

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (puerperium) merupakan periode sejak lahirnya plasenta hingga organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum kehamilan yang berlangsung sekitar 6 minggu atau 40 hari. (Fitri et al., 2024) Masa postpartum merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik dan psikologis. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron setelah persalinan dapat memengaruhi stabilitas emosi serta kesehatan mental ibu, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis, salah satunya kecemasan. (Febriyanti et al., 2025; Lestari et al., 2025) Risiko kecemasan cenderung lebih tinggi pada ibu yang menjalani persalinan *sectio caesarea* karena selain beradaptasi dengan perubahan selama masa nifas, ibu juga harus menghadapi nyeri akibat luka operasi setelah efek anestesi berkurang. Kondisi tersebut dapat meningkatkan ketidaknyamanan, memperberat kecemasan, serta berpotensi menghambat proses pemulihan dan pelaksanaan menyusui. (Amiyarti, 2024)

Sectio Caesarea (SC) merupakan metode persalinan melalui tindakan pembedahan dengan insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk mengeluarkan janin. Selain menimbulkan dampak fisik berupa nyeri pada luka operasi, persalinan SC juga dapat menyebabkan masalah psikologis, salah satunya ansietas. Kecemasan pada ibu *post sectio caesarea* dapat dipicu oleh kekhawatiran terhadap kondisi bayi, ketakutan akan nyeri setelah efek anestesi berkurang, keterbatasan aktivitas, serta ketidakpastian dalam menjalankan peran baru sebagai ibu. Kondisi ini dapat memunculkan respons fisiologis, perilaku dan kognitif yang berdampak pada peningkatan persepsi nyeri, menghambat proses pemulihan, serta menurunkan kualitas hidup ibu postpartum. (Yati & Susanti, 2020;Aulia et al., 2026)

Dalam praktik keperawatan, kondisi psikologis kecemasan pada ibu postpartum dapat diidentifikasi sebagai diagnosis keperawatan ansietas. Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), ansietas merupakan kondisi emosional dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. (PPNI, 2017) Kecemasan postpartum merupakan respons emosional yang dapat muncul akibat berbagai perubahan dan tuntutan yang dialami ibu setelah melahirkan, termasuk tanggung jawab baru dalam merawat bayi, gangguan pola tidur, serta perubahan hubungan interpersonal. Risiko terjadinya gangguan psikologis pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas juga meningkat pada ibu yang belum memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang memadai untuk menjalani peran barunya sebagai seorang ibu. (Febriyanti et al., 2025)

Menurut *World Health Organization*, gangguan kecemasan dialami oleh sekitar 20% perempuan pada suatu periode kehidupannya. Pada masa postpartum, prevalensi kecemasan di negara-negara Asia dilaporkan yaitu berkisar antara 26%–85%. Dalam Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 15,6% selama kehamilan dan meningkat menjadi 19,8% setelah melahirkan dari 14 juta orang dari populasi penduduk Indonesia. Selain itu, sekitar 22,4% ibu dilaporkan mengalami kecemasan pada masa postpartum. (L. Pratiwi et al., 2024)

Ansietas pada ibu postpartum tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai perubahan fisiologis yang berpengaruh terhadap proses pemulihan pascapersalinan. Saat seseorang mengalami kecemasan, terjadi perubahan keseimbangan berbagai hormon dan neurotransmitter, seperti kortisol, adrenokortikotropik hormon (ACTH), epinefrin, norepinefrin, dopamin, serta katekolamin yang dapat memengaruhi fungsi hipotalamus dan respons tubuh terhadap stres. Kondisi tersebut menyebabkan keseimbangan fisiologis tubuh terganggu sehingga dapat memperberat persepsi nyeri, mengganggu kualitas tidur, meningkatkan

kelelahan, memperlambat penyembuhan luka, serta menghambat proses pemulihan pada ibu post *sectio caesarea*. (Desi Aulia Umami et al., 2021) Penelitian yang dilakukan oleh (Desi Aulia Umami et al., 2021) pada 76 ibu post *sectio caesarea* menunjukkan bahwa 53,9% responden mengalami kecemasan sedang hingga berat dan 44,7% mengalami nyeri post operasi kategori sedang, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kecemasan dan peningkatan persepsi nyeri selama masa pemulihan.

