

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas, juga dikenal sebagai periode postpartum, berlangsung selama 6 minggu setelah melahirkan. Selama masa ini, tubuh ibu beradaptasi kembali ke kondisi sebelum kehamilan, termasuk pemulihan fungsi reproduksi. Proses ini melibatkan dua jenis adaptasi: fisiologis dan psikologis. Adaptasi psikologis, yang mencakup kecemasan, merupakan salah satu aspek penting dalam pemulihan ibu nifas (Putra & Rahayu, 2017).

Kecemasan pada ibu nifas sering kali bersifat tidak jelas, ditandai dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya tanpa objek spesifik. Secara global, prevalensi gangguan kecemasan pada ibu nifas berkisar antara 17% - 22% di awal masa nifas dan 15% - 33% di akhir masa nifas. Di Indonesia, data tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 19,8% dari 14 juta ibu nifas mengalami gangguan kecemasan (Romlah & Ramli, 2019). Penelitian oleh Bentelu, Kundre, & Bataha (2015) menemukan bahwa 55,2% ibu mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Sementara itu, studi lain mengungkapkan bahwa 57,5% ibu nifas mengalami kecemasan terkait produksi ASI yang tidak optimal (Martiana, Rilyanti, & Eliya, 2019).

Kecemasan pada ibu nifas dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kondisi sosial dan usia. Dampaknya meliputi nyeri payudara, penurunan produksi ASI, dan kemunculan baby blues. Baby blues, suatu gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang berlebihan, umumnya memuncak pada hari ke-3 hingga ke-4 pasca melahirkan dan dapat berlangsung hingga 14 hari (E Hoff, Movva, Vollmar, & Escamilla, 2019). Produksi ASI yang tidak lancar merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan ibu nifas. Kondisi psikologis ibu, seperti kecemasan dan stres, dapat menghambat pengeluaran ASI. Sebaliknya, suasana hati yang positif dan dukungan dari

lingkungan terdekat dapat memfasilitasi produksi ASI yang optimal (Rahmaningtyas et al., 2019).

Penanganan kecemasan ibu nifas terdapat beberapa metode, diantaranya metode Farmakologi yang merupakan cara penyembuhan kecemasan dengan menggunakan obat-obat dari golongan benzodiazepine, seperti Alprazolam. Obat-obat ini sangat efektif dalam mengatasi gangguan panik dan agoraphobia, serta dapat digunakan secara luas untuk penanganan kecemasan dan untuk kontrol cepat gangguan panic, sedangkan untuk non farmakologi merupakan cara penyembuhan dengan menggunakan cara seperti distraksi yaitu dengan mengalihkan perhatian dan relaksasi yaitu dengan meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi serta relaksasi progresif. Dari beberapa penelitian yang meneliti terkait kecemasan ibu bersalin dan ibu nifas 90 % ibu memilih metode non farmakologi karena pada lingkungan ibu lah yang mempengaruhi kesehatan mental ibu nifas (Salat & Suprayitno, 2019). Sedangkan Metode non farmakologi meliputi beberapa strategi yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien. Beberapa contoh strategi non farmakologi yang efektif untuk mengatasi kecemasan yaitu Terapi musik, Terapi Aromaterapi, Hipnisi, Pijat Oketani dan lain sebagainya.

Teknik pijat oketani telah terbukti efektif dalam mengatasi masalah saluran ASI tersumbat, yang sering dialami oleh ibu yang terpisah lama dari bayinya atau berhenti menyusui secara mendadak (Buhari, Jafar, & Multazam, 2018). Metode ini tidak menimbulkan rasa nyeri dan dapat merangsang otot pektoralis untuk meningkatkan produksi ASI serta menjaga elastisitas payudara (Sinta, Citrawati, & Purwati, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa pijat oketani dapat meningkatkan produksi ASI, memperbaiki bentuk puting, dan mengurangi gejala bendungan ASI. Efektivitasnya terlihat dari peningkatan frekuensi menyusui, BAB, dan BAK bayi, serta peningkatan kadar hormon prolaktin dan oksitosin (Sinta, Citrawati, & Purwati, 2020). Pijat ini direkomendasikan untuk dilakukan dua kali sehari selama 15-30 menit, dimulai pada hari kedua setelah melahirkan. Meskipun dapat

dilakukan sendiri, penting bagi ibu untuk mempelajari teknik yang benar untuk menghindari efek negatif (Fasiha et al., 2022). Secara keseluruhan, pijat oketani terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI, mengurangi kecemasan, dan menciptakan pengalaman menyusui yang lebih nyaman bagi ibu dan bayi (Kusumawati, 2018).

Pijat oketani merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas. Teknik ini bekerja dengan merangsang titik-titik tertentu di tubuh, meningkatkan aliran energi, dan menstimulasi pelepasan hormon oksitosin, yang dikenal sebagai "hormon cinta dan kebahagiaan" (Faizah & Faridhatul, 2019). Peningkatan hormon oksitosin ini dapat memperkuat rasa koneksi, kepercayaan, dan relaksasi pada ibu nifas, sehingga secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan (Jama & Suhermi, 2019). Selain manfaatnya dalam mengurangi kecemasan, pijat oketani juga terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Teknik ini memperkuat otot pektoralis, menstimulasi produksi ASI, serta meningkatkan kelembutan dan elastisitas payudara, yang pada akhirnya memudahkan proses menyusui (Sembiring, S, M, B, 2019). Lebih lanjut, penelitian Jama & Suhermi (2019) mengungkapkan bahwa pijat oketani efektif dalam mengatasi masalah payudara seperti mastitis dan cedera puting, yang sering menjadi sumber kecemasan bagi ibu nifas. Selain itu, pijat oketani juga dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu nifas, yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan produksi dan kualitas ASI (Jama & Suhermi, 2019). Hal ini terjadi karena pijat oketani dapat membantu meredakan ketegangan otot dan meningkatkan perasaan relaksasi serta kenyamanan pada ibu nifas (Faizah & Faridhatul, 2019). Oleh karena itu, pijat oketani dinilai sebagai teknik yang lebih efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu nifas dibandingkan dengan metode lain. Salah satu keunggulan pijat oketani adalah bahwa teknik ini dapat dilakukan sendiri oleh ibu di rumah dengan menggunakan teknik yang tepat. Dengan menggunakan bahan-bahan yang aman, seperti minyak zaitun, ibu nifas dapat melakukan pijat oketani secara mandiri untuk mengurangi kecemasan dan

meningkatkan produksi ASI (Aisyah, 2019). Hal ini membuat pijat oketani menjadi pilihan yang lebih praktis dan berkelanjutan bagi ibu nifas dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi.

Puskesmas Solokan Jeruk merupakan salah satu Fasilitas Kesehatan di wilayah Kabupaten Bandung, alasan pemilihan lokasi ini adalah berdasarkan banyak nya angka kelahiran ibu hamil di bulan Mei-Juni 2024. Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di bulan Mei 2024 terkait evaluasi kecemasan ibu nifas, dari 10 ibu nifas di wilayah puskesmas solokanjeruk yang berpartisipasi, 8 diantaranya mengalami tingkat kecemasan yg tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah umum di kalangan ibu nifas di wilayah Puskesmas Solokanjeruk.

Berdasarkan hasil uraian diatas besarnya angka kejadian kecemasan pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Solokan Jeruk, Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam Tugas Akhir dengan judul “Pengaruh Pijat Oketani terhadap Kecemasan ibu nifas di Puskesmas Solokan Jeruk” dikarenakan penanganan non farmakologi ini dapat memberikan solusi yang lebih aman dan berkelanjutan tanpa menimbulkan resiko efek samping yang berlebihan bagi kesehatan tubuh.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimana Pengaruh pijat oketani terhadap kecemasan pada ibu nifas?”.

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap kecemasan pada ibu nifas.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan pijat oketani
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu nifas sesudah diberikan pijat oketani
- c. Untuk mengetahui pengaruh pijat oketani terhadap kecemasan ibu nifas

1.4 Manfaat penelitian

1. Bagi Ibu

Diharapkan bagi ibu bisa menjadi pengetahuan untuk menghindari terjadinya kecemasan pada ibu nifas dan jika sudah terjadi masalah kecemasan pada masa nifas ibu bisa menanganinya dengan pijat oketani yang dijelaskan di atas.

2. Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh oleh penulis selama meneliti penelitian ini, khususnya dalam gambaran pijat oketani untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas primipara.

3. Bagian Akademik

Laporan Tugas Akhir ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi di perpustakaan Universitas Bhakti Kencana mengenai permasalahan yang terkait dengan permasalahan Tugas Akhir ini.