



## EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI TOTOK WAJAH DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU POST PARTUM DALAM PERAWATAN BAYI

Chandra Sulistyorini<sup>1</sup> , Desy Ayu Wardani<sup>2</sup> , Argiriani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>2</sup>Program Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda

Email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id), [desywardani235@gmail.com](mailto:desywardani235@gmail.com)

### ABSTRAK

Ibu post partum sering kali merasakan masalah baik secara fisik maupun psikologis. Masalah fisik adalah perdarahan, pengeluaran urin yang berlebihan, pengeluaran cairan lochea yang berbau busuk, dan infeksi nifas. Sedangkan masalah psikologis meliputi kecemasan, susah tidur, perubahan mood, sehingga dibutuhkan intervensi yang membuat pasien merasa nyaman dan rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap skor kecemasan pada ibu post partum dalam melakukan perawatan bayi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 April – 28 Mei 2019. Dengan menggunakan *quasi eksperimen* dalam satu kelompok (*pre and post test without control*) menggunakan Uji *paired t-test*. Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan sampel 20 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender efektif menurunkan skor kecemasan pada ibu post partum dalam perawatan bayi, dari hasil uji *paired t-test* diperoleh  $p < 0,05$ , dimana skor kecemasan sebelum intervensi 55,75 dan sesudah diberikan intervensi 50,45. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk penerapan tindakan dalam asuhan kebidanan dan keperawatan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan pada ibu post partum dalam perawatan bayi.

**Kata Kunci** : Kecemasan, totok wajah, aromaterapi lavender

### PENDAHULUAN

Ibu pasca bersalin sering mengalami permasalahan, baik itu terjadi permasalahan dari segi fisik maupun psikologi. Masalah yang berhubungan dengan fisik diantaranya terdiri dari perdarahan, pengeluaran urin yang berlebihan, pengeluaran cairan *lochea* yang berbau busuk, dan infeksi nifas. Sedangkan masalah psikologis meliputi kecemasan, susah tidur, perubahan *mood* (Janiwarty, 2013).

Ibu menganggap melahirkan bayi adalah suatu peristiwa yang sangat membahagiakan sekaligus juga suatu peristiwa yang berat, penuh tantangan, dan kecemasan. Sehingga dapat terjadi bahwa mengapa hampir 70% ibu mengalami kesedihan atau sindrom *baby blues* setelah melahirkan (Padila, 2014).

Periode *Post Partum* menurut Rubin, 1961 dalam Rukiyah *et al*, 2010 dibagi menjadi tiga fase penyesuaian ibu terhadap perannya sebagai orang tua, yang mana fase-fase penyesuaian tersebut *Taking In*,

#### \*Corresponding Author :

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id)



*Taking Hold* dan *Letting Go*. Pada periode nifas, ibu nifas akan mengalami kelelahan, perubahan peran, perubahan *mood* seperti kesedihan dan kecemasan (Prabawani, 2015).

Menurut Hung (2001) dalam Prabawani (2015), pada periode nifas, ibu nifas akan mengalami kelelahan, perubahan peran, perubahan *mood* seperti kesedihan dan kecemasan. Menurut Videbeck *et al* (2008), kecemasan yang jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan *baby blues* dan dapat mengarah ke depresi *post partum* (Nurjanah *et al*, 2013).

Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja saraf parasimpatis. (Bellack *et al* dalam Subandi, 2002). Keadaan rileks menurunkan aktivitas amigdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis sebagai counter aktivitas sistem saraf simpatis (Kalat, 2007).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti merasa perlu melakukan intervensi berupa totok wajah untuk menimbulkan relaksasi untuk mengaktifkan otot parasimpatis dan mengkombinasikannya dengan aromaterapi lavender yang

merupakan salah satu terapi komplementer yang berguna untuk mengurangi stress dan kecemasan (Kwan, 2010). Intervensi Totok wajah merupakan penekanan pada titik-titik akupressur pada wajah bertujuan untuk mengirim sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin yang mengurangi rasa cemas dan stress (Trionggo, 2013).

Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor, dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap rasa cemas. Aroma ditangkap oleh reseptor di hidung yang kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke hipotalamus yang merupakan pengaturan sistem internal tubuh, termasuk kecemasan & stress (Shinobi, 2008). Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan rasa rileks menunjukkan mengurangi kecemasan pada ibu *post partum* (Hale, 2008). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap ibu post partum dalam melakukan perawatan bayi.

