

BIMBINGAN YOGA DAN TOTOK WAJAH UNTUK MENCEGAH BABY BLUES DAN DEPRESI POSTPARTUM DI UPTD DINAS KESEHATAN I KECAMATAN DENPASAR TIMUR

Ni Komang Yuni Rahyani¹⁾, Ni Komang Erny Astiti²⁾

^{1,2)}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Bali Indonesia

Abstrak

Rekomendasi WHO terkait asuhan nifas mencakup dukungan psikososial untuk mencegah depresi *postpartum*. Pemahaman dan pelibatan anggota keluarga terkait *baby blues* dan depresi *postpartum* sangat dibutuhkan. Media edukasi yang tepat dan sederhana juga perlu disiapkan sehingga memudahkan penyampaian pesan kepada sasaran. Tujuan pengabdian adalah membimbing ibu hamil dan ibu nifas di UPTD Dinas kesehatan I Kecamatan Denpasar Timur upaya mengenal dan tatalaksana *baby blues* serta depresi *postpartum* melalui yoga dan totok wajah. Metode pengabdian adalah dengan melakukan bimbingan dan pendampingan pada ibu hamil Trimester III akhir sampai masa *postpartum* minggu keempat. Untuk mengamati dampak atau efek dari kegiatan bimbingan tentang yoga dan totok wajah melalui kelas ibu hamil. Sebelum diberikan bimbingan, ibu hamil diberikan pretest, selanjutnya dilakukan demonstrasi oleh pengabdian dan bidan di puskesmas tentang yoga dan totok wajah. Media yang digunakan adalah lembar balik tentang yoga dan totok wajah. Kegiatan pengabdian dilaksanakan sejak Juli sampai September 2023. Luaran wajib berupa media lembar balik dan sertifikat hak kekayaan intelektual, serta luaran tambahan berupa publikasi hasil pengabdian pada jurnal pengabdian nasional. Hasil yang diperoleh, responden yang dilibatkan sejumlah 28 orang ibu hamil trimester III akhir. Berdasarkan karakteristik responden rata-rata berusia 25,71 tahun, sebagian berpendidikan menengah (18 orang/64,29%), riwayat kehamilan adalah multigravida (16 orang/57,14%) dan sebagian besar responden (25 orang/89,29%) tidak mengalami komplikasi selama proses kehamilan sampai nifas. Hasil skor *posttest* dan *pretest* yoga menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan ($p\text{-value} < 0,000$). Skor depresi *postpartum* pada *posttest* mengalami penurunan secara signifikan ($p < 0,000$) jika dibandingkan dengan skor *pretest*. Upaya mengenal tanda gejala *baby blues* dan depresi *postpartum* perlu dilaksanakan secara kontinyu dan inovatif. Upaya bimbingan yoga dan totok wajah yang memberikan efek relaksasi serta mudah dilaksanakan sebagai alternatif utama.

Kata kunci: *baby blues*, depresi *postpartum*, totok wajah, yoga

YOGA AND FACIAL ACCUPRESSURE GUIDANCE TO PREVENT BABY BLUES AND POSTPARTUM DEPRESSION AMONG POSTPARTUM WOMEN IN UPTD DINAS KESEHATAN I KECAMATAN DENPASAR TIMUR

Ni Komang Yuni Rahyani¹⁾, Ni Komang Erny Astiti²⁾

Abstract

WHO recommendations regarding *postpartum* care include psychosocial support to prevent *postpartum* depression. Understanding and involving family members regarding *baby blues* and *postpartum* depression is needed. Appropriate and simple educational media also need to be prepared so that it makes it easier to convey the message to the target. The aim of the service is to guide pregnant and *postpartum* mothers at UPTD Dinas Kesehatan I Kecamatan Denpasar Timur, in efforts to recognize and treat *baby blues* and *postpartum* depression through yoga and facial acupressure. The service

