

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan atau ansietas merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemukan di seluruh dunia. Kecemasan masih dianggap hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia dan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Namun saat kecemasan berlanjut dan tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan guncangan mental dan memiliki efek yang tidak menguntungkan pada tubuh yang dapat berkembang menjadi kondisi kronis (Maulana., dkk., 2019).

Menurut Hawari (2013) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas normal. Kecemasan adalah suatu respon dari pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan gelisah, timbul ketakutan karena akan menghadapi ancaman yang akan dialami oleh individu dan disertai dengan rangsangan fisiologis (Hidayati, 2008 dalam Baroah, dkk., 2020). Apabila individu tidak mampu mengatasi secara konstruktif, maka ketidakmampuan tersebut dapat menjadi penyebab utama terjadinya perilaku yang patologis (Bilqis, dkk., 2018).

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 (WHO, 2012). Data dari Riset Kesehatan Dasar

(Riskesmas) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi gangguan jiwa karena depresi dan kecemasan di Indonesia sebesar 6,1% untuk penduduk berusia 15 tahun ke atas, yang berarti lebih dari 14 juta jiwa penduduk Indonesia menderita gangguan mental emosional.

Kecemasan menurut Novitasari, dkk., (2013) merupakan respon alami sebagai tanda bahaya akan suatu hal yang tidak menyenangkan dan dapat terjadi pada siapa saja, tidak terkecuali terjadi pada ibu melahirkan (nifas). Menurut Hung (2001) Pada periode nifas ibu akan mengalami kelelahan, perubahan peran, perubahan *mood* seperti kesedihan dan kecemasan. Fase-fase adaptasi ibu nifas yaitu *taking in, taking hold*, dan *letting go* yang merupakan perubahan psikologis yang mempunyai peranan sangat penting. Pada masa itu ibu nifas menjadi sangat sensitif (Nurjanah, 2013).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman hamil) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas kesehatan) (Kurniawan, dkk., 2013). Kecemasan pada periode postnatal disebabkan karena adanya proses transisi menjadi orang tua, terjadi penyesuaian diri yang besar dalam beradaptasi dengan peran barunya. Selain itu penyebab terjadinya kecemasan pada ibu postpartum yakni perubahan hormon, payudara membengkak dan menyebabkan rasa sakit atau jahitan yang masih belum sembuh. Bila ibu mengalami kecemasan pada saat menyusui maka akan terjadi suatu blokade dari refleks *let down*. Ini disebabkan karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai target organ miopitelium (Guyton & Hill, 2016).

Ansietas dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Menurut Keliat (2015) penatalaksanaan ansietas non farmakologi dapat dilakukan melalui terapi meliputi relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan kegiatan spiritual. Tidak hanya itu, metode lain yang dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologi diantaranya relaksasi, massage, aroma terapi, hipnotis, akupuntur dan yoga (Gadysa, 2009). Menurut Perry, *et al.* (2010) dalam Jatnika, dkk., (2016) alternatif terapi yang dibutuhkan dalam kehamilan adalah pijatan dan terapi energi seperti *massage*, *acupressure*, *therapeutic touch* dan *healing touch* dan *mind body healing* seperti *imagery*, meditasi/yoga, berdo'a, refleksi, *biofeedback*.

Massage merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman. Hal itu terjadi karena *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda sakit alami. Salah satu *massage* yang dapat diberikan kepada ibu nifas yaitu *massage endorphine*.

Endorphine dapat menciptakan perasaan nyaman sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu. *Endorphine Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan (Rahayu,2018). 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.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang dapat memfasilitasi dalam proses pengeluaran ASI (Prasetyono, 2009). Riset membuktikan bahwa teknik ini dapat meningkatkan pelepasan hormon *endorphine* untuk memberi rasa nyaman dan tenang dan dapat meningkatkan hormon oksitosin (Pamuji, 2014).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada Ny. Y yang merupakan ibu nifas dengan menggunakan instrument kecemasan HARS didapatkan data bahwa Ny. Y saat ini merasa cemas dan khawatir karena ASI yang diproduksi oleh ibu tidak mencukupi kebutuhan dari bayi yang baru dilahirkannya ditambah dengan kondisi Ny. Y yang masih merasa lemah karena nyeri yang dirasakan akibat bekas jahitan pasca melahirkan. Dan juga Ny. Y merasa sedih karena pada saat proses melahirkan tidak ditemani suami dan setelah melahirkan suami hanya bisa menemani selama seminggu karena tuntutan pekerjaan yang harus bekerja diluar kota. Hal ini berdampak secara fisik dan psikologis pada Ny. Y seperti Ny. Y mengalami gangguan pola tidur, sering merasa lelah. Saat ini hal yang dilakukan Ny. Y untuk menghadapi kecemasannya adalah dengan cara selalu berfikir positif dan memenuhi nutrisinya sendiri agar ASI yang diproduksi bisa memenuhi kebutuhan bayinya.

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk membuat suatu karya ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan pada Ny. Y dengan penerapan *Massage Endorphine* untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas, Kota Padang, tahun 2020”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada karya ilmiah akhir ini adalah mahasiswa mampu memberikan asuhan keperawatan jiwa secara komprehensif pada Ny. Y dengan penerapan *massage endorphine* untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada karya ilmiah akhir ini adalah, mahasiswa mampu:

1. Melakukan pengkajian pada pasien dengan ansietas
2. Menegakkan diagnosa keperawatan pada pasien dengan ansietas
3. Merumuskan intervensi keperawatan pada pasien dengan ansietas
4. Melaksanakan implementasi pada pasien dengan ansietas
5. Melaksanakan evaluasi pada pasien dengan ansietas

C. Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi untuk pemberian asuhan keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas dengan penerapan *massage endorphine*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mendapatkan pengetahuan terkait dengan asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan ansietas pada ibu nifas dan manajemen kasus tentang penggunaan teknik relaksasi *massage endorphine* untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas.

