

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa postpartum merupakan fase yang berawal dari setelah proses persalinan selesai dan berakhir ketika organ reproduksi ibu kembali ke kondisi semula seperti sebelum masa kehamilan, tahapan ini berlangsung selama kurang lebih 6 hingga 8 minggu (Safrudin et al., 2023). Selama masa postpartum, seorang ibu akan melewati berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis (Windayanti et al., 2020).

Perubahan tersebut menyebabkan ibu postpartum menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan pola tidur. Masalah ini umumnya muncul pada fase awal setelah persalinan, di mana ibu sering mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta mengalami penurunan durasi tidur akibat tuntutan perawatan bayi yang harus dipenuhi setiap saat (Safrudin et al., 2023).

Prevalensi gangguan tidur pada ibu postpartum tergolong tinggi. Secara global mencapai 88,2% di Amerika (Okun & Lac, 2023), sementara di Indonesia sebesar 75% (Kemenkes RI, 2023). Di Jawa Barat, prevalensi mencapai 58% (Safrudin et al., 2023b), dan di Kabupaten Cirebon menunjukkan bahwa 100% ibu nifas mengalami gangguan tidur dengan kategori ringan 37,2%, sedang 57,1%, dan berat 5,7% (Juariah & Diyanti, 2024).

Gangguan pola tidur yang tidak ditangani dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Tidur yang buruk dapat

mengganggu metabolisme, sistem endokrin, serta kesehatan fisik dan mental (Khasanah & Sulistyawati, 2017). Dampak yang ditimbulkan antara lain, penurunan energi, kewaspadaan kognitif, peningkatan stres, depresi, dan kecemasan (Dabiri et al., 2022). Padahal tidur yang optimal terutama *slow wave sleep* (SWS) sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental ibu postpartum (Khoirunnisaa & Hudiawati, 2019).

Penanganan gangguan pola tidur pada ibu postpartum dapat dilakukan melalui metode farmakologi maupun nonfarmakologi seperti olahraga, hipnoterapi, dan relaksasi. Penggunaan farmakologi perlu diperhatikan secara ketat karena untuk menghindari risiko pada ibu selama masa menyusui, oleh karena itu teknik nonfarmakologi menjadi pilihan yang lebih dianjurkan karena dinilai lebih aman dan minim efek samping (Anggriyani & Listiyaningsih, 2023).

Intervensi nonfarmakologis merupakan bentuk tindakan mandiri perawat dalam memberikan asuhan keperawatan (Sari & Anggorowati, 2020). Perawat memiliki peran penting melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif guna mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut (Gusty & Erwanto, 2023)

Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur yaitu Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) (Made et al., 2024). Teknik ROP ini merupakan metode latihan sistematis yang melatih ibu postpartum untuk mengencangkan kemudian melemaskan otot-otot tubuh secara bergantian, dilakukan secara bertahap mulai dari otot wajah hingga ke otot kaki (Anggraini

et al., 2024).

Teknik ROP dilakukan dengan memusatkan fokus pada otot tertentu melalui penegangan otot selama 5-10 detik saat menarik napas, kemudian melemaskannya bersamaan dengan menghembuskan napas sehingga tubuh terasa lebih rileks, efektivitas teknik ini sangat dipengaruhi oleh konsistensi latihan harian selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit (Saleh, 2023)

Penelitian Murni et al. (2026) menggunakan desain *quasy-experimental* dengan metode *one group pretest-posttest design* yang dilakukan pada bulan September–November 2024 di wilayah kerja Puskesmas Gajah Mada Tembilahan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 ibu postpartum yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengukur tingkat kenyamanan ibu pasca persalinan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat kenyamanan ibu nifas setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga, dengan nilai rata-rata meningkat dari 2,667 menjadi 4,133 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu postpartum baik secara fisik maupun psikologis.

