

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa nifas adalah masa yang berlangsung kira-kira 6 minggu berikutnya setelah bayi dan plasenta lahir. Berakhir masa ini ditandai dengan berubahnya organ-organ reproduksi kembali seperti masa pra hamil (Purwoastuti, 2017). Tidak hanya muncul perubahan pada fisik yang kompleks, terdapat beberapa keadaan pasca melahirkan akan mempengaruhi psikologis ibu post partum seperti perasaan memiliki pada bayi, perubahan bentuk tubuh, perubahan peran serta tanggung jawab (Fijri, 2021).

Masa nifas merupakan masa rentan yang dirasakan ibu post partum akibat mengalami banyak perubahan unik yang bersifat fisiologis pasca melahirkan. Oleh karena itu, seiringan dengan penyesuaian terhadap perubahan yang muncul diperlukan dukungan dan bimbingan dari keluarga (Sulistiyowati, 2022). Terlebih jika hal ini terjadi pada orang tua yang baru dihadapkan dengan kelahiran bayi pertama kali, diperlukan penyesuaian baik secara fisik maupun psikis (Fijri, 2021).

Dibutuhkan waktu bagi ibu untuk melakukan penyesuaian pasca melahirkan. Apabila ibu post partum dapat memahami dan beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikis yang bersifat fisiologis pada dirinya maka ibu post partum akan bersikap tenang dan mampu menjalankan perannya dengan baik. Bagi ibu post partum yang tidak berhasil menyesuaikan diri biasanya akan mengalami gangguan-gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Rohmana, Jayatmi, & Darmaja, 2020).

Kecemasan adalah keadaan emosional tidak menyenangkan disertai dengan respon fisik yang muncul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata (T. Lestari, 2015). Kecemasan muncul akibat kekhawatiran pada sesuatu pada masa yang akan datang sehingga menimbulkan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Rahayu, Widyawati, & Dewi, 2018). Kejadian kecemasan di dunia berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) menyatakan lebih dari 260 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari jumlah populasi) mengalami gangguan kecemasan. Selain itu kecemasan lebih sering muncul pada wanita daripada pria (World Health Organization [WHO],

2017). Sedangkan di Indonesia berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan adanya kenaikan persentase gangguan emosional pada penduduk berumur ≥ 15 tahun sebanyak 3,8% sejak tahun 2013 awalnya sebesar 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018. Kecemasan yang dialami ibu post partum sering kali diabaikan (Rohmana et al., 2020).

Kecemasan yang tidak dapat diatasi oleh ibu post partum dapat mengalami depresi post partum dan gangguan mental lainnya yang mempengaruhi kesehatannya nanti (Rohmana et al., 2020). Selain bagi ibu, pengaruh yang tidak baik dari kecemasan pada ibu post partum juga dapat mempengaruhi bayi serta hubungan pernikahannya. Oleh karena itu diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu post partum (Solama & Handayani, 2022).

Manajemen kecemasan dapat diberikan dalam bentuk terapi farmakologis dan non-farmakologis. Penggunaan terapi non-farmakologis pada ibu post-partum memiliki lebih banyak keuntungan. Terapi ini biasanya lebih dipilih karena lebih sederhana, bersifat aman karena tidak menimbulkan efek samping sekaligus mencurahkan asuhan sayang kepada ibu (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016).

Massage merupakan teknik sentuhan yang dapat membangkitkan perasaan rileks sehingga mampu membuat tubuh lebih segar, rileks dan nyaman. Terdapat salah satu jenis *massage* yang dapat membantu tubuh merangsang senyawa endorfin dalam tubuh. Oleh karena itu teknik *massage* ini disebut *endorphin massage*. Senyawa endorfin memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh, salah satunya senyawa tersebut mampu meredakan rasa sakit dan memunculkan perasaan nyaman (Kuswandi, 2014).

Penelitian dilakukan oleh Zarlis (2020) didapatkan nilai *p-value*=0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap kecemasan pada ibu post partum primipara di wilayah Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon. Penelitian lainnya dilakukan oleh Apriani dan Faiqah (2017) menunjukkan pijat endorfin memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gunung Sari dengan nilai *p-value*=0,000. Arianti dan Restipa (2019) mengungkapkan bahwa *endorphin massage* dapat membantu individu mengontrol diri ketika berada pada kondisi

ketidaknyamanan atau cemas. Sentuhan pada *endorphin massage* memunculkan pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh teknik *endorphin massage* pada ibu post partum primipara yang mengalami kecemasan. Penulis juga tertarik untuk menghasilkan suatu produk berupa booklet yang berjudul “Endorphin Massage: Mengatasi Kecemasan pada Ibu Post Partum Primipara”.

I.2 Rumusan Masalah

Masa nifas merupakan masa dimana ibu mengalami beberapa perubahan unik yang bersifat fisiologis. Ibu post partum memerlukan waktu agar ibu dapat melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Dibutuhkan dukungan dan bimbingan keluarga selama masa nifas, terlebih pada ibu primipara yang baru memiliki pengalaman pertama kali. Ibu yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri biasanya mengalami kecemasan. Kecemasan seringkali diabaikan oleh ibu post partum dapat memberikan dampak bagi ibu, bayi maupun hubungan pernikahannya. Oleh karena itu, kecemasan ibu post partum perlu diatasi sedini mungkin. Teknik *Endorphin massage* merupakan salah satu manajemen terapi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu post partum. Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka pertanyaan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu post partum primipara setelah pemberian teknik *endorphin massage*?”

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada karya ilmiah ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan dengan penerapan teknik *endorphin massage* untuk mengatasi kecemasan pada ibu post partum primipara.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada karya ilmiah ini adalah:

- a. Menganalisis asuhan keperawatan pada ibu post partum primipara dengan masalah kecemasan yang mendapat perlakuan teknik endorphin massage.
- b. Menganalisis efektivitas penerapan teknik endorphin massage terhadap kecemasan pada ibu post partum primipara.
- c. Menghasilkan output produk berupa e-booklet yang tersertifikasi Hak Kekayaan Intelektual (HaKI) dengan judul “Endorphin Massage: Mengatasi Kecemasan pada Ibu Post Partum Primipara”.

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penulisan karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi sebagai bahan ajar serta kajian ilmiah dalam menelaah penggunaan teknik *endorphin massage* untuk mengatasi masalah kecemasan ibu post partum primipara.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu Nifas

Diharapkan penulisan karya ilmiah ini dapat memberikan pengetahuan atau informasi kepada ibu post partum mengenai pengaruh dan manfaat teknik *endorphin massage* terhadap masalah kecemasan.

- b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penulisan karya ilmiah dapat digunakan para perawat sebagai alternatif penanganan non-farmakologi masalah kecemasan yang mudah dan aman pada ibu post partum primipara untuk meningkatkan kualitas pelayanan asuhan keperawatan.

- c. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penulisan karya ilmiah ini dapat menjadi dasar informasi dan landasan penelitian selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai kecemasan ibu post partum.