

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Setelah masa kehamilan, seorang ibu akan masuk ke masa postpartum atau masa nifas. Masa postpartum atau masa nifas adalah masa saat lahirnya bayi hingga kembali ke organ reproduksi keadaan normal seperti sebelum hamil (Lowdermilk et al., 2013). Pada masa postpartum yang mana organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal seperti sebelum hamil dan berlangsung kurang lebih 6-8 minggu, ibu sering kali mengalami masalah fisik maupun psikologis. Untuk memenuhi aspek fisik seorang ibu memerlukan makanan bergizi, beristirahat dan lingkungan yang nyaman. Untuk memenuhi aspek psikologis seorang ibu perlu mendapatkan pengakuan, penghargaan dan pengertian dari orang lain (Novitasari et al., 2018). Pemenuhan kebutuhan ibu sangat penting untuk mencegah timbulan masalah pada fisik dan mental ibu.

Jumlah kelahiran bayi di dunia menjadi tanda bahwa ibu sudah memasuki fase postpartum. Data kelahiran bayi di dunia sejak tahun 2015-2020 diperkirakan sebesar 701.278 jiwa, jumlah ini meningkat dibandingkan pada tahun 2010-2015 dengan jumlah 697.771 jiwa (United Nations, 2019). Di Indonesia jumlah ibu nifas berdasarkan data RISKESDAS 2020 diperkirakan sebesar 4.984.432 jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Berdasarkan data kota Depok pada tahun 2020 tercatat sebanyak 44.480 ibu nifas melahirkan bayi lahir hidup, angka ini meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Novarita et al., 2020). Angka kelahiran yang meningkat setiap tahunnya menandakan bahwa banyak ibu nifas dan memungkinkan terjadinya masalah fisik maupun mental ibu.

Tidur dan istirahat sama pentingnya dengan makanan, aktivitas, dan kebutuhan hidup lainnya. Aktivitas fisik berkurang saat istirahat, membuat tubuh terasa lebih segar, sedangkan tidur merupakan keadaan saat tubuh tenang dan relatif tidak sadar (Novitasari et al., 2018). Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adalah jenis kelamin dan usia, aktivitas fisik, penyakit, gaya hidup, lingkungan fisik dan stres psikologis. Adanya kecemasan dan stres dapat

menyebabkan peningkatan aktivitas simpatis sehingga mengalami gangguan tidur (Pusparini et al., 2021). Pada ibu pasca melahirkan, ibu postpartum harus memastikan istirahat tidurnya tercukupi. Kelelahan pada masa postpartum adalah kondisi umum yang rata-rata dialami semua ibu baru, terutama pada tahap awal. Kondisi ini membuat ibu sulit mendapatkan tidur yang cukup saat masih merawat bayinya.

Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kesehatannya begitu juga dengan wanita setelah melahirkan. Ibu postpartum yang kebutuhan tidurnya tidak tercukupi karena harus beradaptasi dengan peran sebagai ibu akan menghasilkan lebih sedikit ASI, rahim akan membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali normal, ibu juga tidak akan mampu merawat bayi, bahkan ibu akan menjadi depresi. Selain itu, pada ibu postpartum bisa berkembang menjadi insomnia kronis, juga mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan dan cepat marah (Septianingrum & Damawiyah, 2019). Kualitas tidur yang kurang dapat mempengaruhi kesegaran dan kebugaran seorang ibu postpartum.

Di dunia khususnya di Nepal ditemukan sebanyak 28% dari 380 ibu postpartum mengalami gangguan pola tidur, pada penelitian ini disebutkan bahwa mayoritas penyebab ibu postpartum mengalami gangguan pola tidur akibat masih memberikan asi eksklusif pada bayinya (Khadka et al., 2019). Pada penelitian Noviyanti et al., (2020) di Ciawi, Jawa Barat ditemukan ibu pasca persalinan sebesar 66,7% dari 42 responden mengalami kualitas tidur yang buruk setelah melahirkan. Angka demografi tersebut perlu menjadi perhatian bahwa masih terganggunya kualitas tidur ibu dan perlu peningkatan kualitas tidur ibu postpartum.

