

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa *postpartum* atau masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat reproduksi ibu kembali ke kondisi sebelum hamil. Masa ini berlangsung sekitar 6 minggu (42 hari) dan ditandai dengan proses involusi organ reproduksi serta berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Pada periode tersebut, ibu dihadapkan pada tuntutan penyesuaian terhadap kondisi fisik setelah persalinan serta peran baru sebagai seorang ibu. Namun, tidak semua ibu mampu melalui proses penyesuaian tersebut dengan baik sehingga sebagian ibu dapat mengalami berbagai masalah psikologis selama masa *postpartum* (Sugiartini et al., 2022).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan khawatir tanpa penyebab yang jelas, disertai perasaan tidak nyaman serta rasa tidak mampu menghadapi situasi tertentu. Kondisi ini dapat ditunjukkan melalui berbagai gejala seperti sakit kepala, tubuh berkeringat, jantung berdebar, nyeri perut ringan, hingga rasa kaku pada dada. Secara global, sekitar 30% wanita primipara mengalami gangguan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan mulai dari masa kehamilan, menjelang persalinan, hingga periode *postpartum*. Sementara itu, di Indonesia angka kejadian gangguan tersebut diperkirakan mencapai 10–15% (Sukmawati & Rosmala Lestari, 2023).

Menurut *World Health Organization* (2017) gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia. Lebih dari 300 juta orang menderita depresi dan 260 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan (Yulviana & Sari, 2023). Berdasarkan data prevalensi tingkat kecemasan ibu *postpartum primipara* di Portugal (18,2%), Banglades (29%), Hongkong (54%), dan Pakistan sebesar (70%). Ibu primipara yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu *multipara* didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5% (Kementerian Kesehatan, 2018). Jawa Barat termasuk daerah dengan beban kesehatan mental yang tinggi. Hasil SKI 2023, prevalensi depresi di Jawa Barat tercatat sekitar 3,3%, angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional (Kemenkes RI, 2023).

Kecemasan tersebut berdampak pada *mood* ibu, saat mengalami kecemasan, ibu mengalami perubahan *mood* yang tidak menentu sehingga mengakibatkan ibu tidak dapat mengasuh bayinya dengan benar dan gangguan lainnya seperti produksi ASI yang tidak lancar. Selain itu akan kecemasan pada ibu berdampak juga pada bayinya, akibatnya bayi tidak mendapat asupan ASI yang cukup sehingga perkembangan bayi pun terganggu (Wahyuningsih, 2019). Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan benar, ibu bisa saja mengalami *Postpartum Depression* serta *Postpartum Blues* (Apriani & Faiqah, 2018).

Kecemasan ibu *postpartum* dapat dicegah dengan beberapa hal seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi menggunakan farmakologis seperti

meminum obat-obatan yang dapat menyebabkan ibu ketergantungan dan memiliki efek samping terhadap produksi ASI dan bayinya, sehingga lebih dianjurkan menggunakan terapi non farmakologis yang membantu ibu *postpartum* dalam menangani tingkat kecemasan (Sukmawati & Rosmala Lestari, 2023). Salah satu terapi non farmakologis dalam menangani tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* adalah *endorphin massage* dan terapi kognitif.

Endorfin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan stres dan menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Rahayu et al., 2018). *Endorphin massage* biasanya bisa dilakukan di dua tempat, yaitu bagian tangan yaitu dengan memijat lembut tangan hingga ke lengan bawah dan punggung dengan cara mengelus dan memijat lembut bagian ruas *cervical vertebrae* (tulang leher) sampai dengan *lumbal vertebrae L2* (tulang pinggang) dengan gerakan naik turun dan membentuk huruf V (Lanasari, 2018).

Menurut Sukmawati & Rosmala Lestari (2023), *endorphin massage* dapat membantu meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu *postpartum* sehingga ibu menjadi lebih tenang dan nyaman dalam menjalani masa nifas (Sukmawati & Rosmala Lestari, 2023). Penelitian Zarlis et al (2022) menunjukkan adanya pengaruh *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan ibu *postpartum primipara*, dengan hasil penelitian menggunakan uji *Paired*

Sample T-Test dan didapatkan hasil perhitungan *t-test* sebesar 18,436 dan $p=0,000$ ($p < 0,05$) (Zarlis et al., 2022).

