BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pasca persalinan *(Postpartum)* merupakan masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Menurut Mage (2020), selama periode ini ibu dapat mengalami kecemasan sebagai hasil dari proses transisi yang mereka alami saat menjadi orang tua, yang memerlukan adaptasi yang signifikan dalam hubungan interpersonal mereka (Christiana et al., 2025). Fase *taking hold* hari ke-3 hingga ke-10, ibu memasuki periode yang ditandai dengan peningkatan rasa tanggung jawab sekaligus kerentanan emosional (Anita et al., 2023). Pemulihan nifas baru dapat dikategorikan berjalan secara normal apabila telah tercapai stabilitas baik secara fisiologis maupun psikologis, adanya gangguan pada aspek psikis mengindikasikan bahwa proses involusi dan adaptasi *postpartum* belum berlangsung secara optimal (Munanadia & Mujahadatuljannah, 2024).

Kecemasan adalah reaksi emosi seseorang yang berkaitan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme pertahanan dirinya saat menghadapi masalah. Dalam hal ini kecemasan terdiri dari reaksi emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal, kebingungan, kekhawatiran tentang sesuatu yang terjadi dengan penyebab yang tidak jelas, dan terkait dengan perasaan tidak menentu (Desi et al., 2020). Kecemasan postpartum dapat ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran berlebihan terhadap kesehatan bayi, kesulitan tidur, dan penurunan konsentrasi, yang jika tidak ditangani dapat mengganggu kualitas hidup ibu, fungsi pengasuhan, serta proses menyusui (Afni, 2025).

Kecemasan secara predisposisi dipengaruhi oleh faktor psikososial, interpersonal, perilaku, dan kondisi keluarga. Di sisi lain, faktor predisposisi terbagi menjadi dua

kategori. Kategori pertama berkaitan dengan ancaman integritas fisik terhadap kebutuhan sehari-hari seperti sakit, trauma fisik, dan kecelakaan. Yang kedua adalah ancaman sistem, yang mencakup ancaman identitas diri, harga diri, tekanan kelompok, dan tekanan sosial budaya untuk mengubah status dan peran. Faktor eksternal termasuk usia, pendidikan, peran orang tua, suami, tenaga kesehatan, status sosial ekonomi, dan karakter. Menurut penelitian lain, dukungan teman sebaya, rasa percaya diri, dan kemandirian juga merupakan faktor risiko kecemasan postpartum (Afni, 2025). Banyaknya faktor risiko tersebut berdampak pada tingginya angka kejadian kecemasan postpartum.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) 2025 melaporkan prevalensi kecemasan secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif, yaitu usia 20-50 tahun. WHO menyatakan bahwa gangguan kecemasan ini mengenai sekitar 20% wanita pada suatu titik dalam kehidupan mereka. Di sisi lain, kecemasan postpartum di negara-negara Asia sangat tinggi, mencapai 26-85% dari wanita yang mengalami persalinan (Desi et al., 2020). Kecemasan yang tidak tertangani ini dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius seperti *postpartum blues*, depresi *postpartum*, bahkan psikosis *postpartum* (Munanadia & Mujahadatuljannah, 2024). Hal ini diperkuat oleh data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 di DKI Jakarta sebesar 12,4% komplikasi masa nifas dengan 2.500 kasus yang 1,1% terindikasi *baby blues atau postpartum blues*. Penelitian Ambarwati (2018) menunjukkan hasil 55% ibu nifas menunjukkan gejala kecemasan dan indikasi Depresi *Post Partum* (DPP) di Puskesmas Cipayung, Jakarta Timur (Ambarwati et al., 2018).

Psikologis ibu *postpartum* yang terganggu dapat menurunkan kualitas interaksi ibu dan bayi akibat berkurangnya minat, atensi, serta munculnya perasaan tidak berdaya (Alfya et al., 2021). Untuk memastikan kesejahteraan ibu dan bayi, diperlukan pencegahan komplikasi nifas melalui kesiapan sejak sebelum hamil dan dukungan holistik dari suami, keluarga, lingkungan, dan tenaga medis. Salah satu pendekatan yang dapat diberikan adalah asuhan komplementer. Melalui asuhan ini,

diharapkan masyarakat dapat melakukan pengobatan alternatif mandiri di bawah pengawasan tenaga medis, sekaligus memperkuat upaya promotif dan preventif. Menurut Yuliyanik (2019) beberapa asuhan komplementer dapat dilakukan terhadap masalah pada ibu postpartum, seperti pelayanan *Post Natal Treatment* (PNT) yang meliputi massage, perawatan payudara, pijat oksitosin, spa masa nifas dan totok wajah (Mayasari Indah et al., 2022).

Penelitian Rahman (2024) menjelaskan mengenai totok wajah atau akupresur wajah yang merupakan teknik menstimulasi titik refleksi area wajah dengan tekanan jari untuk menyeimbangkan energi tubuh dan mengurangi ketegangan otot. Tekanan lembut pada area wajah secara fisiologis dapat mempercepat aliran darah, meningkatkan jaringan oksigen, dan mendorong sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab atas proses relaksasi. Selain itu stimulasi ini memicu pelepasan neurotransmiter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin, yang dikenal memiliki efek menenangkan dan mengurangi kecemasan (Afni, 2025). Selain itu ada terapi musik, musik berfungsi sebagai metode distraksi yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, tekanan stres, dan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian individu dari sensasi negatif yang dialami (Khasanah et al., 2019).

