

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Semua manusia umunya pernah mengalami kecemasan. Kecemasan adalah kejadian normal terhadap pengalaman baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2017). Kecemasan adalah satu keadaan kegelisahan mental, ketakutan, firasat buruk, atau perasaan putus asa karena ada ancaman yang terjadi yang tidak dapat diidentifikasi oleh diri sendiri atau terhadap hubungan yang bermakna (Kozier, 2011). Padahal jika kecemasan tidak diperhatikan dan ditangani dengan benar, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan tidak bisa melakukan aktivitas dengan sewajarnya. Menurut prevalensi di dunia menurut WHO tahun 2015, 3,6% mengalami gangguan kecemasan, dan lebih sering terjadi pada wanita yaitu sekitar 4,6%. Di wilayah Amerika, sebanyak 7,7% populasi wanita mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan di Indonesia sendiri menurut Riskesdas (2018), prevalensi populasi yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 9,8%.

Ibu hamil, ibu melahirkan, serta ibu nifas adalah kelompok yang rentan mengalami kecemasan (Kusumawati & Zulaekah, 2020). Proses ini tentu membawa banyak perubahan pada seorang wanita yang sedang mengalaminya, perubahan-perubahan tersebut tentu membuat wanita harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang kini sedang dialami baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis, terutama pada wanita yang baru saja mengalami kelahiran pertamanya. Perubahan fisiologis yang biasa dialami wanita setelah melahirkan contohnya adalah perubahan bentuk tubuh yang membuatnya merasa tidak percaya diri, sedangkan untuk perubahan psikologis yang terjadi yaitu kesiapan mental wanita tersebut menjadi seorang ibu dan mengurus anaknya. Penyebab rentannya wanita hamil dan melahirkan mengalami gangguan kecemasan dikarenakan masih ada

wanita yang belum siap secara fisik dan mental untuk menjadi seorang ibu. (Kusumawati & Zulaekah, 2020)

Kecemasan tersebut berdampak pada mood ibu, saat mengalami kecemasan, ibu mengalami perubahan mood yang tidak menentu sehingga mengakibatkan ibu tidak dapat mengasuh bayinya dengan benar dan gangguan lainnya seperti produksi ASI yang tidak lancar. Selain itu akan kecemasan pada ibu berdampak juga pada bayinya, akibatnya bayi tidak mendapat asupan ASI yang cukup sehingga perkembangan bayi pun terganggu (Wahyuningsih, 2019). Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan benar, ibu bisa saja mengalamai *Postpartum Depression* serta *Postpartum Blues* (Apriani & Faiqah, 2017). Berdasarkan data yang didapat, prevalensi depresi postpartum yang terjadi di seluruh dunia adalah 10-15% di Negara seperti Malaysia, Singapura dan Denmark. Sedangkan untuk di Negara Afrika, Taiwan, dan India dilaporkan sebbanyak 11%, dan menurut penelitian di India, terdapat 359 ibu yang mengalami depresi postpartum. (Motzfeldt, Andreasen, Pedersen, & Pedersen, 2013). Sedangkan angka kejadian depresi potpartum di Asia cukup tinggi yaitu sekitar 26-85%, dan untuk di Indonesia yaitu 50-70% yang diambil dari penelitian yang dilakukan di RSUP Haji Adam Malik, sebanyak 50 ibu yang melahirkan yang dirawat, 16% mengalami depresi postpartum. (Sari, 2020).

Beberapa terapi dapat dilakukan untuk mengatasi masalah mood dan kecemasan pada ibu postpartum, diantaranya relaksasi nafas dalam, aromaterapi, terapi relaksasi music, dan terapi pijat. Terdapat salah satu terapi pijat yang mudah untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu postpartum, yaitu dengan melakukan pijat endorphen yang dapat membuat ibu menjadi rileks dan tenang. *Endorphine massage* atau pijat endorphen adalah pijatan dan sentuhan ringan yang meningkatkan pelepasan hormon *endorphine* yang dapat memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu, sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu setelah melahirkan (Pamuji, 2014). Dapat dilihat dari hasil penelitian Arianti & Restipa, (2019) didapatkan nilai p value 0,003 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya *Endorphine massage* pada ibu postpartum. *Endorphine massage* biasanya bisa dilakukan di dua tempat, yaitu bagian tangan yaitu dengan memijat lembut tangan hingga ke lengan bawah dan

punggung dengan cara mengelus dan memijat lembut bagian ruas cervical vertebrae (tulang leher) sampai dengan lumbal vertebrae L2 (tulang pinggang) dengan gerakan naik turun dan membentuk huruf V. (Lanasari, 2018)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di puskesmas Jombang dan puskesmas Cibeber, masalah kecemasan pada ibu postpartum terutama primipara sangat penting untuk diperhatikan. Peneliti mengambil populasi ibu postpartum yang datang ke UPTD Puskesmas Jombang dan UPTD Puskesmas Cibeber dalam kurun waktu hari ke-1 nifas hingga minggu ke-4. Dikarenakan waktu tersebut sesuai dengan jadwal kunjungan nifas dari puskesmas yaitu KF1, KF2, KF3, KF4.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disusun oleh peneliti, dan melihat dari beberapa penelitian yang sudah ada bahwa *endorphine massage* ini efektif untuk menurunkan kecemasan, terutama pada ibu sebelum melahirkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik memilih untuk meneliti bagaimana pengaruh pijat endorphin jika dilakukan pada ibu nifas yang mengalami kecemasan akibat masa kelahiran pertamanya, dan bagaimana pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan sang ibu. Selain membuat kecemasan ibu menjadi berkurang, terapi ini membuat ibu merasa lebih tenang dan rileks sehingga kecemasan pada diri ibu bisa berkurang dan ibu lebih siap menjalani peran barunya.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dimana ibu postpartum yang baru mengalami kelahiran pertama biasanya mengalami kecemasan, oleh sebab itu kecemasan pada ibu postpartum harus diperhatikan. Kecemasan pada ibu dapat diatasi dengan memberikan beberapa terapi yang membuat ibu rileks, salah satunya adalah *endorphine massage*. Maka didapat rumusan masalahnya adalah “Bagaimana pengaruh *endorphine massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu postpartum primipara?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara di Kecamatan Bendungan Cilegon.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu primipara.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu primipara sebelum dilakukan intervensi.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu primipara setelah dilakukan intervensi.
- d. Mengidentifikasi pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu primipara.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini dapat dijadikan kajian ilmiah dalam menelaah mengenai pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara di Kecamatan Bendungan Cilegon.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu Nifas
Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau informasi kepada ibu postpartum mengenai pengaruh dan manfaat *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara di Kecamatan Bendungan Cilegon.
- b. Bagi Pelayanan Kesehatan
Penelitian ini dapat memberi informasi bagi pelayanan kesehatan tentang bagaimana cara memberi intervensi pada ibu postpartum yang mengalami kecemasan, yaitu dengan cara mengajarkan *endorphine massage* untuk mengurangi kecemasan

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Semoga penelitian ini dapat dijadikan referensi pengetahuan dan dasar bagi peneliti selanjutnya. Terutama dalam mendalami teori tentang depresi postpartum dan mengurangi tingkat kecemasan ibu dengan melakukan terapi *endorphine massage*.