

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode kritis yang dialami oleh ibu setelah melahirkan, di mana ibu nifas menghadapi berbagai tantangan, seperti perubahan fisik, kurangnya dukungan dari lingkungan, serta perasaan cemas dan stres terkait peran baru sebagai ibu. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan hormon, tanggung jawab baru sebagai ibu, dan kekhawatiran mengenai kesehatan bayi serta kemampuan merawatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi totok wajah terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di TPMB Ika Mardiyanti Sidoarjo.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design *quasi eksperiment* menggunakan *one group pre-test* dan *one group post-test*. Dilakukan selama bulan April-Mei 2024 di TPMB Ika Mardiyanti Sidoarjo. Populasi seluruh ibu nifas sebanyak 26 orang. Pengambilan sampel *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independent pemberian totok wajah dan variabel dependent tingkat kecemasan ibu nifas. Instrumen SOP terapi totok wajah dan kuisisioner skala HARS. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 26 responden sebelum diberi terapi totok wajah sebagian besar (53,8%) mengalami tingkat kecemasan sedang. dan setelah diberi terapi totok wajah sebagian besar (61,5%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Dari hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,00$, yang mana $0,00$ adalah $< 0,05$, maka H_1 diterima. Sehingga ada pengaruh terapi totok wajah terhadap tingkat kecemasan ibu nifas.

Kesimpulan penelitian ini adalah dengan diberikan totok wajah dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Oleh karena itu diharapkan seorang bidan dapat melakukan terapi totok wajah untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas.

Kata Kunci : Terapi Totok Wajah, Tingkat Kecemasan, Ibu Nifas.