**\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : Chandra Sulistyorini@stikeswhs.ac.id



## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pre and post test without control*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 April – 28 Mei 2019. Penelitian dilakukan di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini berjumlah 20 responden. Populasi dalam penelitian ini ibu *post partum* hari ke-3 hingga hari ke- 5. Menggunakan kuesioner S-AI (*State Anxiety Inventory*) form Y terdiri dari 20 pernyataan. Analisis penelitian ini terdiri dari analisis univariat, uji normalitas dan uji bivariat, untuk menguji hipotesis menggunakan uji *statistic paired t-test*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Univariat skor kecemasan pada ibu *post partum* sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Sebelum kombinasi terapi totok wajah dan aromaterapi lavender	20	55,75	4,166	50-65	53,80 57,70

Nilai rata-rata skor kecemasan ibu *post partum* dalam melakukan perawatan bayi sebelum dilakukan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender adalah 55,75 dengan SD = 4,166 menunjukkan

#### \*Corresponding Author :

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id)

seberapa simpangan baku dari skor kecemasan yang dialami responden, dengan tingkat kepercayaan 95% rata-rata skor kecemasan ibu *post partum* dalam melakukan perawatan bayi sebelum intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender diyakini skor kecemasan 53,80 sampai 57,70 dan minimal nilai yang terdapat pada hasil uji sebelum intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender 50 dan maksimal terdapat 65.

Tabel 2 Hasil Univariat skor kecemasan pada ibu *post partum* setelah diberikan intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Sesudah kombinasi terapi totok wajah dan aromaterapi lavender	20	50,45	3,395	44-57	48,86 52,04

Nilai rata-rata skor kecemasan ibu *post partum* sesudah dilakukan intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender adalah 50,45 dimana standar deviasi 3,395 untuk melihat seberapa besar selisih simpangan baku yang terjadi sesudah diberikan intervensi kepada responden dengan tingkat kepercayaan 95% rata-rata skor kecemasan ibu *post partum* diyakini 48,86 sampai 52,04 dan minimal nilai terdapat pada hasil uji sebelum intervensi kombinasi totok wajah dengan aromaterapi



lavender 44 dan maksimal 57 dimana hasil uji yang telah dilakukan bahwa rata-rata skor kecemasan pada ibu *post partum* dalam melakukan perawatan bayi mengalami penurunan yang signifikan.

Tabel 3 Hasil analisis sebelum diberikan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender dan sesudah kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender

Variabel	n	Rerata	Selisih rerata	95% CI	Nilai p
Sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi totok wajah dan aromatera pi lavender	20	55,75			
			5,3	3,535-7,065	0,000
Sesudah diberikan intervensi kombinasi terapi totok wajah dan aromatera pi lavender	20	50,45			

Berdasarkan penelitian ini dengan jumlah responden 20 dengan hasil signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) dimana dengan selisih kecemasan yang dialami oleh ibu *post partum* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender adalah 5,3, CI95% 3,535 sampai 7,065. Karena nilai  $p < 0,05$  dan CI tidak melewati nol, maka secara statistik terdapat adanya perubahan rerata skor kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah

dilakukan intervensi kombinasi totok wajah dengan aromaterapi lavender. Dimana jika nilai  $p$  lebih  $< 0,05$ , maka penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan skor kecemasan ibu *post partum* dalam melakukan perawatan bayi.

## 2. PEMBAHASAN

Penelitian tentang efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu *post partum* dalam melakukan perawatan bayi di Klinik Kartika Jaya Samarinda dengan jumlah 20 orang. Sebelum dilakukan intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender maka peneliti dahulu peneliti melakukan pengukuran skor kecemasan ibu *post partum* yang dialami dengan menggunakan alat ukur kuesioner *State Anxiety Inventory (S-AI) from-Y* dengan alat ukur numerik. Dari 20 responden sebelum dilakukan intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender maka terlebih dahulu peneliti menjelaskan *informed consent* pada responden, kemudian melakukan pengukuran dengan kuesioner kecemasan S-AI *from-Y* pada ibu *post partum* ditemukan pernyataan dengan akumulasi nilai skor yang paling sering mengalami peningkatan adalah pernyataan nomor 10

