

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (puerperium) adalah periode yang dimulai setelah plasenta dikeluarkan dan berakhir ketika organ-organ reproduksi kembali seperti kondisi semula (sebelum hamil). Masa ini berlangsung sekitar 6 minggu. Setelah persalinan, tubuh ibu akan mengalami perubahan anatomi, termasuk kembalinya rahim pada ukuran semula (Kustriyani & Wulandari, 2021).

Pada periode setelah melahirkan, tubuh ibu mengalami serangkaian perubahan fisiologis untuk mendukung pemulihan dan penyesuaian kembali ke kondisi sebelum hamil. Salah satu aspek penting dari proses ini adalah involusi uterus, yaitu proses kembalinya uterus ke dalam keadaan semula sebelum hamil dan melahirkan. Kontraksi otot-otot polos uterus membuat plasenta keluar dan dimulainya proses involusi uterus. Fundus uterus diperkirakan akan turun sekitar 1-2 cm setiap 24 jam pada ibu *post partum*. Involusi uterus yang baik sangat penting untuk mencegah komplikasi setelah melahirkan dan memastikan kesejahteraan ibu nifas (Nani et al., 2024).

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi proses involusi adalah hormon oksitosin. Oksitosin memiliki peran penting dalam merangsang kontraksi rahim dan pengeluaran sisa plasenta pasca persalinan, yang mempercepat penurunan Tinggi Fundus Uterus (TFU) (Nani et al., 2024).

Oksitosin juga berperan dalam proses menyusui dengan merangsang pelepasan ASI melalui refleks *let down*. Kondisi ibu, seperti tingkat stres dan kecemasan, dapat mempengaruhi produksi oksitosin. Oksitosin dapat dirangsang dengan melakukan pijat, teknik pijat yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin termasuk pijat oksitosin dan pijat endorphin (Melinawati, 2018).

Kecepatan proses involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), status gizi, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), mobilisasi dini, dan psikologis (Shafinaz, 2023). Jika proses involusi uterus mengalami kegagalan dan rahim tidak kembali pada keadaan semula, maka kondisi ini disebut Subinvolusi (Triwijayanti, 2022).

Subinvolusi uterus adalah kondisi di mana terjadi keterlambatan dalam proses involusi. Dalam keadaan normal, uterus akan kembali ke bentuk semula. Tetapi, faktanya masih ditemukan ibu *post partum* pada hari ketiga yang memiliki Tinggi Fundus Uterus (TFU) satu jari di bawah pusat, padahal seharusnya sudah tiga jari di bawah pusat. Hal ini, menunjukkan bahwa banyak ibu *post partum* mengalami keterlambatan dalam penurunan TFU. Penyebab subinvolusi uterus meliputi sisa plasenta di dalam rahim, endometritis, dan keberadaan mioma uteri (Fatimah, 2024). Subinvolusi dapat menyebabkan perdarahan (22,60%), yang merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kematian ibu (Handayani, 2022).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Jawa Barat masih tergolong tinggi, dengan jumlah mencapai 745 jiwa pada tahun 2020. Salah satu

penyebab kematian ibu di Jawa Barat adalah subinvolusi uteri, yang berkontribusi sebesar 2,82%. Dari jumlah tersebut, terdapat 34 kasus kematian ibu akibat subinvolusi uteri, terdiri dari 14 kasus perdarahan, 10 kasus infeksi, dan 10 kasus lainnya. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pemantauan dan penanganan yang tepat terhadap ibu *post partum* untuk mencegah terjadinya subinvolusi uterus dan komplikasi yang mengikutinya (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Selain itu, Masa nifas akan menyebabkan terjadinya perubahan kondisi kejiwaan (psikologis) ibu. Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa banyak ibu *post partum* mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pikiran negatif. Kecemasan ini mencerminkan kekhawatiran yang tidak jelas dan berkaitan dengan perasaan ketidakpastian serta ketidakberdayaan, yang dapat mengganggu adaptasi mereka terhadap peran baru sebagai ibu (Fatmawati & Imansari, 2022). Kondisi psikologis ibu sangat mempengaruhi kerja hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses involusi uteri dan keberhasilan menyusui (Julianti, 2023).

Pijat oksitosin adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada tulang belakang, mulai dari costa ke-5 dan ke-6 hingga ke scapula, yang bertujuan untuk mempercepat aktivitas saraf parasimpatis dalam mengirimkan sinyal ke bagian belakang otak, sehingga hormon oksitosin dilepaskan. Melalui pemijatan ini, *neurotransmitter* akan merangsang *Medulla Oblongata* untuk langsung mengirimkan pesan ke hipotalamus guna mengeluarkan oksitosin. Hormon oksitosin sendiri berperan penting dalam memperkuat dan mengatur

kontraksi uterus serta mengompresi pembuluh darah, sehingga memperbaiki proses involusi uterus (Nur Syahbani et al., 2021). Pijat *endorphin* adalah teknik sentuhan dan pijatan ringan untuk memberikan rasa tenang dan kenyamanan yang dapat meningkatkan pelepasan oksitosin dan hormon endorfin. Jadi, ketika pijat endorfin diberikan kepada ibu *post partum*, dapat memberikan rasa tenang dan kenyamanan yang dapat meningkatkan respon hipotalamus dalam memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan proses involusi uterus (Melinawati, 2018).

