

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sectio Caesarea (SC) adalah suatu tindakan persalinan yang memiliki tujuan untuk mengeluarkan bayi dengan cara pembedahan melalui dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (histerektomi) (Anggorowati & Sudiharjani, 2018). Pemeriksaan dan monitoring sangat dibutuhkan pada persalinan *Sectio Caesarea* (SC) sampai tubuh ibu dinyatakan dalam kondisi yang sudah lebih baik (Sihombing et al., 2017). Ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesarea pada umumnya akan merasakan kelelahan secara fisik dan psikososialnya. Biasanya ibu post-*sectio caesarea* akan mengalami nyeri perineum, sembelit, retensi urine, kelelahan, pembengkakan payudara dan postpartum blues. Selanjutnya ibu akan mengeluh tentang masalah fisiknya seperti rasa nyeri pada bekas luka operasi, keterbatasan aktivitas, gangguan gastrointestinal dan gangguan tidur (Aziz Ismail & Elgzar, 2018). Gökşin & Ayaz-Alkaya (2018) dalam penelitian juga menyatakan bahwa adaptasi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyaman yang dapat dialami oleh ibu antara lain kelelahan, kecemasan dan gangguan pola tidur (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2018).

Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) adalah salah satu prosedur operasi yang paling banyak di lakukan oleh ibu di dunia (Subekti, 2018). Tindakan operasi SC di dunia selalu mengalami peningkatan dan hal ini merupakan suatu masalah kesehatan utama yang ada di masyarakat (Sihombing et al., 2017). (WHO, 2017) telah menyatakan angka persalinan *Sectio Caesarea* di negara berkembang seperti Amerika latin sebesar 40,5%, di negara Australia 32%, Eropa sebesar 25%, Afrika 25% dan Asia sebesar 19,2%, Menurut WHO 2015 selama 30 tahun persalinan *Sectio Caesarea* (SC) di seluruh negara berkembang meningkat mencapai 10% sampai dengan 15%. Di Indonesia tingkat persalinan *Sectio Caesarea* (SC) mencapai angka 17,8% dengan angka tertinggi berada di provinsi DKI Jakarta yaitu 31,1% dan provinsi Papua merupakan angka paling rendah yaitu 6,7% (KEMENKES, 2018).

Pada ibu pasca melahirkan, ibu nifas sangat harus memastikan bahwa istirahatnya tercukupi. Ibu post SC harus mencukupi kebutuhan istirahatnya terutama tidur karena hal ini dapat membantu masa pemulihan luka ibu pasca operasi (Windayanti et al., 2020). Tidur juga sangat penting dalam membantu ibu untuk menyusui. Waktu istirahat untuk tidur yang dibutuhkan oleh ibu pasca melahirkan pada malam hari ± 8 jam dan pada siang hari ± 1 jam (KEMENKES RI, 2013). Kualitas tidur dapat dipengaruhi karena kurangnya waktu untuk beristirahat pasca ibu melahirkan. Kualitas tidur merupakan aktivitas dimana istirahat dari tidur menyebabkan seseorang merasa lebih segar dan bugar setelah meraka bangun dari tidurnya (Mulyana et al., 2019).

Gangguan kualitas tidur diumumkan secara universal pada ibu pasca *sectio caesarea*. Gangguan tidur pada ibu post SC memiliki hubungan dengan kecemasan, nyeri luka post *Sectio Caesarea* (SC) dan menyusui. Selama masa pasca melahirkan ini ibu akan mengorbankan waktu tidurnya untuk beradaptasi dengan suasana dan rutinitas baru dan tanggung jawab untuk menyusui bayi (Creti et al., 2017). Ibu post SC harus lebih mentolerir rasa kurang nyaman pada saat merawat bayi dan dirinya. Oleh sebab itu, ibu mengalami lebih banyak kebutuhan dan mengalami masalah oada masa transisi ini. Gangguan tidur pada ibu postsectio caesarea dan peningkatan kualitas tidur telah menjadi focus untuk penelitian dan intervensi yang penting untuk dilakukan (A E & Latheef, 2016).

Gangguan kualitas tidur pada ibu post *Sectio Caesarea* memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan ibu. Gangguan tidur mempunyai dampak buruk bagi ibu karena dapat menyebabkan terjadinya depresi, ibu tidak fokus dalam melakukan aktivitas, gangguan pembelajaran, terganggunya memori, gangguan artikulasi pada saat berbicara, terjadi gangguan pada pendengatan, stress, terjadinya peningkatan pada denyut jantung dan hipertensi (Mulyana et al., 2019). Kurangnya waktu tidur merupakan masalah dari ibu pasca melahirkan yang dapat menimbulkan rasa ngantuk muncul pada siang hari, ibu mengalami penurunan kognitif pada otaknya, menjadi mudah lelah, emosi yang tidak terkontrol. Gejala tersebut jika tidak segera ditangani akan menjadi gejala postpartum blues (Dørheim et al., 2009). Hal tersebut didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Harahap & Adiyanti (2017)

yang mendapatkan hasil yaitu kualitas tidur dan pola tidur dapat mempengaruhi kejadian dari postpartum blues.

