

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Postpartum merupakan masa setelah melahirkan dimana seorang ibu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Periode masa nifas meliputi masa transisi bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial (Prawirohardjo, 2011). Perubahan-perubahan yang terjadi ini akan berdampak pada kesehatan jiwa ibu. Ibu yang baru saja melahirkan akan mengalami stres emosional dan akan lebih menyulitkan jika disertai dengan perubahan fisik yang hebat (Bahiyatun, 2013).

Perubahan masa nifas antara lain perubahan adaptasi psikologis, perubahan pengeluaran lochea, perubahan sistem reproduksi, perubahan sistem muskuloskeletal dan perubahan sistem endokrin. Salah satu perubahan masa nifas adalah perubahan adaptasi psikologis. Psikologis yang tidak baik dapat menjadi penyulit pada masa nifas. Psikologis yang tidak mendukung antara lain adalah bentuk kecemasan dan stress. Kondisi ini sebagai bentuk pengembangan reaksi ketakutan sejak kehamilan hingga persalinan (Ningrum, 2017).

Stres merupakan suatu kondisi yang menekan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu / melakukan sesuatu karena suatu penghalang. Stres dapat menyebabkan perasaan negatif atau bertolak belakang dengan hal yang diinginkan, dapat mengancam kesejahteraan emosional, dan mengganggu seseorang dalam menyelesaikan masalah. (Isnaini, 2016). Stres pasca

persalinan bersumber dari fisiologis, psikologis dan lingkungan. Sebanyak 45,3 % ibu postpartum mengalami stres bersumber dari fisiologis. Sumber fisiologis terdiri dari rasa tidak nyaman di area perut setelah melahirkan, berkurangnya waktu istirahat, perawatan luka jahitan, darah nifas dan bekas luka tidak sembuh dengan baik. Sedangkan stres yang bersumber dari psikologis sebanyak 48,4 %.

Penyebab dari stres ini adalah rasa cemas terhadap perubahan penampilan tubuh, kurangnya mendapatkan informasi tentang cara merawat bayi, serta berkurangnya waktu untuk merawat diri sendiri sehingga menyebabkan kelelahan. Sebanyak 50 % ibu postpartum mengalami stres bersumber dari lingkungan yang terdiri dari faktor pekerjaan ibu, dukungan sosial dari orang terdekat berupa dukungan yang meningkatkan kepercayaan diri ibu dan disebabkan karena tekanan ekonomi dan meningkatnya kebutuhan keluarga semenjak kelahiran bayi (Fadhila & Mustikasari, 2013).

Angka kejadian stres post partum di Indonesia cukup tinggi yakni 26% – 85% , beberapa penelitian menjelaskan sebanyak 50 % ibu setelah melahirkan mengalami stres dan depresi hampir 80%. Ibu baru mengalami perasaan sedih setelah melahirkan atau sering disebut stres post partum (Fitriani, 2016). Pieter dan Lubis (2016) menyatakan bahwa 50 – 70 % dari seluruh wanita paska melahirkan akan mengalami sindrom ini, sedangkan di Indonesia sekitar 50% – 70% dan hal ini dapat berlanjut menjadi depresi post partum dengan jumlah bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah ibu melahirkan.

Upaya penanganan stres postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Tindakan promotif dan preventif yang diberikan adalah penjelasan, peningkatan peran suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dini dan senam nifas (Wahyuni et al, 2013). Salah satu upaya non farmakologik untuk membantu menurunkan rasa cemas dan stres pada ibu postpartum sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi secara tradisional yaitu *body massage*.

Body massage dapat mengurangi kecemasan dan stres, membuat otot-otot rileks, memperlancar sirkulasi, pencernaan dan pengeluaran, serta mengurangi nyeri. *Body massage* adalah manipulasi secara manual pada jaringan lunak tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan dan jari tangan untuk perbaikan kesehatan (Nurugiwiati, 2015). *Body massage* pada ibu postpartum dapat dilakukan dalam waktu kurang lebih 30-60 menit. Waktu pemijatan merupakan salah satu faktor yang membuat pijat mendapat hasil maksimal. Karena terlalu cepat dalam pemijatan akan mengakibatkan ketidaknyamanan dan terlalu lama dapat mengakibatkan cedera (Kostania, 2015). *Body massage* dapat dilakukan setelah ibu melahirkan, tentunya dengan tetap memperhatikan kondisi fisik dan kesiapan ibu.

Body massage dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stres psikologis dengan meningkatkan hormone emorphin endogen seperti endorphin,

enkefalin dan dinorfin sekaligus menurunkan kadar stress hormon seperti hormon cortisol, norepinephrine dan dopamine (Nurghiwiati, 2015). *Body massage* menggunakan teknik pijat nifas atau disebut juga dengan postnatal massage dan termasuk bagian dari postnatal treatment yang merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menatalaksana kelelahan pada ibu nifas.

Body massage mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas totok wajah, atau pijat oksitosin yang menataksana pada sebagian tubuh saja. *Body massage* dapat dijadikan sebagai rutinitas pada masa nifas sebagai relaksasi agar mendapatkan kenyamanan secara psikis dan fisiologis sehingga dapat beraktivitas dengan baik pada masa nifas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wentworth (2011) membuktikan bahwa *body massage* dapat menurunkan ketegangan, kecemasan, dan nyeri pada pasien sebelum dilakukan tindakan. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa ibu yang pernah melakukan pijat selama masa nifas, sebanyak 60 % dari total responden tidak mengalami depresi *postpartum* (Wahyuni et al, 2013). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah pada pengaruh dari *massage* yang dilakukan, yaitu skor stres pada ibu postpartum. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan Nur Endah Irianti (2019) ditemukan hasil terdapat pengaruh yang signifikan terapi pijat punggung terhadap skor stres pada ibu postpartum. Dimana pijat punggung merupakan rangkaian dari *Body massage* .

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di TPMB Titin Sugiarti pada bulan November 2021 dengan metode wawancara, didapatkan hasil bahwa dari 8 ibu postpartum 3-10 hari terdapat 7 orang ibu yang mengalami gangguan psikologis postpartum diantaranya rasa cemas dan khawatir tidak dapat merawat bayinya dengan baik sebanyak 2 orang ibu, 1 ibu mengalami kesulitan tidur, 3 orang ibu merasa keletihan yang berat saat mengurus bayi dan kurang waktu untuk diri sendiri, 1 ibu masih merasakan takut untuk BAB karena bekas jahitan perineum dan 1 ibu lainnya tidak mengalami masalah.

Sebelumnya, di TPMB Titin Sugiarti belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu, “Apakah terdapat pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti sebelum diberikan *body massage*.
- b. Mengetahui skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti setelah diberikan *body massage*.
- c. Menganalisis adanya pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *body massage* terhadap skor stres ibu postpartum sebagai desain yang berbeda pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terapi komplementer dalam kebidanan untuk ibu nifas.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan informasi bagi masyarakat, khususnya ibu nifas mengenai pentingnya melakukan upaya promotif dan preventif sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu nifas.
- b. Memberikan informasi kepada tenaga kesehatan, khususnya tenaga bidan mengenai pengetahuan dan teknologi terapi komplementer dalam praktik kebidanan guna meningkatkan kesehatan ibu nifas dan mencegah terjadinya depresi postpartum yang diakibatkan karena stres.