method is by providing guidance and assistance to pregnant women in the third trimester until the fourth week of postpartum. To observe the impact or effects of guidance activities on yoga and facial acupressure through classes for pregnant women. Before being given guidance, pregnant women are given a pretest, then a demonstration is carried out by community health workers and midwives at the community health center about yoga and facial acupressure. The media used are flip sheets about yoga and facial acupressure. Service activities will be carried out from July to September 2023. Obligatory outputs are in the form of flip media and intellectual property rights certificates, as well as additional outputs in the form of publication of service results in national community service journals. The results obtained were that the respondents involved were 28 pregnant women in the final third trimester. Based on the characteristics of the respondents, the average age was 25.71 years, some had secondary education (18 people/64.29%), pregnancy history was multigravida (16 people/57.14%), and the majority of respondents (25 people/89.29 %) did not experience complications during pregnancy until postpartum. The results of the yoga posttest and pretest scores showed a very significant difference (p-value <0.000). The postpartum depression score in the posttest decreased significantly (p<0.000) when compared with the pretest score. Efforts to recognize the signs of baby blues and postpartum depression need to be carried out carefully. continuous and innovative. Yoga guidance and facial acupressure efforts which provide a relaxing effect and are easy to implement are the main alternative.

Keywords: baby blues, postpartum depression, yoga, facial acupressure

Korespondensi: Ni Komang Yuni Rahyani. Poltekkes Kemenkes Denpasar Bali, Indonesia. email: bunikyuni73@gmail.com

LATAR BELAKANG

Gangguan atau masalah psikologis yang dialami perempuan selama masa nifas merupakan tantangan tersendiri bagi bidan serta tenaga kesehatan profesional lainnya. Masa nifas merupakan rangkaian dari periode pascalin yang membutuhkan perhatian serius dari keluarga terutama orangtua, suami/pasangan, serta petugas kesehatan. Masa nifas dikenal sebagai masa pulihnya dan kembalinya ukuran dan bentuk alat reproduksi seperti saat sebelum hamil. Waktu yang dibutuhkan dalam masa nifas adalah 42 hari atau enam minggu sejak saat lahirnya bayi dan plasenta (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Ross et al., 2004; Say et al., 2014).

Menurut Organisasi kesehatan Dunia atau *World*

Health Organization, mengemukakan bahwa masa postpartum sebagai fase kritis bagi kelangsungan hidup ibu dan bayinya. Rekomendasi yang telah disusun oleh WHO (2015) terkait asuhan bagi ibu postpartum mencakup dukungan psikososial untuk mencegah depresi postpartum terutama pada kelompok wanita berisiko (pasca kejadian bayi meninggal saat baru lahir, keguguran maupun bayi lahir mati/stillbirth, kehamilan yang tidak diharapkan/direncanakan, lemahnya dukungan social). Studi sebelumnya diperoleh bahwa terjadi keterlambatan oleh tenaga kesehatan dalam mendeteksi serta menatalaksana keadaan *baby blues* dan *depresi postpartum* (Bales et al., 2023; Muza, 2018; Sharma & Sharma, 2012; World Health Organization (WHO), 2016; World Health

Organization, 2015). Kondisi *baby blues* maupun depresi postpartum jika tidak ditangani secara tepat dapat berakibat serius bahkan fatal, terutama kejadian bunuh diri maupun masalah kesehatan pada bayi termasuk pembunuhan kepada bayi (Abdollahi et al., 2014; Faisal-Cury et al., 2021; Li et al., 2020).

Perawatan konvensional pada periode *postpartum* belum memberikan hasil yang optimal bagi perempuan *postpartum*. Hasil studi sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat beberapa aktivitas layanan komplementer yang diberikan, di antaranya: aromaterapi, yoga, meditasi, pijat oksitosin, totok wajah, akupunktur, dan ratus (Azmi et al., 2019; Bowman et al., 2018; Djellouli et al., 2017; Fjær et al., 2020; Kegiatan et al., 2018; Kurnia Widya Wati et al., 2018; Putri et al., 2021; Sulistyorini, 2020; Winarni et al., 2020; Zuhrotunida, 2020). Studi yang dilakukan di Amerika Serikat telah menemukan bahwa skrining rutin bagi ibu nifas di fasilitas kesehatan adalah skrining untuk depresi *postpartum*. Di sisi lain, skrining lainnya tidak menjadi prioritas seperti pemeriksaan panggul dan skrining untuk kejadian kekerasan oleh pasangan intim (England & Improvement, n.d.; Krishnamurti et al., 2020; Muza, 2018; Sharma & Sharma, 2012).

