

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kala pemulihan pasca persalinan dapat juga dikatakan sebagai kala postpartum maupun juga puerperium yakni salah satu kondisi dimana terjadi pemulihan alat-alat reproduksi menjadi sebelum hamil kembali setelah tindakan persalinan dilakukan dan akan berujung setelah sekitar 6 minggu atau 42 hari (Mustika et al., 2018). Upaya pemberian asuhan masa nifas pada ibu yang telah melalui tahap persalinan adalah bagian dari tindakan layanan kesehatan yang paling penting dan mendasar bagi ibu nifas, yang perlu dilakukan secara menyeluruh walaupun ibu nifas yang telah melalui tahap persalinan tampak dalam keadaan sehat dan normal, untuk mengetahui kondisi pasca persalinan pada ibu nifas (Safitri, 2020).

Permasalahan pada masa nifas yang menyebabkan kondisi ketidaknyamanan pasca partum cukup banyak diantaranya yaitu, trauma pada perineum selama persalinan dan kelahiran, involusi rahim, ketidaktepatan posisi duduk, kurangnya dukungan dari keluarga dan tenaga medis, faktor budaya, serta pembengkakan payudara saat kantung pengisi air susu ibu terisi penuh yang menjadi penyebab kondisi ketidaknyamanan pasca partum pada ibu yang telah melalui tahap persalinan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Kondisi ketidaknyamanan pasca partum ini apabila tidak ditanggulangi dengan betul, akibatnya akan dapat mengganggu kondisi kenyamanan bagi ibu pasca partum (Dwi et al., 2023).

WHO mengumumkan bahwa, di USA presentase (87,05%) atau sebanyak 8.242 ibu yang mengalami kesulitan menyusui yang menyebabkan kondisi ketidaknyamanan pasca partum dari 12.765 ibu yang menyusui (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020). Profil kesehatan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat di Indonesia (2019) mengumumkan, terdapat 5.017.552 ibu nifas yang mengalami berbagai macam permasalahan pasca persalinan pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2019), dan 4.984.432 orang ibu nifas yang dijangkau mengalami permasalahan pasca persalinan pada tahun 2020 (Kemenkes RI, 2020). Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 (data untuk penelitian dari kemenkes) di Indonesia sendiri khususnya pada kasus payudara bengkak ibu nifas paling sering dialami pada kisaran umur 15-19 tahun, dengan presentase komplikasi pada masa nifas yaitu payudara bengkak sekitar 7,2% dengan kisaran jumlah 6,725 juta jiwa. (Risksedas, 2018).

Menurut profil kesehatan Kota Denpasar tahun 2021 tercatat jumlah ibu nifas sebanyak 16.638 orang berdasarkan data yang sudah melaksanakan persalinan di fasilitas kesehatan (98,3%) (Dinkes Kota Denpasar, 2021). Angka kejadian pembengkakan payudara pada ibu nifas tersebut tentunya akan mempengaruhi kondisi cakupan ASI eksklusif di Indonesia khususnya provinsi Bali, mengacu pada data target rencana strategis kementerian kesehatan cakupan pemberian ASI sebesar 50% hingga tahun 2019, Provinsi Bali target pemberian ASI eksklusif tercapai dengan 59,7%. Namun demikian kabupaten Jembrana (47,6%) dan Kota Denpasar merupakan kabupaten/kota yang tidak mencapai target. khususnya di wilayah Denpasar Selatan (47,6%) (Renstra Kemenkes RI, 2018).

Pembengkakan payudara yang menyebabkan ketidaknyamanan pasca partum pada ibu nifas dapat disebabkan oleh ibu yang mengalami masalah seperti kelelahan pada awal menyusui pasca persalinan, ibu dapat mengalami stres jika mereka kekurangan ASI, puting susu sakit, atau kurang tidur (Kemenkes et al., 2019). Pembengkakan payudara memiliki dampak pada ibu nifas jika tidak segera ditangani. Dampak dari pembengkakan payudara yang dapat dialami oleh ibu nifas hal ini termasuk pembesaran payudara, pengerasan, rasa hangat atau sensasi panas bahkan nyeri pada payudara. Untuk mengatasi hal ini, ibu harus menyusui anaknya lebih sering dan melakukan tindakan perawatan payudara seperti kompres payudara dan pijat payudara (Cahya, 2022). Namun selain melakukan perawatan payudara, penting juga untuk melakukan perawatan yang dapat mengatasi kondisi ketidaknyamanan pasca partum pada pembengkakan payudara dengan pemberian terapi relaksasi.

Adapun jenis terapi relaksasi yang tersedia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu, terapi relaksasi dengan musik, terapi relaksasi meditasi, relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi pernapasan dalam yang mampu memberikan sensasi rileks pada ibu yang telah melalui tahap persalinan, agar ibu dapat merasa lebih tenang dan nyaman serta dapat mengurangi tingkat stres pada ibu pasca persalinan, mengurangi intensitas nyeri akibat pembengkakan payudara, serta dapat melancarkan produksi ASI (Faisol, 2022). Karena intensitas nyeri yang dapat teratasi maka akan berpengaruh terhadap produksi ASI yang lancar selain dapat membantu proses laktasi menjadi lancar hal ini juga dapat membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan pasca partum pada ibu dengan berbagai macam penyebabnya, seperti pembengkakan payudara

akibat alveoli mulai terisi ASI (Nursa, 2022). Terapi relaksasi nafas dalam bertujuan untuk memberikan rasa rileks, nyaman dan tenang selama menyusui sehingga seluruh sistem tubuh berfungsi lebih baik dan menyusui menjadi proses yang bermakna dan menyenangkan bagi ibu dan bayi, terapi relaksasi pernafasan dalam dapat memenuhi kebutuhan ibu akan rasa nyaman sehingga ia dapat terus menyusui dengan sukses serta dapat mengatasi kondisi ketidaknyamanan pascapartum (Prasastia LD, Catur, Noer Saudah, 2023).

Teknik relaksasi pernapasan dalam adalah jenis perawatan di mana perawat mengajarkan klien untuk bernapas dalam-dalam dan perlahan-lahan, lalu dengan menahan napas, kemudian mengeluarkan napas lebih lambat. Penggunaan teknik relaksasi nafas dalam tidak hanya bisa menekan kedalaman rasa sakit, tetapi juga membantu meningkatkan ventilasi paru-paru dan oksigenasi darah (Setiarini, 2018). Pernapasan dalam langkah demi langkah atau pelan, nyaman dan berirama, yang dilakukan dengan cara memejamkan kedua mata, juga dikenal sebagai pernapasan relaksasi. Relaksasi adalah tata cara pereda nyeri yang efektif untuk nyeri jangka panjang. Siklus nyeri, kecemasan dan ketegangan otot dapat ditangani dengan teknik relaksasi dan melatih pernapasan yang mengurangi penyerapan O₂, kecepatan pernapasan, detak jantung, dan ketegangan otot (Yanti, 2023). Berdasarkan informasi tersebut, karena mekanismenya memutus siklus nyeri, dapat diasumsikan sebenarnya relaksasi adalah proses yang ampuh dalam menghilangkan rasa sakit, yang dimana adalah reaksi sensorik dan sentimental yang tidak melegakan yang dapat mengganggu rasa nyaman (Faisol, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Imamah di RS Muhammadiyah Lamongan sebagian besar ibu post partum dengan kondisi ketidaknyamanan pasca partum sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam mengalami kondisi tidaknyaman sebanyak 17 orang atau 85% dan hanya sebagian kecil yang mengalami ketidaknyamanan yaitu sebanyak tiga orang atau 15%. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebagian besar kondisi ketidaknyamanan berkurang yaitu yang merasa keluhan tidaknyaman menurun sebanyak sembilan orang atau 45% dan keluhan tidak nyaman berkurang menjadi ringan sebanyak 11 orang atau 55% (Imamah, Tarmi, & Ekawati, dalam Dianti, 2018).

Berdasarkan data hasil dari studi pendahuluan dilakukan di Puskesmas IV Denpasar Selatan untuk mendata total keseluruhan ibu nifas pada tahun 2023 yang berjumlah 74 orang ibu nifas (berdasarkan informasi dari ibu-ibu yang melaksanakan persalinan di Puskesmas IV Denpasar Selatan), yang dimana 15 orang ibu yang telah melalui tahap persalinan diantaranya mengalami pembengkakan payudara. Sedangkan pada bulan desember terdapat 6 orang ibu nifas dengan 3 orang diantaranya mengalami pembengkakan payudara.

Bersumber pada uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada ibu dengan gejala ketidaknyamanan pasca partum yang dilaksanakan di Puskesmas IV Denpasar Selatan.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar permasalahan di atas, maka penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: "Bagaimana terapi relaksasi nafas dalam dapat diterapkan pada ibu dengan ketidaknyamanan postpartum akibat pembengkakan payudara di Puskesmas IV Denpasar Selatan untuk meningkatkan kenyamanan postpartum?"

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk bisa mengetahui implementasi pemberian terapi relaksasi nafas dalam serta untuk meningkatkan status kenyamanan pasca partum pada ibu dengan ketidaknyamanan pasca partum akibat pembengkakan payudara di Puskesmas IV Denpasar Selatan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian studi kasus tentang Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu dengan kondisi Ketidaknyamanan Pasca Partum sebagai berikut:

- a. Melakukan pengkajian pada ibu dengan ketidaknyamanan pascapartum di Puskemas IV Denpasar Selatan.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada ibu dengan ketidaknyamanan pascapartum di Puskesmas IV Denpasar Selatan.
- c. Menyusun rencana keperawatan pada ibu dengan ketidaknyamanan pascapartum di Puskesmas IV Denpasar Selatan.

- d. Melakukan Implementasi keperawatan berdasarkan rencana tindakan keperawatan yang telah di tentukan pada ibu dengan ketidaknyamanan pasca partum di Puskesmas IV Denpasar Selatan
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada ibu dengan ketidaknyamanan pascapartum di Puskesmas IV Denpasar Selatan.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

a. Perkembangan IPTEK

Diharapkan dampak dari karya ilmiah ini berhasil memperluas dan mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan maternitas, terutama mengenai Implementasi pemberian terapi relaksasi nafas dalam untuk meningkatkan status kenyamanan pasca partum kepada ibu dengan kondisi ketidaknyamanan pasca partum.

b. Peneliti

Hasil Penelitian mempunyai wawasan baru mengenai implementasi pemberian terapi relaksasi yaitu teknik napas dalam untuk meningkatkan status kenyamanan pasca partum pada ibu dengan kondisi ketidaknyamanan pascapartum di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan dan diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Fasilitas Kesehatan

Berfungsi sebagai acuan pada sarana pelayanan kesehatan untuk memberikan layanan perawatan sesuai dengan standar praktik perawatan.

b. Tenaga Kesehatan

Dapat berfungsi sebagai dasar untuk pertimbangan kepada perawat mengenai pemberian intervensi keperawatan terapi relaksasi nafas dalam pada ibu pasca persalinan dengan kondisi ketidaknyamanan pascapartum.

c. Responden / Sampel Penelitian

Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk membagikan penjelasan kepada sasaran penelitian mengenai implementasi terapi relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kondisi ketidakyamaan pasca partum, sehingga klien dapat menerapkannya secara mandiri di rumah dan kondisi ketidaknyamanan pasca partum yang dialaminya dapat teratasi.