Penelitian oleh Made et al. (2024) meneliti efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat *afterpains* pasca melahirkan menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment pre-post test* disertai kelompok kontrol. Sampel penelitian sebanyak 30 partisipan dipilih menggunakan teknik

accidental sampling. Pengukuran tingkat *afterpains* dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,02 ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat *afterpains* pada ibu postpartum sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman ibu pasca persalinan.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam meningkatkan kenyamanan serta menurunkan nyeri dan ketegangan fisik pada ibu postpartum. Intervensi tersebut membantu ibu merasa lebih rileks sehingga kondisi fisik dan psikologis menjadi lebih baik setelah persalinan. Penelitian mengenai penerapan relaksasi otot progresif yang berfokus pada gangguan pola tidur pada ibu postpartum masih belum banyak dilakukan. Penelitian sebelumnya sebagian besar yaitu lebih menitikberatkan pada penurunan *afterpains* dan peningkatan kenyamanan umum, sedangkan gangguan pola tidur yang sering dialami ibu postpartum belum menjadi fokus utama penelitian. Penerapan asuhan keperawatan secara komprehensif terkait teknik relaksasi otot progresif pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur juga masih terbatas, khususnya di pelayanan kesehatan primer wilayah Cirebon. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui implementasi teknik relaksasi otot progresif pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur melalui pendekatan asuhan keperawatan secara menyeluruh.

Berdasarkan tingginya prevalensi gangguan pola tidur pada ibu postpartum di Cirebon yang mencapai 100% serta dampak negatif yang ditimbulkan menunjukkan perlunya intervensi keperawatan yang efektif dan aman. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji implementasi teknik relaksasi otot progresif pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur di wilayah UPTD Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu memperbaiki gangguan pola tidur pada ibu postpartum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah implementasi teknik relaksasi otot progresif pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur di UPTD Puskesmas Plumbon.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan kondisi pola tidur ibu postpartum sebelum implementasi terapi relaksasi otot progresif.
- b. Melaksanakan implementasi terapi relaksasi otot progresif pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur

- c. Mengidentifikasi respon perubahan klien setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua ibu postpartum dengan gangguan pola tidur yang dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan ilmu keperawatan maternitas mengenai intervensi nonfarmakologis pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan SOP terkait teknik relaksasi nonfarmakologis pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai koleksi sumber acuan ilmiah dan menambah materi pembelajaran untuk mahasiswa keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas.

c. Bagi Klien dan Keluarga

Memberikan alternatif terapi mandiri yang aman dan efektif untuk memperbaiki kualitas tidur, serta membantu mempercepat proses pemulihan fisik ibu postpartum.

d. Bagi Penulis

Meningkatkan pengalaman dan keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi sebagai bagian dari asuhan keperawatan maternitas.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Murni et al. (2026) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada ibu postpartum efektif dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis. Penelitian dengan desain *quasy-experimental* dan metode *one group pretest-posttest* pada 15 ibu postpartum menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kenyamanan dari 2,667 menjadi 4,133 ($p < 0,05$) setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpotensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pemulihan ibu postpartum.
2. Penelitian oleh Made et al. (2024) menunjukkan efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat afterpains pasca melahirkan menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment pre-post test disertai kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 30 partisipan yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Pengukuran tingkat afterpains dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,02 ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif

menurunkan tingkat afterpains pada ibu pasca melahirkan sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu postpartum.

3. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang secara khusus mengkaji implementasi teknik relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada ibu postpartum melalui pendekatan asuhan keperawatan secara komprehensif. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas efektivitas relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kenyamanan dan menurunkan nyeri afterpains pasca persalinan, sedangkan gangguan pola tidur pada ibu postpartum belum dikaji secara mendalam. Penelitian ini dilakukan pada puskesmas di wilayah UPTD Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon dengan menggunakan pendekatan studi kasus pada ibu postpartum, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam praktik keperawatan maternitas untuk mengatasi gangguan pola tidur ibu postpartum