Situasi di Indonesia khususnya di Provinsi Bali terkait skrining atau deteksi dini masalah psikologis pada ibu postpartum masih sangat terbatas dilakukan. Ibu hamil yang melakukan antenatal care di puskesmas maupun di praktik bidan diberikan

buku KIA yang merupakan sumber informasi kunci kondisi ibu dan anak. Pemanfaatan serta pemahaman ibu/klien tentang manfaat dan informasi pada buku KIA masih rendah (Effendi et al., 2020), sehingga ada banyak informasi yang tidak tersampaikan termasuk mengenal masalah psikologis selama masa nifas. Hasil studi oleh Rahyani, Astuti, dan Somoyani (2021) diperoleh bahwa ibu hamil dan suami/pasangan yang diberikan layanan komplementer (pijat perinium, pijat effleurage, pijat oksitosin, totok wajah) merasa puas dan meningkatkan kelekatan antara suami-isteri (Rahyani et al., 2021, 2022).

Studi awal yang dilakukan di UPTD Puskesmas I Kecamatan Denpasar Timur pada tahun 2022 diperoleh bahwa dari postpartum belum diinformasikan secara rinci mengenai masalah psikologis berupa *baby blues* dan depresi postpartum. Sumber informasi terkait tanda bahaya pada masa nifas selain dari buku KIA juga dari petunjuk bidan. Sebagian besar pendamping (suami/keluarga terdekat) belum diberikan edukasi tentang tanda bahaya khususnya masalah psikologis berupa *baby blues* dan depresi *postpartum*. Kunjungan rumah oleh pemegang wilayah binaan dari puskesmas dilakukan sesuai kasus yang ada. Ibu nifas dikunjungi ke rumah-rumah dan dilakukan oleh petugas puskesmas sebanyak 1 kali dan klien/ibu nifas juga disarankan berkunjung ke puskesmas sesuai jadwal yang telah ditentukan. Prioritas permasalahan mitra yang dihadapi adalah bahwa belum

semua ibu hamil dan ibu nifas diberikan penjelasan secara lengkap dan fokus mengenai masalah psikologis selama nifas. Pemahaman dan pelibatan dari anggota keluarga dari ibu nifas terkait *baby blues* dan depresi postpartum sangat dibutuhkan. Media sebagai alat edukasi yang tepat dan sederhana juga perlu disiapkan sehingga memudahkan penyampaian pesan kepada sasaran. Kerjasama tim kerja atau *interprofessional collaboration* sangat dibutuhkan dalam menekan dan mencegah gangguan psikologis lebih lanjut. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian dilaksanakan untuk memberikan bimbingan dan pendampingan pada ibu hamil TM III akhir untuk mencegah *baby blues* dan depresi postpartum lebih dini melalui upaya yoga dan totok wajah. Yoga telah terbukti memberikan manfaat positif berupa efek menenangkan dan melatih konsentrasi maupun kekuatan fisik. Totok wajah memberikan efek relaksasi dan memberikan rasa nyaman.

METODE

Metode pengabdian adalah dengan memberikan bimbingan dan pendampingan pada ibu hamil TM III akhir sampai periode nifas (sampai minggu ke-4). Ibu hamil dan ibu nifas yang bersedia dilibatkan dalam kegiatan pengabdian diberikan penjelasan sebelum dilibatkan. Setelah responden bersedia, maka diminta melengkapi informed consent serta menandatangani Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP). Responden diikuti sejak

kehamilan TM III akhir (UK >36 minggu sampai nifas/6 jam postpartum sampai 28 hari postpartum). Jumlah responden yang dilibatkan adalah sebanyak 28 orang ibu hamil TM III akhir sampai masa postpartum.

Sebelum dilakukan bimbingan, ibu hamil diminta mengisi kuesioner selama 5-10 menit, kemudian didemonstrasikan tentang yoga dan totok wajah. Media yang digunakan saat bimbingan adalah lembar balik. Waktu demonstrasi selama 30 menit dan responden diberi kesempatan redemonstrasi. Responden diminta mengisi kuesioner setelah demonstrasi/bimbingan saat kunjungan postpartum maksimal sampai hari ke-28. Pelaksanaan bimbingan dan pendampingan pada saat kelas hamil, posyandu, kunjungan rumah dan saat pemeriksaan di puskesmas serta PMB di wilayah kerja puskesmas UPTD Dinkes I Kecamatan Denpasar Timur. Instrumen pengabdian menggunakan kuesioner meliputi: karakteristik responden dan lembar skrining baby blues serta deteksi depresi postpartum (Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)). Instrumen ini merupakan instrumen psikometri yang paling sering digunakan untuk skrining deteksi dini depresi di fasilitas kesehatan primer. Skor dari PHQ-9 adalah: Skor < 10 merupakan gejala depresi ringan; skor 10-14 adalah depresi ringan; skor 15-19 adalah depresi sedang; dan skor ≥ 20 adalah depresi berat (Kurt Kroenke., 2005).

