BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah keperawatan yang banyak ditemukan pada ibu postpartum adalah ketidaknyamanan pasca partum yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan. Ketidaknyamanan pasca partum adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu setelah melahirkan yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan emosional, sebagai akibat dari proses persalinan, perubahan hormonal, serta adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu (Lestaluhu, 2024). Perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu postpartum, yaitu kontraksi uterus yang terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri sehingga dapat mengganggu kenyamanan ibu dimasa postpartum. Nyeri atau perasaan mules setelah melahirkan merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus dan serius yang akan berdampak pada status nyaman ibu pasca melahirkan. Selain itu, ibu juga akan mengalami gangguan proses psikologis setelah melahirkan dan hal ini berdampak terhadap kesehatan bayinya. Kondisi seperti ini memicu ibu untuk tidak memberikan ASI dan beralih pada pemberian MPASI (Sari, 2022).

Prevalensi ketidaknyamanan pasca partum cukup tinggi dan bervariasi tergantung pada jenis ketidaknyamanannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri luka perineum setelah persalinan pervaginam (melalui vagina) sangat umum dialami oleh ibu postpartum. Selain itu, ketidaknyamanan pasca partum juga dapat meliputi kesulitan menyusui, gangguan mental seperti depresi, dan masalah seperti

perdarahan pasca persalinan. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 di Indonesia prevalensi ibu postpartum yang mengalami nyeri luka perineum sebagian besar dialami oleh ibu melahirkan secara pervaginam. Pada tahun 2020 dengan total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu dengan nyeri luka perineum, 23% karena episiotomi dan 20% karena robekan spontan (Silvia Rahmawati, 2024).

Selain itu, ketidaknyamanan pasca partum juga dapat meliputi kesulitan menyusui dan perdarahan pasca partum. Menurut *United National Children's Fund* (UNICEF) terungkap data di dunia ibu yang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang terdiri dari puting susu lecet 56,4 %, bendungan payudara 36,12 %, dan mastitis 7,5 % (Pemiliana Putri Diah et al., 2023). Berdasarkan data yang didapat dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Wagir pada bulan Maret 2025 angka ibu nifas di Puskesmas Wagir yaitu sebanyak 82 orang. Dengan data ketidaknyamanan pasca partum pada bulan Maret 2025 yaitu sebanyak 48 orang dengan 45% ibu mengalami nyeri luka perineum, 28% karena episiotomy, 20% karena robekan spontan dan 7% ibu mengalami bendungan payudara

Pada ibu pasca partum terjadi adaptasi fisiologis terutama pada alat-alat genitalia eksterna maupun interna, dan akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil salah satunya yaitu proses involusi uterus. Proses involusi uterus merupakan kembalinya uterus seperti semula sebelum hamil setelah ibu melahirkan. Proses ini terjadi setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Pada proses ini ibu akan merasakan nyeri akibat kontraksi uterus sehingga menimbulkan

ketidaknyamanan setelah melahirkan. Selain itu, ketidaknyamanan pasca partum juga dipengaruhi oleh trauma perineum selama persalinan, pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI, kurang dukungan dari keluarga serta tenaga kesehatan. Kondisi ketidaknyamanan berupa nyeri yang akan dialami oleh ibu postpartum dapat berlangsung selama beberapa minggu bahkan sampai satu bulan, oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan dan penanganan agar tidak menambah rasa nyeri (Diniyah, 2024).

Upaya penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan dua metode, yaitu metode farmakologis dan metode non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesic. Peran utama perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan (*care giver*) yaitu memberikan pelayanan keperawatan dengan memenuhi kebutuhan psikologis maupun fisiologis pasien. Sebagai perawat dapat menggunakan teknik non-farmakologis yang bisa diterapkan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan cara latihan autogenic, latihan relaksasi progresif, *guide imagery*, *aromatherapy*, musik, *massage* dan relaksasi nafas dalam. Dengan memberikan salah satu metode *massage* yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. *Massage effleurage* yaitu terapi *massage* atau pijatan sebagai upaya untuk mengurangi rasa nyeri pasca persalinan (Putri, 2020).

Effleurage massage adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot punggung, meningkatkan relaksasi fisik dan mental, serta merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, menurunkan hormon stress (kortisol), dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh serta mengatasi kelelahan (Sari, 2022).

Selain itu, terapi non farmakologis yang sering dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu pasca partum. Teknik relaksasi nafas dalam adalah teknik yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja yang berhubungan dengan pengaturan napas dan aliran energi dalam tubuh. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mencegah atelektasi paru-paru, meningkatkan efisiensi batuk, dan mengurangi stres fisik dan emosional, yaitu mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan (Susilawati, 2023). Berdasarkan latar belakang diatas penulis berinisiatif untuk memberikan intervensi teknik *effleurage massage* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap ketidaknyamanan pasca partum di wilayah kerja Puskesmas Wagir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah bagaimana penerapan teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap ketidaknyamanan pasca partum di Puskesmas Wagir?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penerapan teknik *effleurage massage* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap ketidaknyamanan pasca partum di Puskesmas Wagir

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi ketidaknyamanan pasca partum pada Ny. L
2. Melakukan pemberian teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam terhadap ketidaknyamanan pasca partum pada Ny.L

3. Menganalisis perkembangan ketidaknyamanan pasca partum pada Ny. L setelah dilakukan pemberian teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil karya ilmiah ini dapat memperkuat teori keperawatan maternitas dengan menambahkan bukti bahwa teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam efektif mengurangi ketidaknyamanan pasca partum. Penelitian ini mendukung penerapan intervensi nonfarmakologis sebagai pendekatan holistik dalam perawatan ibu setelah melahirkan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi serta sumber informasi bagi institusi yang berencana untuk melakukan penulisan karya tulis pada topik yang terkait dengan judul diatas.

2. Bagi Puskesmas

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat bagi puskesmas khususnya dalam mengoptimalkan dalam pemberian asuhan keperawatan pada ibu pasca partum dan juga peningkatan mutu serta pelayanan kesehatan di puskesmas Tahun 2025.

3. Bagi Perawat

Hasil karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pelayanan keperawatan dengan memberikan gambaran serta mengaplikasikan acuan dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu pasca partum (normal).

4. Bagi Pasien

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan pasca partum dengan menggunakan teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam