BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses persalinan atau inpartum adalah tahapan fisiologis yang dialami oleh setiap ibu hamil cukup bulan, yaitu antara usia kehamilan 37 hingga 42 minggu. Pada fase ini, tubuh ibu mengalami kontraksi otot rahim yang berfungsi membuka serviks (leher rahim), memungkinkan bayi bergerak melalui jalan lahir. Selanjutnya, otot panggul ibu bekerja secara sinergis untuk mendorong bayi dan plasenta keluar melalui vagina. Proses ini menandai puncak dari perjalanan kehamilan dan awal kehidupan baru bagi bayi. Namun, banyak dinegara berkembang, proses persalinan masih menjadi fase yang penuh risiko bagi ibu dan bayi (R. Kartini & Tridiyawati, 2024).

Ibu *post partum* merupakan masa nifas atau setelah kelahiran yang diperlukan untuk pemulihan kembali alat kandungan yaitu selama 6 minggu. Ibu menyusui yaitu bayi saat satu jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan hingga usia 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pengenalan makanan perlekapan dengan nutrisi yang memadai dan aman diberikan saat bayi memasuki usia 6 bulan dengan terus menyusui sampai 2 tahun atau lebih. Pada tahap ini ibu mengalami perubahan fisik, psikologis, dan masa laktasi. Sedangkan bayi baru lahir harus mendapatkan perawatan semaksimal mungkin termasuk pemberian gizi (Ginting et al., 2023).

Air susu Ibu merupakan nutrisi alami yang bergizi untuk pertumbuhan bayi. Selain ASI baik untuk pertumbuhan bayi, ASI juga mengandung protein, laktosa dan sejumlah lemak dalam larutan garam organik dipecah menjadi partikel, yang berfungsi sebagai jalur transmisi kelenjar payudara ibu (Enggar et al., 2023). Pemberian ASI sulit dilaksanakan pada bayi dari kelompok ibu bekerja yang jumlahnya cenderung meningkat. Padahal kandungan gizi dan zat yang bermanfaat bagi kekebalan tubuh yang terdapat dalam ASI tidak dapat tergantikan oleh susu apapun (Jannah & Astuti, 2019).

Beberapa dampak yang terjadi pembentukan produksi ASI dan kelancaran ASI yaitu faktor makanan ibu, Isapan mulut bayi yang akan menstimulasi hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan posterior, aktivitas dan istirahat bahkan perawatan payudara perlu diperhatikan karena payudara yang terawat akan memproduksi dan melancarkan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan dengan perawatan payudara yang baik, maka puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap. Salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI yaitu dari stimulasi pada kelenjar payudara. Oleh karena itu perlu penanganan yang baik untuk kelancaran ASI ibu terhadap bayi (Lushinta et al., 2022).

Keluhan yang dialami oleh ibu *post partum* termasuk kurangnya produksi dan pengeluaran ASI dapat menyebabkan ibu mengalami stress atau kecemasan. Cemas tersebut dapat memicu respon biologis yaitu meningkatnya hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan kortisol, hal ini akan berdampak pada produksi dan pengeluaran ASI ibu, sehingga memperburuk pemberian ASI ke bayinya. Salah satu upaya yang dapat ditangani secara *Non farmakologis* adalah terapi

Marmet (Memerah Asi), terapi *Breast Care*, pijat oksitosin, terapi relaksasi Murotal Al-Quran, aromaterapi lavender, relaksasi Benson (Simorangkir et al., 2024). Berikut merupakan dari 2 peneliti menyimpulkan bahwa penanganan kelancaran ASI dapat dilakukan secara non farmakologis. dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh (Pujiastutik et al., 2024) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Post partum* untuk kedepannya saat fase menyusui. Dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh (Izzah, 2022) menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan Breast Care Dan Teknik Marmet pada Ibu *Post Partum*.

Menurut studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences* tahun 2024, relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan bahkan gejala depresi pada ibu postpartum. Studi tersebut menyoroti bahwa teknik ini dapat menjadi intervensi *non-farmakologis* yang sangat membantu dalam mempercepat pemulihan psikologis pasca persalinan. Dengan melakukan relaksasi secara teratur, ibu postpartum menjadi lebih tenang, lebih siap dalam menghadapi tantangan merawat bayi, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Pujiastutik et al., 2024).

Proses menyusui tidak hanya bergantung pada kondisi fisik ibu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologisnya. Salah satu faktor utama yang berperan dalam kelancaran pengeluaran air susu ibu (ASI) adalah keadaan emosional ibu yang tenang dan rileks. Ketika ibu mengalami stres, kelelahan, atau

kecemasan, produksi hormon oksitosin yang bertugas mengalirkan ASI dapat terganggu. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk menciptakan suasana rileks terlebih dahulu sebelum memulai proses menyusui. Salah satu metode yang terbukti efektif untuk membantu ibu mencapai kondisi rileks adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini menggabungkan pernapasan dalam dengan pengulangan kata-kata positif atau doa secara tenang sambil mengabaikan pikiran-pikiran yang mengganggu. Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa pemberian intervensi relaksasi Benson secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu post partum dan mempercepat refleksi pengeluaran ASI (Maulida et al., 2023).

Selain relaksasi, ibu juga disarankan untuk menciptakan lingkungan menyusui yang nyaman, tenang, dan jauh dari kebisingan. Suasana yang mendukung akan memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mempermudah tubuh ibu dalam melepaskan hormon oksitosin. Dukungan emosional dari suami atau keluarga juga memiliki peran penting dalam menjaga kondisi psikologis ibu tetap stabil. Upaya lain yang dapat dilakukan ibu untuk membantu dirinya rileks adalah dengan melakukan kontak langsung dengan bayi sebelum menyusui, seperti *skin-to-skin contact*. Aktivitas ini tidak hanya mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi, tetapi juga secara alami menstimulasi refleks let-down yang membantu pengeluaran ASI. Ditambah lagi, sentuhan lembut, pelukan, dan pandangan terhadap wajah bayi dapat memberikan rasa bahagia dan menurunkan hormon stres. Untuk mendukung proses tersebut, ibu juga perlu menjaga asupan cairan dan nutrisi yang cukup, karena dehidrasi dan kelelahan

fisik dapat memicu stres tambahan. Disarankan pula untuk menggunakan kompres hangat dan teknik pijat payudara sebelum menyusui agar saluran ASI menjadi lebih terbuka dan aliran ASI menjadi lebih lancar. Dengan menggabungkan berbagai upaya relaksasi fisik dan emosional ini, ibu akan lebih mudah merangsang pengeluaran ASI secara optimal. Pendekatan ini tidak hanya menenangkan dari sisi fisiologis, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi selama masa menyusui (Arlinsyah et al., 2021).

Produksi dan kelancaran ASI sangat bergantung pada kondisi fisik dan psikis ibu. Apabila ibu mengalami stres atau kecemasan, maka akan terjadi hambatan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Di sisi lain, kurangnya ASI yang lancar dapat memperburuk kondisi psikologis ibu (D. P. U. Lubis et al., 2022). Dengan terapi relaksasi pada ibu menyusui dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis ini yang bertanggung jawab atas respons "istirahat dan cerna" (*rest and digest*). Aktivasi sistem ini menyebabkan penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, serta penurunan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Fitri et al., 2021). Penurunan hormon stres ini sangat penting karena stres dan kecemasan dapat menghambat pelepasan oksitosin, yang diperlukan dalam proses pengeluaran ASI. Salah satu tindakan yang dapat mengurangi stres yaitu dengan melakukan relaksasi pada tubuh, untuk memungkinkan hormon oksitosin dan prolaktin bekerja dengan optimal. Hal ini memperlancar pengeluaran ASI dan menjaga kestabilan produksi (Arlinsyah et al., 2021).

