaan pengalaman tersebut dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada ibu post partum, serta berdampak pada persepsi dan antisipasi ibu menjelang melahirkan (Wibisono, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Sadock et al., (2019) menjelaskan bahwa proses medis pada saat pertama kali dirasakan merupakan suatu pengalaman yang penting dan berharga untuk masa depan psikologis seseorang. Apabila seseorang memiliki pengalaman yang kurang maka kecemasan akan mengalami peningkatan pada saat proses pembrdahan.

d. Tingkat Kecemasan Sebelum sebelum diberikan perlakuan *Ttuch Healing*

Tabel 4.4

Distribusi frekuensi kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan *Touch Healing* (n=20)

<i>Pre test</i>	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
<i>Pre test</i>	cemas ringan	9	45.0
	cemas sedang	11	55.0
	Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui distribusi frekuensi sebelum diberikan perlakuan terapi *touch healing* jumlah terbanyak berda pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 responden (55,0%), dan tingkat kecemasan ringan sebanyak responden (45,0%).

Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang, hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner HARS yang telah di isi responden, dengan respon yang di tunjukan responden yaitu mudah teringgung, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, tidak nyenyak saat tidur, merasa lemah, sedih, dan sukar berkonsentrasi.

Menurut Pratiwi et al., (2021), kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum sebelum diberikan perlakuan dapat disebabkan oleh kondisi setelah persalinan, kadar hormon progesteron serta estrogen pada tubuh ibu akan mengalami penurunan, ibu terkadang merasa kelelahan setelah persalinan serta merasakan nyeri pada perineum. Ibu mudah merasa sangat tertekan serta mudah menangis. Kecemasan yang tidak segera ditangani dengan baik, dapat menjadi depresi post partum atau post partum blues (Aryani et al., 2023).

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu postpartum dalam penelitian ini dilakukan

dengan terapi nonfarmakologis yaitu terapi *touch healing*. *Touch healing* dilakukan selama kurang lebih 20 menit dan kemudian kecemasan diukur kembali. *Touch healing* merupakan terapi yang dipercaya dapat memperbaiki energi pada tubuh yang tidak seimbang dengan cara meletakkan/mengusapkan tangan terapis diatas anggota tubuh pasien yang merasa sakit. Dalam peran ini anggota tubuh otak dan kulit yang merupakan organ yang sangat penting. Kulit menjadi nilai yang besar pada nilai terapeutik sentuhan terutama sebagai alat yang digunakan untuk mengurangi dan menurunkan ketegangan. kulit adalah organ terkuat yang dapat menerima rangsangan pada tubuh manusia, dan ketika reseptor sensoriknya dirangsang, hormon oksitoksin (yang membuat tubuh merasa lebih baik) dilepaskan (Mufarika, 2019).

Terapi *touch healing* di yakni dapat menurunkan kecemasan pada ibu postpartum karena dengan diberikan terapi *touch healing* akan menimbulkan efek yang menenangkan/relaksasi. Dimana dalam keadaan rileks tubuh dapat mengendurkan otot, sehingga membuat individu melatih untuk mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis sebagai penangkal aktivitas sistem saraf simpatis (Sulistyorini, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang terjadi pada responden sebelum diberikan perlakuan disebabkan karena perubahan fisiologis ataupun psikologis yang terjadi pada masa postpartum, yang mengharuskan responden untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi.

- e. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan diberikan perlakuan *Touch Healing*

Tabel 4.5  
Distribusi frekuensi kecemasan responden setelah diberikan perlakuan *Touch Healing* (n=20)

<i>post test</i>	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
<i>Post test</i>	Tidak		
	Ada	16	80.0
	cemas		
	cemas ringan	4	20.0
	cemas sedang	-	-
<b>Total</b>		20	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui distribusi frekuensi sesudah diberikan perlakuan *touch healing* mengalami penurunan kecemasan, dengan hasil responden pada tingkat tidak cemas sebanyak 16 responden (80,0%), dan kecemasan ringan responden sebanyak 4 responden (20,0%).

Penelitian ini dapatkan hasil mayoritas responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan *touch healing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan Mufarika, (2019) bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada pasien Infark Miokard setelah dilakukan terapi *touch healing* dengan hasil uji Wilcoxon Match Pairs Test diperoleh P value sebesar  $0,020 < \alpha (0,05)$ . Serta didukung oleh penelitian yang dilakukan Sawiji et al., (2022) tentang pengaruh *touch healing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi didapatkan hasil dimana nilai  $p = 0,000 (p < 0,05)$  berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Healing Touch dipercaya dapat mengembalikan, dan memberi energi, serta menyeimbangkan medan energi yang mengalami gangguan. Healing Touch bermanfaat untuk mengurangi kecemasan,

memberikan rasa nyaman dan relaksasi, serta memperbaiki suasana hati. Healing touch juga dapat mengurangi rasa sakit lewat berbagai prosedur seperti berdoa, manipulasi fisik, dan sentuhan tangan.(Astuti et al., 2022)

Teknik touch healing dapat merangsang pengeluaran endorphan dan enkefalin. Menurut teori yang dikemukakan oleh Redho (2019), bahwa perubahan hormon melalui peranan hormon endorphan yang merupakan substansi atau neurotransmitter menyerupai morfin yang dihasilkan oleh tubuh secara alami. Neurotransmitter tersebut hanya bisa cocok pada reseptor-reseptor pada syaraf yang secara spesifik dibentuk untuk menerimanya. Keberadaan endorphan pada sinaps sel-sel saraf mengakibatkan terjadinya rileksasi pada tubuh sehingga dapat penurunan ketegangan, serta kecemasan (Redho, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang terjadi pada responden setelah diberikan terapi *touch healing* disebabkan oleh efek relaksasi yang ditimbulkan dari efek pemberian terapi *touch healing*.

## 2. Analisis Univariat

Tabel 4.6  
pengaruh teknik *touch healing*  
terhadap kecemasan pada ibu post  
partum (n=28).

	Mean	Mode	Nilai p
sebelum diberikan perlakuan touch healing	2,55	3	0,000
sesudah diberikan perlakuan touch healing	1,20	1	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan hasil p value 0,000

(<0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi touch healing terhadap tingkat kecemasan ibu post partum.

Penelitian ini didukung oleh penelitian mufarika (2019), menjelaskan bahwa pemberian touch healing dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Infark Miokard Akut di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan dengan nilai *P value* sebesar  $0,020 < \alpha (0,05)$ . Demikian juga penelitian Pebrianti (2018), Metode relaksasi dengan touch healing dapat menurunkan kecemasan 20% lebih dibandingkan sebelum diberikan intervensi tersebut, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan terapi touch healing terhadap tingkat kecemasan.

Secara teori, Terapi non farmakologi *touch healing* dapat menurunkan kecemasan. *touch healing* dapat membuka serta melancarkan aliran energi seluruh tubuh, hal ini membantu menyeimbangkan pikiran, tubuh, dan jiwa sehingga membantu tubuh menyeimbangkan dirinya sendiri, selain itu *touch healing* juga membantu meningkatkan kesehatan dan keseimbangan fisik, mental, spiritual (Diantara 2019). Dengan healing touch responden akan diberikan keyakinan dan sugesti yang dikombinasikan dengan terapi sentuhan, sehingga berguna untuk mengurangi dan menurunkan tingkat kecemasan (Andayani, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah diuraikan diatas dan hasil dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa *touch healing* dapat berpengaruh dan dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan ibu post partum. Peneliti berasumsi bahwa hal tersebut karena dengan diberikannya *touch healing*,

responden akan tersugesti dan dapat membuka serta melancarkan aliran energi dari seluruh tubuh, hal ini membantu untuk menyeimbangkan pikiran, tubuh, dan jiwa sehingga membantu tubuh menyeimbangkan dirinya sendiri. *Touch healing* dengan pendampingan langsung akan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ibu postpartum.

## KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dijelaskan bahwa dapat diketahui bahwa dari 20 responden, usia terbanyak berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (90,0%), dan usia paling sedikit berada pada rentang usia <20->35 tahun sebanyak 2 responden (10,0%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak berada pada tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 16 responden (80,0%). Berdasarkan paritas terbanyak berada para paritas multipara sebanyak 12 responden (80,0%).
2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan terapi *touch healing* jumlah terbanyak berada pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 responden (55,0%), dan tingkat kecemasan ringan sebanyak responden (45,0%).
3. Tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan *touch healing* mengalami penurunan kecemasan, dengan hasil responden pada tingkat tidak cemas sebanyak 16 responden (80,0%), dan kecemasan ringan responden sebanyak 4 responden (20,0%).
4. Terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Didapatkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan hasil p value 0,000 (<0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya

terdapat pengaruh teknik *touch healing* terhadap kecemasan pada ibu post partum.

## SARAN

1. Bagi responden  
Responden dapat lebih mengetahui dan menerapkan terapi *touch healing* untuk menurunkan kecemasan pada ibu postpartum yang mengalami kecemasan.
2. Bagi keperawatan  
Penelitian ini dapat menjadi masukan, serta menambah intervensi bagi tenaga kesehatan untuk menjadikan terapi *touch healing* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu post partum.
3. Bagi institusi pendidikan  
Penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah bahan pustaka khususnya pada kecemasan ibu post partum dengan *focus* terapi *touch healing*.
4. Bagi peneliti lain  
Bagi peneliti lain dapat dijadikan bahan bacaan dan sumber referensi tambahan yang dapat digunakan sebagai referensi pada penelitian berikutnya.
5. Bagi peneliti  
Dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan khususnya dalam menurunkan kecemasan ibu post partum dengan menggunakan terapi *touch healing*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R., Husna, N., & Rahman, F. P. (2023). Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran Asi di PMB Hj . Ruhdi Maulida Bener Meriah The Relationship of Post Partum Mother ' s Anxiety to Breastfeeding At PMB Hj . Ruhdi Maulida Bener Meriah. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 247–262.
- Astuti, Sjatar, E. L., & Saleh, A. (2022). *pengaruh healing touch*

- mengurangi gejala nyeri, mual dan muntah. 14*(September), 893–902.
- Istighosah, N., & Sari, A. N. (2022). Effect of Parity With Anxiety of Breastfeeding in First Week Post Partum in the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kebidanan, 11*(April), 48–55.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- 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>
- Mufarika. (2019). Pengaruh Healing Touch Terhadap Kecemasan Pada Pasien Infarakt Miokard Di Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Bangakalan. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 1*(2), 74–79. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i2.65>
- Nuryanto, A. (2019). *Pengaruh Touch Healing Terhadap Skala Nyeri Program Studi Sarjana Keperawatan. 1–11*. *rnal Ilmu Perilaku, 3*(2), 110–117.
- Rahmanti, A (2021). Penerapan Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Di Rsud Ungaran *urnal Kesehatan Medika Udayana Vol.07 No.02 Oktober 2021*
- Redho, A. (2019). *Diagnosa Keperawatan Pada Keperawatan Psikiatri : Pedoman untuk pembuatan rencana perawatan, Ed. 3. Jakarta : EGC. 15*(2), 1–23.
- Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E., & Safitri, S. (2023). Analisis Karakteristik Ibu Nifas tentang Depresi Post Partum. *Jurnal Aisyiyah Palembang, 8*(1), 300–313. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1.1008>
- Shaw, R. J., John, N. S., Lilo, E. A., Jo, B., Benitz, W., Stevenson, D. K., & Horwitz, S. M. (2013). Prevention of traumatic stress in mothers with preterm infants: A randomized controlled trial. *Pediatrics, 132*(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1331>
- Sulistiyorini, 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>
- WHO. *World Health Statistics. (2020) World Health Organization; 2020*
- Wibisono, A. (2018). Hubungan Karakteristik Personal Dengan Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. *Jurnal Keperawatan.*