Masalah yang paling banyak muncul pasca ibu melahirkan adalah masalah gangguan kualitas tidur. Hal tersebut dapat didukung oleh Fitri et al., (2016) yang melakukan sebuah penelitian di RSUD Sumedang, yaitu dari 56 responden, sebanyak 48 responden (85,7%) mempunyai kualitas tidur yang buruk dan 8 responden (14,3%) mempunyai kualitas tidur yang baik. Sedangkan hasil penelitian dari Pratiwi (2016) mendapatkan hasil bahwa persalinan ibu dengan SC terdapat sebesar 141 (22,3%) persalinan dan semuanya memiliki keluhan yang sama yaitu gangguan pada kualitas tidurnya.

Tidur adalah suatu kegiatan yang sangat penting sehingga harus tercukupi oleh manusia. Insomnia dapat diobati dengan perawatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi nonfarmakologis dapat berupa teknik relaksasi, sedangkan tindakan farmakologis dapat berupa obat-obatan seperti analgesik atau analgesik nonsteroid (NSAID) (Kintu et al., 2019). Teknik relaskasi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara relaksasi napas dalam, lalu relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan sebuah teknik relaksasi yang dilakukangan dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot – otot agar tubuh terasa lebih rileks. Langkah dari menegangkan dan mengendurkan otot dilakukan secara berurutan (Greenberg, 2013). Menurut C.Smeltzer & G.Bare (2010) relaksasi otot progresif merupakan aktivitas latihan dengan mengatur pernafasan untuk mengurangi respon stress pada individu , mengurangi beban kerja dari jantung dan menurunkan tekandan darah yang dapat mempengaruhi peningkatan pada kualitas tidur.

Relaksasi otot progresif ini suatu kegiatan yang tidak memerlukan imajinasi ataupun sugesti. Teknik relaksasi ini bertujuan untuk mempertahankan kualitas tidur ibu dan memastikan istirahat ibu tercukupi. Tujuan dilakukan relaksasi otot progresif ini adalah membantu agar kualitas tidur pasien tercukupi, lalu memberikan pengalaman bahwa ketegangan yang dirasakan dapat merilekskan tubuh sehingga relaksasi ini rutin dilakukan pada saat kondisi dari seseorang megalami ketegangan otot, relaksasi ini juga membantu untuk meredakan stress pada seseorang, dan terapi ini dapat menjadi suatu pencegahan dari masalah

psikologis dan fisiologis yang disebabkan dari stress (Rahmawati et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Mulyana (2019) memiliki hasil yaitu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pada kelompok eksperimen adalah 5,00 dan kelompok control adalah 7,00 mendapatkan hasil uji Mann Whitney diperoleh p value $(0,000) < (0,05)$,

Hasil tersebut dapat membuktikan bahwa penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dinilai efektif dalam untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu. Oleh karena itu, peneitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur. Peneliti tertarik untuk meneliti judul tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* di RS Bhayangkara Tk.I R.Said Sukato”

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini mempunyai tujuan yaitu melakukan analisis penerapan intervensi teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada ibu post *sectio caesarea* di RS Bhayangkara Tk.I R.Said Sukanto.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Melakukan asuhan keperawatan pada ibu post *sectio caesarea*
- b. Menganalisis kasus kelolaan dan kasus resume pada ibu post *sectio caesarea*
- c. Menganalisis intervensi teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada ibu post *sectio caesarea* di RS Bhayangkara Tk.1 R.Said Sukanto
- d. Membuat Booklet tujuan untuk mendukung pasien tentang cara mengatasi kualitas tidur pada ibu post *sectio caesarea*

I.3 Manfaat Penelitian

I.3.1 Manfaat Praktis

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat digunakan bagi perawat sebagai alternatif dalam meningkatkan kemandirian pada ibu post *sectio caesarea* yang mempunyai masalah pada kualitas tidur dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif.

I.3.2 Manfaat Teoritis

a. Bagi Akademisi

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bahan pembelajaran dan pertimbangan dalam pemberian terapi yang mudah, aman untuk ibu post *sectio caesarea* yang mengalami gangguan kualitas tidur dan diharapkan membantu meningkatkan rasa nyaman.

b. Bagi Praktisi

Dapat dijadikan sebagai terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu post *sectio caesarea*

c. Bagi Metodologi Penelitian

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan Sebagian landasan awal untuk melakukan penelitian selanjutnya yang lebih dalam terkait dengan penelitian ini.

d. Bagi Bidang Keperawatan

Dapat menggunakan penelitian ini sebagai terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu post *sectio caesarea*.