Selain memengaruhi kondisi fisik, ansietas postpartum juga dapat berdampak pada keberhasilan menyusui. Kecemasan yang dialami ibu dapat meningkatkan pelepasan hormon epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga menghambat kerja hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Akibatnya, refleks pengeluaran ASI menjadi terganggu dan produksi ASI dapat menurun. (Purnamawati et al., 2022) Hasil penelitian yang dikutip dari Salat dan Suprayitno (2019) menunjukkan bahwa lebih dari 50% ibu menyusui yang mengalami kecemasan mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI. (Purnamawati et al., 2022) Penemuan tersebut diperkuat oleh studi systematic review yang dilakukan oleh (Hoff et al., 2019) dimana delapan dari sembilan penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecemasan postpartum dengan durasi menyusui. Wanita yang mengalami kecemasan tinggi setelah melahirkan memiliki risiko 4,40 hingga 5,16 kali lebih besar untuk menghentikan pemberian ASI pada bulan pertama postpartum dibandingkan ibu dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Dampak ansietas juga perlu mendapatkan perhatian dari aspek psikologis karena dapat menghambat proses adaptasi ibu terhadap peran baru setelah persalinan. Ibu postpartum yang mengalami kecemasan cenderung mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan emosional dengan bayinya. Penelitian Purwaningsih & Listyorini, (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 46,9% ibu primipara post *sectio caesarea* mengalami *bonding attachment* yang tidak baik. Selain itu, ansietas yang tidak ditangani secara optimal dapat berkembang

menjadi gangguan psikologis yang lebih berat, seperti depresi postpartum (Heriyanti et al., 2024). Penelitian (Fatmawati & Gartika, 2021) menunjukkan bahwa 55,5% ibu yang mengalami gangguan psikologis mengalami depresi postpartum, dengan proporsi terbesar terjadi pada ibu primipara yaitu sebesar 85,6%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ansietas postpartum merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian karena tidak hanya memengaruhi kesehatan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada keberhasilan menyusui, hubungan ibu dan bayi, serta kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Mengingat berbagai dampak yang dapat ditimbulkan, ansietas postpartum memerlukan penanganan yang tepat melalui intervensi keperawatan yang komprehensif. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis yang telah banyak diteliti meliputi terapi musik, terapi warna, teknik relaksasi, aromaterapi, terapi kognitif, terapi spiritual, hipnoterapi, yoga, *massage*, meditasi, *acupressure*, hipnosis, terapi herbal, serta spiritual *management of relaxation therapy*. Berbagai intervensi tersebut terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Selain mengurangi kecemasan, intervensi tersebut juga memberikan manfaat lain seperti meningkatkan produksi ASI, meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur, memperkuat sistem imun, mempercepat proses pemulihan pascapersalinan, serta menurunkan risiko terjadinya depresi postpartum. (Rahmawati et al., 2024; Anita et al., 2023; D. M. Pratiwi et al., 2021)

Salah satu metode relaksasi yang telah digunakan dan didukung oleh *evidence-based practice* dalam menurunkan kecemasan adalah *self healing* menggunakan teknik *butterfly hug*. (Arviani et al., 2021) Teknik ini bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang selanjutnya mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin. Peningkatan hormon tersebut dapat menimbulkan rasa nyaman, menurunkan kadar kortisol, serta mengurangi respons stres atau *fight or flight* sehingga membantu menurunkan kecemasan. (Wardani et al., 2024) Penelitian Putri et al.,

(2023) menunjukkan bahwa teknik *butterfly hug* mampu menurunkan kecemasan pasien *pre operasi section caesarea*.