Tahapan dari kegiatan pengabdian adalah melalui tiga

tahapan, yaitu: 1) Tahap persiapan/perencanaan: dari penyusunan proposal, seleksi proposal, pengurusan ijin pengabdian, instrument dan media pengabdian; 2) Tahap pelaksanaan berupa menyiapkan ibu hamil dan pendamping untuk hadir saat pelaksanaan kelas ibu hamil, posyandu serta kegiatan lainnya; dan 3) Tahap penilaian atau evaluasi saat *posttest* ditujukan untuk menilai gejala *baby blues* maupun depresi pada masa *postpartum* setelah dilakukan yoga dan totok wajah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan sejak Juli sampai September 2023 tepatnya selama tiga bulan. Analisis data dilakukan selama 1 minggu pada awal September 2023. Penyusunan laporan kegiatan pengabdian dilakukan setelah analisis data termasuk menyusun naskah publikasi sampai akhir Oktober 2023.

Secara umum, respon dari responden (ibu hamil sampai *postpartum* dan bidan di Puskesmas) terhadap kegiatan pengabdian adalah positif. Luaran

yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian berupa: media lembar balik, naskah publikasi pada jurnal pengabdian nasional, dan sertifikat HKI. Gambaran dari 28 orang responden, umur responden rata-rata berusia 25,71 tahun, umur termuda adalah 18 tahun dan umur tertua adalah 34 tahun. Pendidikan responden sebagian menempuh pendidikan menengah (50%) dan 8 orang (28,57%) berpendidikan dasar. Pendidikan suami paling banyak adalah Pendidikan menengah (18 orang/64,29%) dan tingkat pendidikan tinggi (6 orang/21,43%). Penghasilan responden lebih dari 70% di bawah UMR (<2,7 juta rupiah), dan penghasilan suami >50% di atas UMR (>2,7 juta rupiah). Sebanyak 16 orang responden dengan riwayat multigravida (57,14%) dan riwayat persalinan adalah primipara (13 orang/46,43%). Hampir 90% responden menyatakan riwayat kehamilan dan persalinan tidak mengalami komplikasi. Pada table 1 di bawah ditampilkan gambaran karakteristik responden.

Tabel 1.
Karakteristik Responden dan Dukungan Keluarga

No	Karakteristik	Observasi	Mean	Std. Dev	Min -Maks
1	Umur (tahun)	28	25,71	4,232	18-34
			f	%	Kumulatif
2	Pendidikan responden	28			
	Dasar		8	28,57	28,57
	Menengah		14	50,00	78,57
	Tinggi		6	21,43	100,00

No	Karakteristik	Observasi	Mean	Std. Dev	Min -Maks
3	Pendidikan suami	28			
	Dasar		4	14,29	14,29
	Menengah		18	64,29	78,57
	Tinggi		6	21,43	100,00
4	Penghasilan Responden (Rp dalam juta)	28			
	<2,7		20	71,43	71,43
	>2,7		8	28,57	100,00
5	Penghasilan Sumai (Rp dalam juta)	28			
	<2,7		13	46,43	46,43
	>2,7		15	53,57	100,00
6	Riwayat kehamilan (gravida)	28			
	Multi gravida		16	57,14	57,14
	Primigravida		12	42,86	100,00
7	Riwayat persalinan (paritas)	28			
	Multipara		15	53,57	53,57
	Primipara		13	46,43	100
8	Riwayat komplikasi kehamilan/persalinan	28			
	Tidak ada		25	89,29	89,29
	Ada		3	10,71	100,00

Karakteristik responden terkait umur, tingkat pendidikan dan pendapatan atau penghasilan berkaitan dengan perubahan perilaku dalam bidang kesehatan khususnya perilaku mencari layanan kesehatan/*health seeking behaviour* maupun terhadap derajat kesehatan individu (Blondé et al., 2020; Gold, 2011; Kim & Dee, 2018; Rahayu, 2020; Town, 2017). Hasil studi oleh Latunji dan Akinemi di

Nigeria (2018) ditemukan adanya asosiasi yang sangat signifikan antara tingkat pendidikan dan pendapatan termasuk biaya untuk pengobatan di fasilitas kesehatan dengan upaya individu mencari layanan kesehatan (Latunji & Akinyemi, 2018). Studi lain yang berkaitan dengan karakteristik responden adalah terdapat hubungan yang signifikan antara umur, tingkat pendidikan dan sosial ekonomi responden

dengan tingkat pengetahuan tentang layanan komplementer oleh bidan di Bali (Rahyani et al., 2021).