Adapun terapi non farmakologis lainnya selain relaksasi teknik marmet sangat juga erat kaitannya dengan sistem hormonal dalam tubuh ibu menyusui. Teknik marmet pada ibu menyusui dapat memberikan rangsangan fisik berupa sentuhan dan pijatan akan mengaktifkan saraf di sekitar puting dan payudara. Rangsangan ini akan mengirim sinyal ke hipotalamus di otak, kemudian merangsang kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan penting dalam memproduksi ASI, sedangkan oksitosin membantu mengeluarkan ASI dari alveoli payudara ke puting susu melalui kontraksi sel-sel mioepitelial. Dalam praktiknya, pemijatan pada payudara yang dilakukan saat teknik Marmet dapat membantu melancarkan sirkulasi darah di area tersebut dan mencegah terjadinya penyumbatan saluran ASI. Teknik Marmet ini apabila dilakukan oleh Ibu menyusui secara rutin terbukti dapat meningkatkan volume ASI lebih baik dan jarang mengalami keluhan seperti bengkak pada payudara (Pujiati et al., 2021).

Teknik Marmet membantu secara mekanis dan hormonal dengan memperkuat refleks laktasi melalui sentuhan dan pijatan, sementara Relaksasi Benson membantu dari sisi emosional dan mental, dengan menciptakan suasana hati yang damai dan menurunkan kecemasan. Teknik Marmet apabila digabungkan dengan relaksasi Benson terhadap ibu menyusui dapat memperoleh manfaat yang lebih optimal, baik dalam jumlah ASI yang dihasilkan, maupun ketenangan batin yang mendukung proses menyusui secara alami. Dari kedua teknik tersebut, terlihat bahwa produksi dan pengeluaran ASI tidak hanya pada faktor fisik, tetapi juga oleh psikologis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang menyatakan bahwa Teknik Marmet dan relaksasi Benson mudah dilakukan, maka rumusan masalah yang diambil dalam studi kasus adalah “Bagaimana Penerapan Kombinasi Teknik Marmet dan Relaksasi Benson terhadap Kecemasan dan Kelancaran ASI pada ibu *post partum* di RSUD Al-Ihsan?”.

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan gambaran efektivitas Penerapan Kombinasi Teknik Marmet dan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan dan Kelancaran ASI Pada Ibu *Post Partum* di RSUD Al-Ihsan Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggambarkan tahapan proses keperawatan pasien *post partum* yang dilakukan tindakan teknik marmet dan relaksasi Benson.
2. Menggambarkan pelaksanaan tindakan teknik marmet dan relaksasi Benson.
3. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien *post partum* yang dilakukan tindakan teknik marmet dan relaksasi Benson.
4. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien *post partum* yang dilakukan tindakan teknik marmet dan relaksasi Benson.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengembangan ilmu keperawatan sebagai penelitian penanganan Ibu *Post Partum* secara *Non Farmakologis* yaitu penerapan teknik mermet dan relaksasi Benson dalam mengendalikan kecemasan dan kelancaran ASI.

1.4.2 Secara Praktis

1. Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan memberikan Standar Operasional Pemeriksaan (SOP) dalam penanganan Ibu *Post Partum* terhadap kecemasan dan kelancaran ASI secara *Non Farmakologis* yaitu dengan teknik mermet dan relaksasi Benson.

2. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan (RSUD Al-Ihsan)

Menjadikan penelitian sebagai referensi asuhan keperawatan sehingga dapat meningkatkan pelayanan kesehatan Rumah Sakit dalam mengendalikan kelancaran ASI yang disertai dengan cemas terhadap ibu *post partum*.

3. Manfaat Bagi Pendidikan

Memberi sumber tambahan untuk membaca dan menambah referensi kepustakaan, serta memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa tentang penerapan teknik marmet yang dikombinasikan dengan relaksasi Benson terhadap kecemasan dan kelancaran ASI terhadap *post partum*.