

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Masa nifas adalah masa yang dialui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas terbagi menjadi beberapa tahapan. Tahapan pertama immediate postpartum yaitu tahapan yang dalam waktu 24 jam pertama setelah persalinan. Tahapan kedua *earaly postpartum* yaitu tahapan yang terjadi setelah 24 jam setelah persalinan sampai akhir minggu pertama postpartum. Tahapan ketiga late postpartum yaitu tahapan yang terjadi pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah persalinan (Azizah and Rosyidah, 2021).

Masa nifas (puerperium) merupakan masa dimana setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan umumnya terjadi dalam 6 minggu atau ± 40 hari (Purwoastuti dkk, 2017). Masa nifas terdapat beberapa adaptasi diantaranya psikologi dan fisiologi dan sosial. Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada gangguan psikologis. Ibu postpartum sangat rentan mengalami kendala atau gangguan psikologis, Salah satu gangguan psikologis yang terjadi ialah kecemasan (Elza Fitri, 2023).

Menurut WHO Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018), sedangkan di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Elza Fitri, 2023).

Ibu post partum apabila bisa memahami dan menyesuaikan diri pada perubahan fisik maupun psikologis maka tidak akan terjadi kecemasan. Sebaliknya ketika ibu merasakan takut, khawatir, dan cemas pada perubahan yang terjadi maka ibu bisa mengalami gangguan-gangguan psikologis. Salah satunya adalah postpartum blues. Post partum blues pada ibu post partum terjadi sebesar 23 % di Rumah Sakit Bersalin Prasetya Husada Malang. Postpartum blues beresiko 3,5 kali terjadi pada usia 35 tahun dibandingkan usia 20-34 tahun, dan 3,6 kali beresiko terjadi pada primipara dibandingkan multipara (Malik et al., 2022).

Kecemasan saat hamil juga berdampak akan terjadi kecemasan saat post partum dan berdampak buruk pada kesehatan yang lainnya antara lain, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, risiko pendarahan saat kehamilan dan beresiko terjadi aborsi kelahiran prematur dan BBLR (Viandika, Septiasari, 2021).

Psikologis ibu postpartum yang terganggu dapat mengurangi kontak bayi dan ibu karena minat dan ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang, Ibu yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya. Kecemasan yang dialami oleh ibu postpartum dapat menyebabkan produksi ASI terhambat (Sylvia, 2016). Ibu post partum yang mengalami cemas hingga terjadi postpartum blues berdampak pada anak yakni kemampuan kognitif dan cara berinteraksinya yang kurang dibandingkan dengan teman sebayanya (Latifah & Hartati, 2016).

Upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi tentunya memiliki dampak yang buruk apabila digunakan secara terus menerus, salah satunya adalah memicu ketergantungan. Menurut beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia, ada beberapa metode nonfarmakologi yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan kecemasan masa nifas

antara lain, terapi musik, relaksasi otot progresif, yoga, relaksasi autogenic (Pratama, 2017 dalam Trisetyaningsih, Pratama and Rohmani, 2018).

Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya yaitu relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik akan menimbulkan sensasi tenang, ringan, hangat yang menyebar keseluruh tubuh. Membantu tubuh membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Lestari, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (Rezzy Dwi Ayu, Diniyati, Herinawati 2022) dengan judul (Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi) Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil uji T-test menunjukkan adanya pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik dengan nilai rata-rata mengalami penurunan yang signifikan.

Berdasarkan hasil uraian diatas mengenai kecemasan pada ibu nifas, maka peneliti tertarik untuk membahas mengenai penatalaksanaan terapi relaksasi autogenik terhadap menurunkan kecemasan pada ibu nifas dalam karya ilmiah yang berjudul :”Analisis asuhan keperawatan melalui intervensi Nonfarmakologis Teknik relaksasi autogenik terhadap kecemasan pada ibu nifas di Rumah Sakit buah hati Ciputat”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, terdapat beberapa hasil dari penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh tindakan terapi relaksasi autogenic terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini yaitu: Bagaimana penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi terapi teknik relaksasi autogenik pada ibu nifas dengan masalah keperawatan kecemasan?

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan dengan intervensi terapi teknik relaksasi autogenik pada ibu nifas dengan masalah keperawatan kecemasan di RS Buah Hati Ciputat

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Memaparkan hasil analisa data pada masalah keperawatan kecemasan pada ibu nifas dengan terapi teknik relaksasi autogenik.
- 2) Memaparkan hasil rumusan masalah keperawatan berdasarkan analisa data yang diperoleh dari hasil pengkajian data pada ibu nifas dengan terapi teknik relaksasi autogenik.
- 3) Memaparkan hasil intervensi masalah keperawatan kecemasan pada ibu nifas dengan terapi teknik relaksasi autogenik.
- 4) Memaparkan hasil implementasi masalah keperawatan kecemasan pada ibu nifas dengan terapi teknik relaksasi autogenik.
- 5) Memaparkan hasil evaluasi masalah keperawatan kecemasan pada ibu nifas dengan terapi teknik relaksasi autogenik.
- 6) Memaparkan hasil analisis pemberian terapi teknik relaksasi autogenik pada ibu nifas dengan masalah keperawatan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan keperawatan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk pengembangan pengetahuan dan penelitian berikutnya. Serta menjadi tambahan ilmu pengetahuan keperawatan dan bahan untuk pelaksanaan pendidikan serta pembandingan bagi penulis selanjutnya khususnya dalam penatalaksanaan terapi teknik autogenik yang ditujukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu nifas.

1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber bahan kajian bagi peneliti selanjutnya dan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk peneliti berikutnya yang berhubungan dengan keperawatan maternitas dan Kesehatan ibu dan anak. serta pengalaman belajar dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan khususnya mengenai penatalaksanaan terapi teknik relaksasi autogenik untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas dengan masalah keperawatan kecemasan.

1.4.3 Bagi Rumah Sakit

Menjadi tambahan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan manfaat terhadap pelayanan keperawatan sebagai bahan kajian dalam peningkatan pelayanan kesehatan dengan memberikan informasi tentang pengaruh terapi teknik relaksasi autogenik terhadap masalah nyeri akut pada ibu postpartum SC.

1.4.4 Bagi Klien

Diharapkan dapat memberikan manfaat kepada Klien sehingga meningkatkan pengetahuan dan mendukung sepenuhnya bagaimana untuk menangani kecemasan secara sederhana dengan terapi Teknik relaksasi autogenik