### \*Corresponding Author :

Chandra Sulistyorini  
 Program Studi D-III Kebidanan  
 ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
 Email : [Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id)



dengan pernyataan “saya merasa nyaman”, serta pernyataan nomor 9 yang paling sering mengalami penurunan skor dengan pernyataan “saya merasa takut”. Berdasarkan perolehan data ekstrim ditemukan, dapat diambil kesimpulan bahwa kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender ini paling berpengaruh pada perasaan nyaman yang dialami responden sehingga dapat mengalami peningkatan saat diberikan intervensi. Kemudian kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender juga berpengaruh pada perasaan takut yang dialami oleh responden saat diberikan intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender, yang berarti kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender ini dapat meningkatkan perasaan tenang dan nyaman pada responden, serta mengurangi rasa takut pada responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Budiarti (2011), yang menjelaskan bahwa aktivasi titik-titik tertentu dengan *tapping* disepanjang sistem meridian, yang ditransmisi melalui serabut syaraf besar ke *formatio reticularis*, *thalamus* dan sistem limbik akan melepaskan endofrin dalam tubuh. Endofrin adalah zat penghilang rasa sakit secara alami diproduksi dalam tubuh, memicu respon menenangkan dan membangkitkan semangat dalam tubuh,

memiliki efek positif pada emosi, menyebabkan efek rasa rileksasi dan normalisasi fungsi tubuh.

Hasil penelitian yang digambarkan pada tabel 3 menunjukkan sebelum intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender ini dilakukan peneliti melakukan pengukuran skor kecemasan dengan alat ukur S-AI *form Y*. Pada tabel 3 peneliti menemukan bahwa rata-rata skor kecemasan pada ibu *post partum* sebelum dilakukan intervensi 55,75. Jadi dalam penelitian ini responden mengalami skor kecemasan pada hari ke-3 hingga ke-5 karena pada masa ini terjadinya proses penyembuhan jahitan dan masa nifas yang menyebabkan kecemasan pada ibu *post partum*. Kejadian kecemasan ini dapat memberikan pengaruh terhadap fisik, psikis, dan emosional.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu *post partum* yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan berupa dukungan sosial, kondisi ekonomi, tuntutan budaya. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi kecemasan berupa sifat stressor yang dapat berubah secara tiba-tiba dan pengalaman masa lalu individu dalam menghadapi kecemasan.

Pada penelitian ini peneliti melakukan pengukuran kembali selama 24 jam setelah

**\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id)



diberikan intervensi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan skor kecemasan. Dari hasil yang diperoleh bahwa dari 20 responden 100% mengalami penurunan skor kecemasan. Pada tabel 1 didapatkan rata-rata sesudah diberikan intervensi adalah 50,45. Kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender ini dilakukan intervensi oleh peneliti 15-30 menit untuk membuat responden merasa nyaman dan rileks kemudian sambil menghirup aromaterapi yang ada di samping responden hingga proses terapi totok wajah tersebut selesai. Setelah kombinasi terapi ini dilakukan responden rata-rata menunjukkan terjadinya perubahan dan penurunan terhadap skor kecemasan pada *ibu post partum* dalam melakukan perawatan bayi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumantri, *et al* (2014), bahwa dalam penelitiannya beliau mendapatkan hasil kecemasan 30 menit sebelum totok wajah mayoritas kecemasan ringan sebanyak 58,79%. Penilaian 24 jam setelah di totok wajah mayoritas tidak ada kecemasan sebanyak 33 reponden 84,61%. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap skor kecemasan yang dialami ibu nifas setelah diberikan intervensi terapi totok wajah (Sumantri *et al*, 2014).

Penelitian yang juga dilakukan oleh Kheirkhah, *et al* (2014) membahas efek aromaterapi dengan *essential damask rose oil* terhadap kecemasan persalinan kala I fase aktif pada ibu *primigravida*. Kecemasan diukur dengan *Visual Analogous Scale Anxiety* (VASA) pada fase aktif dan transisi sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan daripada kelompok kontrol ( $p < 0,001$ ). Menurut penelitian Kheirkhah dapat disimpulkan bahwa *essential damask rose oil* pada fase ibu persalinan kala I *primigravida* dapat menurunkan kecemasan.