Sugestif atau berpikir positif mengandung pengertian dimana seseorang yang memiliki pemikiran positif akan menarik hal-hal positif dalam hidupnya (Rukmawati, 2024). Metode sugestif diterapkan melalui pemberian dukungan mental berupa afirmasi positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan pada ibu bahwa tubuhnya bisa cepat pulih kembali. Kalimat-kalimat sugesti positif dapat meningkatkan semangat dan memperkuat kondisi psikologis ibu, sehingga kecemasan dapat diatasi. Ketika kecemasan berkurang, kadar hormon endorfin akan meningkat, yang membuat tubuh menjadi lebih rileks. Dengan keadaan tubuh yang rileks, produksi hormon oksitosin juga akan lebih optimal (Halimah & Pawestri, 2022).

Penelitian Melinawati, (2018) menyebutkan bahwa Gabungan pijat oksitosin dan *Endorphin Massage* terbukti sangat efektif, kombinasi antara keduanya menyebabkan dampak yang lebih signifikan pada proses involusi uterus karena pijatan yang dilakukan di seluruh jaringan ikat akan meningkatkan kadar *beta-endorphin* dan oksitosin sehingga ibu merasa lebih

rileks dan stres berkurang, memungkinkan produksi hormon oksitosin terjadi tanpa penghambatan. Selanjutnya, pijat akan memicu hipofisis anterior untuk mensekresikan endorfin, yang mengurangi sensasi nyeri dan membuat tubuh merasa santai. Hal ini berkontribusi pada peningkatan pelepasan hormon oksitosin yang berfungsi untuk meningkatkan kontraksi uterus.

Mengacu pada penelitian Nugraheni, (2017) mengenai metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) yang bertujuan untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin, yang memiliki peran penting dalam proses pengeluaran ASI dan juga berfungsi dalam kontraksi uterus pasca persalinan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa stimulasi sugestif dapat memberikan dampak positif dalam membantu mengurangi tinggi fundus uterus (TFU). Pijatan *endorphin* yang diterapkan dalam metode ini dapat membantu meningkatkan rasa rileks pada ibu dan mendukung proses pemulihan pasca-persalinan, termasuk penurunan TUF. Dalam hal ini, pendekatan sugestif juga berfungsi untuk meningkatkan kondisi mental ibu dengan memberikan keyakinan bahwa tubuh mereka dapat pulih secara alami, yang pada gilirannya berkontribusi pada pengurangan tinggi fundus uterus secara lebih efektif (Julianti, 2023).

Berdasarkan penelitian Yulianti (2019), kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin terbukti efektif dalam mempercepat involusi uterus, dengan hasil menunjukkan penurunan TUF sebesar 3,6 – 5,1 cm dalam tiga hari pertama *post partum*, atau rata-rata 1,2 – 1,7 cm per hari. Hal ini membuktikan bahwa stimulasi fisik melalui pijatan dapat meningkatkan

pelepasan oksitosin yang berperan penting dalam kontraksi uterus dan penurunan TFU. Kemudian, Penelitian oleh Halimah, (2022) menyatakan bahwa metode pijat endorfin dan terapi sugestif memiliki kontribusi dalam peningkatan produksi ASI serta percepatan penurunan TFU melalui stimulasi oksitosin. Dengan meningkatnya pelepasan oksitosin, kontraksi uterus menjadi lebih efektif, sehingga involusi uterus berlangsung lebih optimal.

Manfaat metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) terbukti efektif dalam menurunkan tinggi fundus uterus (TFU), serta memberikan efek relaksasi dan peningkatan kondisi mental ibu melalui pijatan endorfin dan sugestif. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai implementasi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) dalam penurunan tinggi fundus uterus Pada Ibu *post partum* Pervaginam di RSUD Pandega Pangandaran”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimanakah gambaran Implementasi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) dalam penurunan tinggi fundus uterus pada Ibu *post partum* Pervaginam ?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh implementasi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) dalam penurunan tinggi fundus uterus Pada Ibu *post partum* Pervaginam di RSUD Pandega Pangandaran.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah sebagai berikut :

- a) Menggambarkan tahapan proses keperawatan dengan implementasi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) pada Ibu *post partum* Pervaginam.
- b) Menggambarkan pelaksanaan tindakan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) pada Ibu *post partum* Pervaginam.
- c) Menggambarkan respon atau perubahan mengenai tinggi fundus uterus setelah dilakukan tindakan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) pada Ibu *post partum* Pervaginam.
- d) Menganalisis kesenjangan pada kedua Ibu *post partum* Pervaginam yang dilakukan tindakan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif).

D. Manfaat KTI

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian referensi dalam mengembangkan keilmuan D3 Keperawatan terkait dengan Pengaruh Implementasi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) dalam penurunan tinggi fundus uterus pada Ibu *post partum* Pervaginam.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh masyarakat untuk memecahkan berbagai rumusan masalah praktis. Berikut nilai atau manfaat bagi penulis, tempat KTI dan pelayanan kesehatan :

a. Manfaat Untuk Peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi pengalaman dan menambah pengetahuan mengenai implementasi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) dalam penurunan tinggi fundus uterus pada Ibu *post partum* Pervaginam.

b. Manfaat Untuk Tempat KTI

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan intervensi lanjutan terkait penurunan tinggi fundus uteri pasien *post partum* pervaginam dengan menggunakan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif).

c. Manfaat Untuk Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi bahan kajian referensi dalam mengembangkan keilmuan keperawatan terkait dengan pengaruh implementasi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) dalam penurunan tinggi fundus uterus pada Ibu *post partum* pervaginam.