

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Post partum ialah keadaan dimana seorang wanita baru saja menjalani masa melahirkan (Prawirohardjo, 2012). Ibu postpartum biasanya mengalami masalah baik itu permasalahan dari segi fisik maupun psikologi (Rahmawati, 2016). Ibu post partum terkadang memiliki beberapa masalah. 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 yang dialami seorang ibu meliputi kecemasan, susah tidur, dan perubahan mood (Janiwarty, 2013). Hampir 70% ibu post partum mengalami kecemasan yang datangnya dari pikiran mereka sendiri, terutama ibu post partum pada kelahiran pertama (Padila, 2014). Dalam sisi lain, ibu post partum memikirkan perekonomian yang akan dihadapi setelah memiliki anak. Hal ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga perempuan tersebut harus dapat beradaptasi secara adaptif (Budiyarti & Makiah., 2018).

Kecemasan dalam proses persalinan memiliki akibat tersendiri, diantaranya bayi lahir premature dan keguguran. Ibu postpartum memiliki emosi yang tidak stabil. Baby blues bisa disebabkan karena emosi yang tidak stabil. Baby blues sendiri bisa diartikan kurangnya rasa tertarik ibu terhadap bayi. Postpartum blues merupakan suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering terjadi dalam minggu pertama setelah persalinan tetapi sering terjadi pada hari ketiga atau keempat postpartum dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas postpartum. Ditandai dengan gejala seperti reaksi depresi, sedih, mudah menangis, mudah tersinggung, cemas, nyeri kepala, labilitas perasaan, cenderung menyakahkan diri sendiri dan gangguan tidur, makan dan minum (Febrina, 2021).

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mencegah kecemasan adalah terapi komplementer Expressive Writing Therapy. Expressive atau terapi menulis. Ini adalah suatu cara menulis yang digunakan untuk terapi atau menyembuhkan masalah – masalah psikologis seperti galau, stress, ataupun depresi (Budiarni, 2016). Tahap pelaksanaan expressive writing therapy ini memerlukan waktu sekitar 20 -30 menit. Banyaknya kalimat dan lembar kertas yang dituliskan tidak ditentukan. Hal terpenting dari expressive writing therapy ini adalah responden mau untuk mencurahkan isi hati yang sedang mereka alami (Ayers et al., 2018).

Pada jurnal yang berjudul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati”, yang telah dilakukan penelitian dengan sampel 30 responden didapatkan hasil rata-rata kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan terapi adalah 14,67 sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 10,97 dengan artian ada penurunan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 3,70 dengan p value $0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan adanya pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum (Fahrina et al., 2021)

Selanjutnya penulis melakukan studi pendahuluan Di RS Polri terutama ruang cempaka pada bulan November – Desember 2021, terdapat 30 pasien yang melahirkan. 3 dari 5 pasien yang saya temui adalah ibu post partum primipara (kelahiran pertama), 80% mengatakan mengalami kecemasan setelah melahirkan. Terapi ini dilakukan selama 3x dalam 3 hari. Responden diberikan kertas HVS dan diberikan waktu selama 30 menit untuk mengisi kertas tersebut dengan kata kata yang mereka rangkai sendiri sesuai dengan apa yang sedang mereka rasakan.. Berdasarkan studi pendahulu tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Analisis Praktik Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi *Expressive Writing Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Post Partum”

I.2 Rumusan Masalah

Kecemasan sangat lekat bagi seorang ibu melahirkan. Setelah dilakukan studi pendahuluan di RS Polri terutama di ruang cempaka pada bulan November – Desember 2021, terdapat 30 pasien yang melahirkan. 3 dari 5 pasien yang saya temui adalah ibu post partum primipara (kelahiran pertama), dan 80% mengatakan

mengalami kecemasan setelah melahirkan. Kecemasan yang dialami oleh para ibu post partum diantaranya mengenai perekonomian yang belum stabil serta pengetahuan yang kurang mengenai cara mengasuh bayi. Dalam asuhan keperawatan sendiri, kecemasan bisa diatasi oleh berbagai cara, salah satunya dengan terapi komplementer *expressive writing therapy*.

Dari studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Praktik Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi *Expressive Writing Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Post Partum”.

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Buku yang dihasilkan sebagai produk KIAN diharapkan dapat membantu pasien post partum untuk manajemen kecemasan

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Membuat buku terkait dengan intervensi expressive writing therapy untuk membantu pasien post partum untuk manajemen tingkat kecemasan.
- b. Meningkatkan pengetahuan perawat terhadap terapi komplementer untuk manajemen tingkat kecemasan

I.4 Target Luaran

- a. Target luaran karya ilmiah ini adalah buku yang akan mendapatkan sertifikat ISBN
- b. Laporan akhir KIAN yang telah disetujui

I.5 Manfaat penulisan

a. Bagi pelayanan

Penulisan ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan perawat untuk menangani masalah kecemasan yang dialami oleh pasien post partum

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Penulisan ini diharapkan dapat menambah informasi mahasiswa tentang terapi komplementer *expressive writing therapy* pada asuhan keperawatan ibu post partum