Hasil skor *posttest* dan *pretest* yoga menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan ($p\text{-value} < 0,000$), demikian pula dengan perbedaan skor *posttest* dan *pretest* totok wajah

menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan ($p\text{-value} < 0,000$). Skor depresi postpartum pada *posttest* mengalami penurunan secara signifikan ($p < 0,000$) jika dibandingkan dengan skor *pretest*. Pada tabel di bawah ditampilkan hasil perbedaan skor *posttest* dan *pretest* yoga dan totok wajah.

Tabel 2.
Perbedaan Skor *Posttest* dan *Pretest* Yoga dan Totok Wajah pada Responden

Variabel	Obs	Mean	SE	Standar Deviasi (SD)	95% CI	<i>p-value</i>
Yoga						
<i>Posttest</i>	28	2,50	0,58	3,085	1,304 3,696	0,000**
<i>Pretest</i>	28	6,03	1,05	5,547	3,884 8,187	
Totok wajah						
<i>Posttest</i>	28	2,36	0,21	1,129	1,919 2,795	0,000**
<i>Pretest</i>	28	0,07	0,05	0,262	-0,030 0,173	
Skor PHQ						
<i>Posttest</i>	28	2,50	0,58	3,085	1,303 3,696	0,000**
<i>Pretest</i>	28	6,03	1,04	5,547	3,884 8,186	

Sumber: analisis data primer (2023)

Upaya pengabdian dalam memberikan edukasi melalui demonstrasi dan penyuluhan menggunakan media lembar balik dan video secara signifikan memberikan pengaruh positif terhadap penurunan skor deteksi *baby blues* dan depresi postpartum pada responden. Media penyuluhan atau Pendidikan kesehatan yang menarik dan inovatif dengan melibatkan audio visual memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan skor pengetahuan dan sikap responden (Rahyani, 2018;

Rahyani et al., 2021; Steel et al., 2013; Town, 2017).

Respon dari responden terkait kegiatan pengabdian berupa edukasi dan bimbingan pelaksanaan yoga dan totok wajah adalah merasa senang dan nyaman serta memberikan sensasi ketenangan, menyegarkan (Rahyani. et al., 2022). Totok wajah merupakan upaya pijatan dan penekanan di area sekitar wajah sampai belakang leher responden. Pijatan dilakukan pada titik tertentu dan kekuatan tekanan yang seimbang sehingga

responden merasa nyaman dan relaks (Miraturrofi'ah, 2022; Ragil et al., 2017; Sulistyorini, 2020; Sumantri et al., 2016). Yoga telah berkembang secara luas hampir di seluruh dunia sejak abad kelima dan keenam Setelah Masehi, dan menjadi trend untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental. Yoga pertama kali dijelaskan dalam teks Hindu kuno sebagai Rgveda dan telah dirujuk di dalam sejumlah Upanishad. Yoga telah dikembangkan dan dimodifikasi ke dalam program kelas ibu hamil. Beberapa gerakan yoga dapat diaplikasikan ke dalam kelas ibu hamil terutama yang memberikan manfaat untuk mengurangi kram pada pinggang dan punggung, menguatkan otot-otot pinggul dan paha, menyiapkan ibu hamil dalam proses persalinan terkait upaya mengatur pernafasan (Dewi & Suyoga Hindhuyana, 2021; Liang et al., 2015; Rahyani. et al., 2022; Sunarsih & Astuti, 2021; Winarni et al., 2020; Z. Zuhrotunida, 2020). Responden menyatakan bahwa bimbingan kegiatan yoga dirasakan bermanfaat dan mudah dilakukan di rumah secara rutin. Responden diberikan link video dan lembar balik tentang yoga dan totok wajah secara sederhana.