Selain pendekatan psikologis, aspek spiritual juga perlu diperhatikan dalam pemberian asuhan keperawatan holistik. Salah satu intervensi spiritual yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah dzikir. Dzikir membantu regulasi emosi melalui pengaruhnya terhadap fungsi otak yang berperan dalam pengendalian diri dan respons emosional, sehingga dapat meningkatkan ketenangan, perasaan positif, serta membantu mengurangi stres dan kecemasan. Efek tersebut diperoleh melalui pengulangan yang terfokus, yang membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran dan kekhawatiran yang menimbulkan stres. (Usman et al., n.d.)

Meskipun *butterfly hug* maupun terapi dzikir telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok pasien, sebagian besar penelitian masih berfokus pada perubahan skor kecemasan sebagai luaran utama. Selain itu, penelitian mengenai implementasi kombinasi *butterfly hug* dan terapi dzikir sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada ibu postpartum *sectio caesarea* dengan diagnosis keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional masih terbatas. Padahal, ibu postpartum *sectio caesarea* sering mengalami kecemasan yang dipicu oleh nyeri pascaoperasi, kekhawatiran terhadap kemampuan menyusui, serta ketidakpastian dalam menjalankan peran baru sebagai seorang ibu. Oleh karena itu, diperlukan penerapan *evidence based nursing* melalui kombinasi *butterfly hug* dan terapi dzikir untuk membantu menurunkan respons ansietas serta mendukung proses adaptasi ibu selama masa postpartum

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama praktik profesi Ners di Ruang Siti Khadijah RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat, ditemukan pasien postpartum dengan tindakan *sectio caesarea* yang mengalami kecemasan. Kondisi tersebut ditandai dengan adanya perasaan gelisah, kekhawatiran terhadap kondisi bayi dan proses penyembuhan luka operasi, serta ketidakpastian dalam menjalankan peran sebagai seorang ibu. Selain mengalami

respons psikologis berupa ansietas, pasien juga menunjukkan dampak yang menyertai seperti peningkatan persepsi nyeri, serta kekhawatiran dalam proses menyusui dan perawatan bayi.

Berdasarkan kejadian ansietas pada ibu postpartum *sectio caesarea*, berbagai dampak klinis yang dapat ditimbulkan, serta *adanya evidence based nursing* mengenai efektivitas *butterfly hug* dan dzikir dalam mengurangi respons kecemasan, penulis tertarik untuk mengimplementasikan kedua intervensi tersebut sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada pasien postpartum *Sectio Caesarea* dengan diagnosis keperawatan ansietas di Ruang Siti Khadijah RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimanakah penerapan kombinasi teknik *butterfly hug* dan terapi dzikir dalam asuhan keperawatan pada ibu postpartum *sectio caesarea* dengan diagnosis keperawatan ansietas untuk membantu menurunkan respons kecemasan di Ruang Siti Khadijah RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan pada ibu postpartum *sectio caesarea* dengan diagnosis keperawatan ansietas melalui penerapan teknik *butterfly hug* dan terapi dzikir untuk membantu menurunkan respons kecemasan di Ruang Siti Khadijah RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada ibu postpartum *sectio caesarea*
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi kombinasi teknik *butterfly hug* dan dzikir pada ibu postpartum *sectio caesarea*
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada ibu postpartum *sectio caesarea* yang dilakukan terapi kombinasi teknik *butterfly hug* dan dzikir
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien ibu post partum *sectio caesarea* dengan diagnosis keperawatan ansietas yang dilakukan tindakan pemberian teknik relaksasi *butterfly hug* dan dzikir

D. Manfaat

1. Manfaat bagi ibu post partum *sectio caesarea* yang mengalami kecemasan
Diharapkan dapat membantu ibu postpartum *sectio caesarea* mengurangi respons kecemasan, meningkatkan rasa tenang, serta mendukung kemampuan beradaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu.
2. Manfaat bagi pelayanan kesehatan
Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam pemberian intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu postpartum, sehingga dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan yang komprehensif dan berpusat pada kebutuhan fisik maupun psikologis pasien.
3. Manfaat bagi Pendidikan
Diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran dalam penerapan *evidence based nursing* pada pasien postpartum dengan diagnosis keperawatan ansietas.