Kheirkhah *et al* (2014) juga meneliti tentang pengaruh aromaterapi *rose oils* dan *warm foot bath* pada kecemasan persalinan kala I. Kedua intervensi diberikan pada kedua fase aktif dan transisi. Kecemasan dikaji dengan *Visual Analogous Scale Anxiety* (VASA) pada fase aktif dan transisi sebelum dan setelah intervensi. Skor kecemasan kelompok intervensi pada fase aktif setelah intervensi secara signifikan lebih rendah dari kelompok kontrol ( $p < 0.001$ ). Skor kecemasan sebelum dan setelah kelompok intervensi pada fase transisi secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol ( $p < 0.001$ ).

Menurut Jaelani (2009) manfaat dari aromaterapi yaitu menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran dan

**\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : Chandra Sulistyorini@stikeswhs.ac.id



rohani, menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah. Minyak esensial yang digunakan untuk aromaterapi dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respon ini dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter) yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan (Jaelani, 2009). Selain itu menurut Mackinnon (2004) dalam Riana (2015) manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Oleh karena itu salah satu cara relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan dalam melakukan perawatan bayi ini diberikan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender yang dilakukan satu kali dengan durasi 15-20 menit memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna rata-rata skor kecemasan pada ibu *post partum* sebelum dan sesudah kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, terdapat bahwa kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu *post partum* dalam melakukan perawatan bayi seperti yang telah dijelaskan pada tabel 1 bahwa rata-rata sebelum diberikan intervensi 55,75 dengan standar deviasi 4,166 dan tabel 1 juga menjelaskan rata-rata sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan 50,45 dengan standar deviasi 3,395. Peneliti meyakini bahwa semakin sering terapi kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender ini dilakukan maka efek dari kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu *post partum* dalam melakukan perawatan bayi yang dialami oleh responden. Perubahan kecemasan pada ibu *post partum* juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

## **SIMPULAN**

Nilai kecemasan rata-rata sebelum diberikan kombinasi pijat wajah terapi dan aromaterapi lavender pada ibu *post partum* adalah 55. Skor kecemasan rata-rata setelah diberi kombinasi pijat wajah terapi dan aromaterapi

### **\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id)



lavender pada ibu post partum adalah 50,45. Ada efek kombinasi pijat wajah dan aromaterapi lavender pada skor kecemasan pada ibu post partum dalam melakukan perawatan bayi sebagaimana ditunjukkan oleh hasil analisis uji-t berpasangan dengan nilai p 0,000..

### **SARAN**

Penelitian ini dapat berdayaguna sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang lain serta memberikan tambahan karya tulis ilmiah. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk penerapan tindakan dalam asuhan kebidanan dan asuhan keperawatan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan pada ibu post partum.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budiarti, K.D. (2011). Hubungan Akupresur Dengan Tingkat Nyeri Dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Garut. Tesis. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Hale, B. (2008). Lavender-Nature's ad to stress relief. [www. Aromatherapy-stress-relief.com](http://www.Aromatherapy-stress-relief.com)
- Jaelani.(2009). Aromaterapi. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Kalat, James W & Michelle N. Shiota (2007). Emotion. USA : University of California. Berkeley
- Kheirkhah M, et al.(2013). Effect of Aromatherapy with Essential Damask Rose Oil on Anxiety of The Active

Phase of Labor Nulliparous Women. Journal of Urmia Nursing & Midwifery Faculty.

- Kwan RY, Leung MC, Lai CK: The effect of acupressure on agitation and salivary cortisol in people with dementia: a pilot study. J Altern
- Janiwarty, B dan Pieter, H.Z (2013). Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta : Rapha Publishing. Complement Med 2016;22:903-910.
- Mackinnon. (2004). Aromatherapy a Practical Approach. United Kingdom: Scotprint.
- Nunung, Siti, Nurjanah, et al. 2013. Asuhan Kebidanan Postpartum. Bandung : PT. Rafika Aditama
- Padila (2014). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika
- Prabawani, Enik. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Surakarta: Stikes Kusuma Husada.
- Rukiyah, et al. (2010). Asuhan Kebidanan I. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Shinobi (2008). Healing with Aromatherapy. Keats Publishing : USA
- Sumantri, Dewi Susilowati, Dian Kurnia Wati,(2014). Penurunan kecemasan ibu nifas menggunakan totok wajah di Fasilitas Pelayanan Persalinan.
- Trionggo, I & Ghofar, A. (2013). Panduan sehat sembuhkan penyakit dengan pijat dan herbal.

### **\*Corresponding Author :**

Chandra Sulistyorini  
Program Studi D-III Kebidanan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:Chandra.Sulistyorini@stikeswhs.ac.id)