Hasil yang diperoleh bahwa yoga dan totok wajah meningkatkan rasa nyaman ibu postpartum dan melekatkan hubungan atau kelekatan antara suami dengan ibu hamil/postpartum. Sentuhan ringan yang diberikan oeh suami dan keluarga memberikan sensasi yang meningkatkan respon hormon oksitosin yang

dikenal sebagai hormon cinta kasih. Sentuhan tersebut menurunkan ketegangan dan stress, ibu nifas merasa diperhatikan, dicintai dan dihargai oleh suami/pasangan, sehingga dapat menurunkan rasa takut, cemas, meningkatkan self-esteem dan kepercayaan diri (Dewi & Suyoga Hindhuyana, 2021; Liang et al., 2015; Rahyani. et al., 2022; Rahyani et al., 2021; Sunarsih & Astuti, 2021; Winarni et al., 2020; Z. Zuhrotunida, 2020).

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian adalah adanya peningkatan skor antara pretest dengan posttest yang signifikan pada responden. Upaya edukasi dan bimbingan dari pengabdian dan bidan berdampak dalam mencegah kejadian *baby blues* dan depresi *postpartum*. Yoga dan totok wajah dapat mencegah *baby blues* dan depresi postpartum secara signifikan pada responden. Indikator lainnya adalah media lembar balik yang digunakan dalam edukasi memberikan manfaat dalam memberikan informasi bagi responden.

Faktor Pendorong dan Penghambat

Faktor pendorong dalam pelaksanaan pengabdian adalah terkait partisipasi dari bidan koordinator KIA di Puskesmas dalam memfasilitasi kegiatan pengabdian. Peran bidan koordinator di puskesmas dalam kegiatan ini meliputi dari persiapan pengumpulan responden, menyiapkan tempat kegiatan kelas ibu ibu hamil

sampai perawatan nifas. Antusiasme dari responden terkait kegiatan pengabdian juga memberikan nilai tambah. Peran bidan di PMB juga sangat besar karena kunjungan ibu hamil dan nifas juga cukup tinggi.

Faktor penghambat yang dialami dalam kegiatan pengabdian terkait kegiatan saat bulan Agustus dan September disebabkan berbagai program Puskesmas seperti bulan vitamin A, BIAS dan persiapan akreditasi puskesmas, termasuk berbagai perayaan hari raya keagamaan di Bali yang membuat kehadiran responden sangat terbatas.

Perubahan yang terjadi

Perubahan yang tampak dan dirasakan setelah pelaksanaan pengabdian yaitu:

1. Responden merasakan manfaat langsung dari kegiatan yoga dan totok wajah, yaitu merasa lebih nyaman, sehat dan menenangkan. Merasa lebih diperhatikan oleh pasangan/suami.
2. Bidan di puskesmas dan PMB mendapatkan pengalaman baru menggunakan media lembar balik dalam memberikan edukasi tentang yoga dan totok wajah.

Kegiatan kelas ibu hamil dan kunjungan nifas lebih inovatif karena memberikan topik baru bagi ibu hamil dan pasangan.

KESIMPULAN

Karakteristik responden memberikan beberapa kontribusi dalam kegiatan pengabdian. Responden dengan tingkat pengetahuan dan pendidikan

yang memadai, sosial ekonomi serta faktor pendukung lainnya meningkatkan keberhasilan kegiatan. Upaya edukasi dan bimbingan bagi ibu hamil trimester III akhir tentang yoga dan totok wajah sampai periode nifas dapat mencegah *baby blues* dan depresi postpartum. Penekanan dari layanan komplementer adalah komunikasi (*telling*) dan sentuhan (*touch*). Yoga dan totok wajah memberikan sensasi perasaan tenang, nyaman dan relaksasi. Media edukasi juga memberikan pengaruh terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian, sehingga pengabdian perlu mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan dari tiap media yang akan disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, F., Rohani, S., Sazlina, G. S., Zarghami, M., Azhar, M. Z., Lye, M. S., Abhari, F. R., Majidi, Z., & Mozafari, S. (2014). Bio-psycho-socio-demographic and Obstetric Predictors of Postpartum Depression in Pregnancy: A prospective Cohort Study. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(2), 11–21.
- Azmi, N. A. M., Rahim, N. A. A., & Omar, E. A. (2019). Malay traditional practices surrounding the postpartum period: A qualitative case study. *Evidence Based Midwifery*, 17(2), 40–46.
- Bales, M., Pambrun, E., Maguet, C., Waerden, J. Van Der, Glangeaud-freudenthal, N., Charles, M., Bois, C., Melchior, M., Milgrom, J., &

- Falissard, B. (2023). *Pathways between Risk / Protective Factors and Maternal Postnatal Depressive Symptoms: The ELFE Cohort*.
- Blondé, J., Desrichard, O., & Kaiser, B. (2020). Psychological predictors of the use of complementary and alternative medicines during pregnancy within a sample of Swiss women. *Health Psychology Research*, 8(1). <https://doi.org/10.4081/HPR.2020.8789>
- Bowman, R. L., Davis, D. L., Ferguson, S., & Taylor, J. (2018). Women's motivation, perception and experience of complementary and alternative medicine in pregnancy: A meta-synthesis. *Midwifery*, 59(April 2017), 81–87. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.11.007>
- Dewi, P. A. S. K., & Suyoga Hindhuyana, I. P. (2021). Pranayama dalam Prenatal Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2), 136. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2658>
- Djellouli, N., Mann, S., Nambiar, B., Meireles, P., Miranda, D., Barros, H., Bocoum, F. Y., Maurice Yaméogo, W. E., Yaméogo, C., Belemkoabga, S., Tougri, H., Coulibaly, A., Kouanda, S., Mochache, V., Mwakusema, O. K., Irungu, E., Gichangi, P., Dembo, Z., Kadzakumanja, A., ... Colbourn, T. (2017). Improving postpartum care delivery and uptake by implementing context-specific interventions in four countries in Africa: A realist evaluation of the missed opportunities in maternal and infant health (MOMI) project. *BMJ Global Health*, 2(4), 1–14. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2017-000408>
- Effendi, D. E., Nugroho, A. P., Suharmiati, S., & Handayani, L. (2020). Analisis Kebutuhan dan Pemanfaatan Buku Serta Pedoman Pelayanan KIA di Puskesmas: Studi Kualitatif. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(2), 99–107. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i2.3086>
- England, N. H. S., & Improvement, N. H. S. (n.d.). *The Perinatal Mental Health Care Pathways*.
- Faisal-Cury, A., Tabb, K. M., Ziebold, C., & Matijasevich, A. (2021). The impact of postpartum depression and bonding impairment on child development at 12 to 15 months after delivery. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4(February), 100125. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100125>
- Fjær, E. L., Landet, E. R., Mcnamara, C. L., & Eikemo, T. A. (2020). *The use of complementary and alternative medicine (CAM) in Europe*. 1–9.
- Gold, G. J. (2011). Review of Predicting and Changing Behavior: The Reasoned

- Action Approach . *The Journal of Social Psychology*, 151(3), 382–385.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2011.563209>
- Kegiatan, A., li, R. W., Balas, K., Surabaya, K., li, R. W., Balas, K., & Surabaya, K. (2018). *Exercises Sebagai Upaya Pemulihan Miksi Dan Defekasi Masa Nifas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Kim, Y., & Dee, V. (2018). Sociodemographic and Obstetric Factors Related to Symptoms of Postpartum Depression in Hispanic Women in Rural California. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 47(1), 23–31.
<https://doi.org/10.1016/j.jogn.2017.11.012>
- Krishnamurti, T., Simhan, H. N., & Borrero, S. (2020). Competing demands in postpartum care: A national survey of U.S. providers' priorities and practice. *BMC Health Services Research*, 20(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12913-020-05144-2>
- Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39.
<https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Kurt Kroenke. (2005). *Patient Health Questionnaire (PHQ-9) Name: Date: Several More than Nearly half the every day*.
- Latunji, O. O., & Akinyemi, O. O. (2018). Factors Influencing Health-Seeking Behaviour Among Civil Servants in Ibadan, Nigeria. *Annals of Ibadan Postgraduate Medicine*, 16(1), 52–60.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30254559>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC6143883>
- Li, Q., Yang, S., Xie, M., Wu, X., Huang, L., Ruan, W., & Liu, Y. (2020). Impact of some social and clinical factors on the development of postpartum depression in Chinese women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/s12884-020-02906-y>
- Liang, S., Zhang, C. C., Liu, S. S., Zhou, Y., Zhang, J., Kurgan, L., Bloom, J. D., Maheshwari, S., Brylinski, M., Draft--, M., Rifaioglu, A. S., Atas, H., Martin, M. J., Cetin-Atalay, R., Atalay, V., Doğan, T., Ando, D., Zandi, R., Kim, Y. W., ... Hoelz, A. (2015). Pengaruh senam nifas terhadap penguatan otot perut post partum. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056>
<https://academic.oup.com/bioinformatics/article->

- abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10
- Miraturrofi'ah, M. (2022). Efektifitas Terapi Komplementer: Tuina Akupoin Dan Facial Loving Touch Dalam Meningkatkan Produksi Asi. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 7(1), 21–28. <http://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jai/article/view/311%0Ahttps://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jai/article/download/311/164>
- Muza, S. (2018). *New Postpartum Care Recommendations Released by ACOG*. Lamaze International. <https://www.lamaze.org/Connecting-the-Dots/Post/new-postpartum-care-recommendations-released-by-acog>
- Putri, N. A., Komalasari, K., Fauziah, N. A., Fitriana, F., Isnaini, M., & Sulistiawati, Y. (2021). Pelaksanaan Pelayanan Komplementer pada Masa Nifas di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 179–182. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.782>
- Ragil, L. R., Wulandari, Y., & Putriningrum., R. (2017). *Pengaruh Terapi Totok Wajah terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Postpartum dengan Seksio Caesaria di RSUD Kota* Surakarta. 25, 1–9.
- Rahayu, W. (2020). Pengetahuan dan Penerimaan Terapi Komplementer pada Ibu Nifas Berbasis Kearifan Lokal. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(4), 267–272. <https://doi.org/10.35842/mr.v15i4.262>
- Rahyani., N. K. Y., Astuti, K. E. W., Somoyani, N. K., & Ningtyas, L. A. W. (2022). *Buku ajar bidan; praktik komplementer dalam kebidanan* (1st ed.). Penerbit Andi.
- Rahyani, N. K. Y. (2018). SWOT analysis of the midwife's role in controlling HIV / AIDS in Denpasar: Assessment of barriers and achievements. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(5), 368–373. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00470.9>
- Rahyani, N. K. Y., Astuti, K. E. W., & Somoyani, K. (2021). *Competency Analysis of Midwives in Providing Complementary Services at Bali Provincial Health Centers*. 10(11), 233–238. <https://doi.org/10.21275/SR211101083936>
- Ross, L., Sellers, E., Gilbert Evan, S., & Romach, M. (2004). Mood changes during pregnancy and the postpartum period: development of a biopsychosocial model. *Acta Psychiatr Scand.*, 109, 457–66. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0047.2004.00296.x>

- Say, L., Chou, D., Gemmill, A., Tunçalp, Ö., Moller, A. B., Daniels, J., Gülmezoglu, A. M., Temmerman, M., & Alkema, L. (2014). Global causes of maternal death: A WHO systematic analysis. *The Lancet Global Health*, 2(6), 323–333. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(14\)70227-X](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(14)70227-X)
- Sharma, V., & Sharma, P. (2012). Postpartum Depression: Diagnostic and Treatment Issues. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 34(5), 436–442. [https://doi.org/10.1016/S1701-2163\(16\)35240-9](https://doi.org/10.1016/S1701-2163(16)35240-9)
- Steel, A., Diezel, H., Wardle, J., & Johnstone, K. (2013). Patterns of inter-professional communication between complementary and conventional practitioners providing maternity care services: A preliminary examination of the perceptions of CAM practitioner. *Australian Journal of Herbal Medicine*, 25(2), 57–61.
- 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. <https://doi.org/10.35728/jmki.k.v5i1.116>
- Sumantri, S., Susilowati, D., & Wati, D. K. (2016). Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), 34–39. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.25>
- Sunarsih, S., & Astuti, T. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 259–265. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.489>
- Town, W. (2017). *Knowledge , Attitude and Practice of Complementary and Alternative Medicine Among Residents of.* 22(4), 929–935. <https://doi.org/10.1177/2515690X17746547>
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- World Health Organization. (2015). Postnatal Care for Mothers and Newborns: Highlights from the World Health Organization 2013 Guidelines. *Postnatal Care Guidelines, March*, 1–8. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/publications/WHO-MCA-PNC-2014-Briefer_A4.pdf?ua=1
- World Health Organization (WHO). (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience.*
- Zuhrotunida, Zuhrotunida. (2020). Efektifitas Yoga Terhadap

Tingkat Kecemasan Ibu
Bersalin: Studi Literatur.
Jurnal JKFT, 5(2), 75.
<https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3926>