Terdapat beberapa cara untuk meningkat kualitas tidur ibu postpartum. Untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum dapat dilakukan dengan kunjungan kesehatan dan melakukan penyuluhan tentang kebutuhan istirahat/tidur. Selain itu ibu postpartum dapat meminta bantuan suami/keluarga untuk bersama-sama merawat bayi, mengurangi konsumsi kafein, tidur menyesuaikan pola tidur bayinya, olahraga, minuman herbal, memakai krim serta menggunakan teknik nonfarmakologi seperti teknik pijat punggung, refleksologi kaki, akupresur, rendam kaki, dan senam aerobik (Annelia et al., 2022; Hasna et al., 2018; Sari &

Anggorowati, 2020). Terapi non-farmakologi merupakan tindakan mandiri yang dilakukan perawat.

Terapi non farmakologi refleksologi kaki merupakan teknik pijat refleksi yang didasarkan pada titik di area kaki untuk merangsang sistem saraf atau organ untuk membantu mengembalikan homeostasis sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Sari & Anggorowati, 2020). Refleksologi kaki merupakan terapi nonfarmakologi yang mudah dilakukan dan telah banyak dilakukan di banyak negara lainnya seperti China, Denmark, Inggris dan Amerika. Pada penelitian Owais et al., (2018) menunjukkan bahwa refleksologi kaki merupakan intervensi yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan pola tidur pada ibu postpartum. Hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dilakukan terapi refleksologi kaki ini untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum, merilekskan tubuh, meredakan stress dan mencegah masalah psikologis maupun fisiologis lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, membuktikan bahwa penerapan refleksologi kaki terhadap kualitas tidur dinilai efektif dalam mengatasi masalah gangguan pola tidur pada ibu postpartum, sehingga penulis tertarik untuk menerapkan evidence based nursing teknik refleksologi kaki dalam inovasi intervensi asuhan keperawatan dan menganalisis efektivitas penerapan refleksologi kaki untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur pada ibu postpartum. Peneliti tertarik dan meneliti dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu Postpartum Dengan Gangguan Pola Tidur dan Penerapan Refleksologi Kaki Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur”

I.2 Tujuan Penelitian

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

I.2.1 Tujuan Umum

Memberikan gambaran inovasi dalam intervensi asuhan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada ibu post partum berbasis evidence based nursing dengan menghasilkan luaran berupa produk booklet berjudul “Refleksologi Kaki Pada Ibu Postpartum”.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisa gambaran kasus asuhan keperawatan kelolaan ibu postpartum dengan masalah gangguan pola tidur.
- b. Mengidentifikasi gangguan pola tidur ibu postpartum sebelum dilakukan intervensi.
- c. Mengaplikasikan intervensi refleksologi kaki pada ibu postpartum dengan masalah gangguan pola tidur.
- d. Mengidentifikasi gangguan pola tidur ibu postpartum setelah dilakukan intervensi.
- e. Menghasilkan produk luaran berupa booklet yang berjudul “Refleksologi Kaki Pada Ibu Postpartum”.

I.3 Manfaat Penulisan

I.3.1 Manfaat Teoritis

Penulisan ini dapat menjadi bahan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan asuhan keperawatan dalam menyelesaikan masalah gangguan pola tidur pada ibu postpartum.

I.3.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Postpartum

Penulisan ini dapat memberikan pengetahuan atau informasi kepada ibu postpartum mengenai refleksologi kaki untuk mengatasi gangguan pola tidur ibu postpartum

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penulisan ini dapat menjadi informasi bagi pelayanan kesehatan untuk melakukan dan mengajarkan terapi non farmakologi yaitu refleksologi kaki untuk mengatasi gangguan pola tidur berdasarkan evidence based nursing.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulisan ini menjadi tambahan wawasan, pengetahuan dan referensi tentang tindakan nonfarmakologi untuk mengatasi masalah gangguan pola

tidur pada ibu postpartum serta dapat menjadi perbandingan antara teori dan pengaplikasiannya di lapangan.