Penelitian Johan (2006) menjelaskan bahwa terapi musik telah banyak digunakan untuk mengatasi ketegangan emosi, seperti kecemasan dan nyeri selama fase kehamilan. Selain itu, terapi musik berfungsi sebagai salah satu metode relaksasi yang membantu memperbaiki, memelihara, dan mengembangkan kesehatan mental, fisik, dan emosi/psikologis (Rahayu, 2020). Banyak penelitian menggunakan musik klasik mozart untuk aplikasi medis karena hasilnya yang luar biasa untuk kemajuan ilmu kesehatan. Selain itu, musik klasik mozart memiliki keunggulan karena kemurnian dan kesederhanaannya, dan bunyinya yang terdiri dari irama, melodi, dan frekuensi tinggi yang dapat merangsang dan mendorong area kreatif (Santy & Wahid, 2019).

Penerapan kombinasi kedua terapi komplementer ini berdasarkan *Evidence Based Practice* seperti yang dilakukan oleh Titik, dkk (2023) dimana penelitian diperoleh hasil terapi totok wajah dan musik dapat menurunkan kecemasan pada ibu *postpartum*. Hal tersebut juga didukung oleh Nur Afni (2025) dimana hasil penelitian diperoleh adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah Ibu menerima intervensi totok wajah. Rita, dkk (2019) mengatakan adanya perbedaan setelah dilakukan totok wajah seperti, merasa lebih tenang, rileks, dan suasana hati lebih tenang. Sumantri, dkk (2016) menjelaskan bahwa totok wajah efektif untuk responden dengan kecemasan ringan. Menurut Fitri dan Siti (2019) didapatkan hasil bahwa terapi musik klasik efektif terhadap penurunan gejala *postpartum blues*. Pada Paramita, dkk (2026) didapatkan hasil adanya perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik pada ibu *postpartum*.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya menggunakan terapi totok wajah dan musik klasik ini untuk melihat pengaruh tingkat kecemasan ibu *postpartum*, sedangkan pada penelitian ini yang berfokus pada kombinasi terapi komplementer totok wajah dan musik klasik mozart masih terbatas. Peneliti meyakini bahwa penerapan kombinasi antara stimulasi fisik melalui totok wajah dan stimulasi auditori melalui musik klasik mozart dapat memberikan efek relaksasi yang lebih holistik serta mendalam bagi ibu. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan asuhan keperawatan melalui penerapan intervensi terapi totok wajah dan musik klasik sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* di Puskesmas Cipayung.

Dalam asuhan ini, tingkat kecemasan ibu diukur menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) yang diadopsi dari penelitian Somerville et al (2014) instrumen ini valid dan reliabel dengan 31 item pertanyaan mencakup empat domain utama, yaitu kekhawatiran berlebihan, perfeksionisme, kecemasan sosial, serta kecemasan akut. Melalui pengukuran skor total PASS sebelum dan sesudah intervensi, diharapkan dapat terlihat adanya perubahan tingkat kecemasan ibu secara akurat, baik kategori gejala berat, sedang, maupun ringan. Selain itu PASS

dapat mengidentifikasi 68% wanita dengan gangguan kecemasan yang terdiagnosis di bandingkan dengan sub skala kecemasan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) yang hanya mendeteksi 36% gangguan kecemasan (Somerville et al., 2014).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian studi kasus ini adalah untuk diketahuinya asuhan keperawatan pada ibu postpartum dengan masalah kecemasan menggunakan terapi totok wajah dan musik klasik di puskesmas Cipayung.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum karya tulis ilmiah ini adalah diketahuinya asuhan keperawatan pada ibu *postpartum* dengan masalah kecemasan menggunakan terapi totok wajah dan musik klasik di Puskesmas Cipayung.

1.3.2 Tujuan khusus

a. Diketahuinya pengkajian keperawatan pada ibu *postpartum* di Puskesmas Cipayung
b. Diketahuinya rumusan diagnosa keperawatan pada ibu *postpartum* di Puskesmas Cipayung
c. Diketahuinya intervensi keperawatan pada ibu *postpartum* berdasarkan *Evidence Based Nursing Practice* di Puskesmas Cipayung
d. Diketahuinya implementasi keperawatan pada ibu *postpartum* di Puskesmas Cipayung
e. Diketahuinya evaluasi tindakan keperawatan pada ibu *postpartum* di Puskesmas Cipayung
f. Diketahuinya pendokumentasian hasil asuhan keperawatan pada ibu *postpartum* di Puskesmas Cipayung

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi masyarakat

   Studi kasus yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara alternatif mengatasi kecemasan pada ibu *postpartum*.

b. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

   Studi kasus yang dilakukan diharapkan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa dan tenaga pendidik dalam bidang keperawatan maternitas, dan menjadi referensi penyusunan karya tulis ilmiah khususnya di program studi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

c. Bagi Peneliti

   Studi kasus yang dilakukan diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan terbaru kepada peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan lebih lanjut berdasarkan temuan fenomena terbaru sebagai referensi penelitian.

d. Bagi Praktik Keperawatan

   Studi kasus yang dilakukan diharapkan dapat memberikan referensi intervensi asuhan keperawatan berbasis bukti (*Evidence Based Nursing Practice*) melalui kombinasi terapi totok wajah dan musik klasik mozart sebagai metode relaksasi non-farmakologis yang holistik untuk menurunkan kecemasan ibu *postpartum*.

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pemberian asuhan keperawatan secara komprehensif yang meliputi tahapan pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi keperawatan pada ibu *postpartum* dengan masalah kecemasan di Puskesmas Cipayung. Fokus penelitian ini adalah pada menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale* sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini tidak membahas aspek perkembangan lain, maupun intervensi keperawatan selain totok wajah dan musik klasik mozart.