Selain *endorphin massage*, terapi nonfarmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan *postpartum* adalah terapi kognitif. Terapi kognitif merupakan terapi psikologis yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Terapi ini merupakan salah satu bentuk konseling untuk membantu klien agar menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Konseling perilaku kognitif terfokus pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir klien sehingga mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar diperoleh emosi yang lebih positif yang dilakukan dengan memberikan latihan relaksasi dan edukasi (Khoiriyah et al., 2021).

Terapi kognitif adalah pendekatan perawatan yang bersifat jangka pendek dan bertujuan untuk mengatasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, dengan penekanan pada keyakinan budaya tentang peran ibu. Terapi kognitif telah banyak diteliti dan terbukti sangat efektif dalam pengobatan masalah psikologis (Dia Muspitha & Herda Rophi, 2024). Terapi perilaku kognitif merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang banyak digunakan untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan tanggung jawab terhadap dirinya, serta membentuk strategi koping yang lebih efektif (Suzanna et al., 2023).

Menurut Suzanna et al (2023), terapi ini terbukti efektif dalam membantu mengatasi kecemasan dan depresi karena mengajarkan teknik yang dapat diterapkan secara mandiri, bersifat jangka pendek, serta didukung oleh bukti klinis yang kuat mengenai keberhasilan penerapannya (Suzanna et al., 2023). Penelitian etika Khoiriyah et al (2021) hasil analisa bivariat didapatkan nilai p-value 0,000 dengan taraf signifikansi $p < 0,005$ sedangkan nilai t-hitung 2.6708. Hal ini berarti ada pengaruh intervensi terhadap depresi *postpartum* dan efektif untuk pencegahan depresi *postpartum* (Khoiriyah et al., 2021)

Endorphin massage dan terapi kognitif diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan kecemasan *postpartum*. *Endorphin massage* berperan dalam memberikan relaksasi fisik dan meningkatkan rasa nyaman (Sugartini et al., 2022). Sedangkan terapi kognitif membantu memperbaiki pola pikir negatif dan respon emosional ibu *postpartum* (Dia Muspitha & Herda Rophi, 2024). Kedua intervensi tersebut saling melengkapi karena tidak hanya membantu mengatasi ketegangan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kondisi psikologis ibu *postpartum* secara menyeluruh. *Endorphin massage* bekerja melalui stimulasi pelepasan hormon endorfin yang dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, mengurangi respons stres, serta meningkatkan perasaan nyaman dan tenang. Sementara itu, terapi kognitif membantu ibu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, meningkatkan kemampuan koping, memperkuat kepercayaan diri dalam merawat bayi, serta mengurangi kekhawatiran yang berlebihan terkait peran baru sebagai seorang ibu. Dengan

demikian, kombinasi kedua intervensi ini mampu memengaruhi berbagai jalur yang berperan dalam timbulnya kecemasan *postpartum*, baik dari aspek fisiologis, kognitif, emosional, maupun perilaku, sehingga penurunan tingkat kecemasan dapat terjadi secara lebih optimal dan komprehensif.

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil penelitian terdahulu, *Endorphin Massage* diketahui efektif meningkatkan relaksasi dan memberikan rasa nyaman sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan. Di sisi lain, terapi kognitif berperan dalam membantu ibu mengenali serta mengubah pikiran negatif yang berhubungan dengan kekhawatiran selama masa *postpartum*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menerapkan kombinasi *Endorphin Massage* dan terapi kognitif pada ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan, terutama pada ibu primipara yang sedang beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Penerapan kedua intervensi ini diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kemampuan koping, serta mendukung kesiapan ibu dalam menjalani masa nifas dan proses pengasuhan bayi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang tercantum pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ada “Bagaimana penerapan *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif terhadap penurunan kecemasan pada ibu *postpartum*”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan gambaran penerapan *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif terhadap penurunan kecemasan pada ibu *postpartum*.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada ibu *postpartum* spontan.
- b. Menggambarkan pelaksanaan penerapan *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif pada ibu *postpartum*.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* setelah diberikan *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif.
- d. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif.

D. Manfaat

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan ibu *postpartum* dan keluarga mengenai kecemasan *postpartum* serta membantu mengatasi kecemasan melalui penerapan *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif.

2. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi rumah sakit dalam meningkatkan mutu pelayanan dan asuhan keperawatan maternitas melalui penerapan intervensi nonfarmakologis berupa *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu *postpartum*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan sumber pembelajaran dalam pengembangan ilmu serta asuhan keperawatan maternitas, khususnya terkait penerapan *endorphin massage* dan terapi perilaku kognitif pada ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan.