

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Post Partum adalah masa yang dilalui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 6 minggu setelah melahirkan. Post Partum terbagi menjadi beberapa tahapan. Tahapan pertama *immediate postpartum* yaitu tahapan yang dalam waktu 24 jam pertama setelah persalinan. Tahapan kedua *early post partum* yaitu tahapan yang terjadi setelah 24 jam setelah persalinan sampai akhir minggu pertama *post partum*. Tahapan ketiga *late postpartum* yaitu tahapan yang terjadi pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah persalinan (Fitri, 2023)

Transisi melalui fase-fase nifas ini tidak jarang membawa tantangan tersendiri bagi kesejahteraan ibu baru. Selama menjalani berbagai tahapan masa postpartum tersebut, seorang ibu mengalami proses adaptasi fisik dan psikologis yang signifikan, yang sering kali berdampak pada penurunan kualitas tidur. Prevalensi kualitas tidur buruk pada perempuan *postpartum* mencapai 41,8% secara global, dengan variasi antar wilayah: Asia 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (Yang, 2020). Menurut Profil Kesehatan Indonesia 2023 dan Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2024 menunjukkan bahwa data gangguan pola tidur dialami oleh lebih dari 50% ibu nifas, dengan estimasi jumlah kasus mencapai sekitar 2,5–3 juta ibu setiap tahun dari total kelahiran hidup. Cakupan kunjungan nifas Provinsi Bali tahun 2022 sebesar 86,93% dan capaian ibu nifas mendapat Vitamin A di Provinsi Bali tahun 2022 sebesar 88,47%.

Tingginya angka gangguan tidur yang dialami oleh ibu nifas ini tidak terjadi tanpa alasan, melainkan dipicu oleh berbagai dinamika pascapersalinan. Gangguan pola tidur pada *post partum* disebabkan oleh kombinasi faktor fisik, psikologis, sosial, dan individu. Secara fisik, ibu nifas sering mengalami nyeri pascapersalinan, luka perineum atau operasi, kontraksi uterus, serta kelelahan akibat aktivitas merawat bayi, terutama menyusui malam hari (Bryan, 2025). Perubahan hormonal, seperti penurunan estrogen dan progesteron, juga memengaruhi ritme sirkadian dan kualitas tidur. Dari sisi psikologis, kecemasan, stres, dan depresi postpartum terbukti meningkatkan risiko insomnia dan kualitas tidur yang buruk (Baattaiah, 2023).

Langkah penatalaksanaan yang tepat sangat dibutuhkan demi meminimalkan dampak buruk dari seluruh faktor pemicu tersebut.. Upaya mengatasi gangguan pola tidur pada *post partum* mencakup intervensi farmakologis dan nonfarmakologis yang saling melengkapi. Gangguan pola tidur berhubungan dengan periode pasca partum dibuktikan dengan mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, dan mengeluh istirahat tidak cukup. Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu *post partum*. Perubahan fisiologis, psikologis, serta tuntutan peran baru sebagai ibu dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kurangnya istirahat berdampak pada pemulihan fisik, kestabilan emosi, serta kemampuan ibu dalam merawat bayi. Oleh karena itu, intervensi keperawatan yang terarah sangat diperlukan untuk membantu ibu mengatasi gangguan pola tidur. Salah satu intervensi yang relevan adalah edukasi aktivitas/istirahat yang tercantum dalam SIKI. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai

pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, serta memberikan strategi praktis untuk mengatur waktu tidur.

Selain itu, teknik relaksasi pernapasan untuk menurunkan stres, serta akupresur pada titik HT7 (Shenmen) yang terbukti efektif mengurangi gangguan pola tidur pada ibu nifas (Juariah & Diyanti, 2024). Edukasi mengenai *sleep hygiene*, dukungan keluarga dalam merawat bayi, serta konseling psikologis berperan penting dalam meningkatkan kualitas tidur ibu *postpartum*. Pendekatan holistik ini menekankan bahwa penanganan gangguan tidur tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga mencakup dukungan emosional dan sosial yang dapat membantu ibu beradaptasi dengan perubahan besar setelah melahirkan.

Asuhan keperawatan merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang proses pemulihan pasien. Perawat melaksanakan berbagai tindakan melalui intervensi keperawatan, baik berupa relaksasi maupun edukasi yang dapat diberikan kepada pasien. Sebagai tenaga kesehatan, perawat memberikan asuhan keperawatan pada ibu *post partum* dengan menggunakan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Adapun intervensi utama untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu post partum meliputi dukungan tidur serta edukasi aktivitas/istirahat (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan “Asuhan Keperawatan pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur pada Ibu *Post Partum* di Rumah Sakit Bali Mandara tahun 2026”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan seperti diatas maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur akibat *Post Partum* di ruang nifas RSUD Bali Mandara Tahun 2026?”.

C. Tujuan laporan kasus

1. Tujuan umum

Mengetahui bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur akibat *Post Partum* di Ruang Nifas Rawat Inap RSUD Bali Mandara Tahun 2026.

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur akibat *Post Partum* di Ruang Nifas Rawat Inap RSUD Bali Mandara Tahun 2026
- b. Mengidentifikasi Diagnosis Keperawatan pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur akibat *Post Partum* di Ruang Nifas Rawat Inap RSUD Bali Mandara Tahun 2026
- c. Menyusun intervensi keperawatan pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur akibat *Post Partum* di Ruang Nifas Rawat Inap RSUD Bali Mandara Tahun 2026
- d. Melakukan Implementasi keperawatan pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur akibat *Post Partum* di Ruang Nifas Rawat Inap RSUD Bali Mandara Tahun 2026
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada Ny.L dengan Gangguan Pola Tidur

akibat *Post Partum* di Ruang Nifas Rawat Inap RSUD Bali Mandara Tahun 2026

f. Manfaat Laporan Kasus

1. Manfaat teoritis

a. Bagi Pengembangan ilmu pengetahuan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi yang bermanfaat dan sumber data bagi pengembangan pengetahuan khususnya asuhan keperawatan pada pasien Ny.L dengan gangguan pola tidur akibat *post partum* di RSUD Bali Mandara.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dijadikan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan keperawatan pada pasien Ny.L dengan gangguan pola tidur akibat *post partum* Di Ruang Nifas Rawat Inap RSUD Bali Mandara Tahun 2026.

b. Bagi Masyarakat

Laporan kasus ini diharapkan bermanfaat bagi ibu *post partum* dalam menentukan intervensi yang sesuai untuk mengatasi gangguan pola tidur, serta membantu mereka menyesuaikan diri terhadap masalah gangguan pola tidur yang dialami.