

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Postpartum adalah periode 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ- organ reproduksi kembali normal seperti sebelum hamil (Bobak, 2004). Pada masa ini seorang wanita akan mengalami berbagai macam adaptasi baik fisiologis, psikologis, sosiokultural dan spiritual maupun kebutuhan dasar yang harus dipenuhi seperti istirahat dan tidur. Dalam tidur, terdapat dua komponen yang harus dipenuhi yakni kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur didefinisikan sebagai keadaan dimana tidur seseorang menghasilkan kebugaran dan kesegaran saat seseorang tersebut terbangun (Nashori, 2002; Purwanto, 2003). Sementara kuantitas tidur adalah lama seseorang dari tidur hingga terbangun dan pada seorang ibu postpartum adalah sekitar 6,5- 8 jam (Potter & Perry, 2005). Pada masa postpartum, Bobak (2004) menyebutkan bahwa masa tersebut berhubungan erat dengan gangguan pola tidur, terutama segera setelah melahirkan dimana hal tersebut akan berdampak banyak kepada proses penyembuhan pada ibu baik dari segi fisiologis maupun psikologis jika tidak diperhatikan dengan baik.

Dalam sebuah studi di Yogyakarta yang dilakukan pada 45 wanita primipara menyatakan bahwa kualitas tidur dan pola tidur secara gabungan mempengaruhi terjadinya postpartum blues dengan angka prevalensi sebesar 57,5% (Harahap, 2012). Atmadibrata dalam Hutagaol (2010) menyebutkan bahwa prevalensi gejala postpartum blues termasuk gangguan tidur dialami oleh sekitar 50-75% ibu yang melahirkan pertama kali atau dua pertiga dari jumlah ibu melahirkan di seluruh dunia. Dari survei awal yang dilakukan di tempat penelitian di daerah Kandat-

Kediri pada bulan Februari 2015 dengan menggunakan kuesioner PSQI didapatkan bahwa dari 10 ibu menyusui dengan usia anak 0-3 bulan, 80% menyatakan mempunyai keluhan mengenai masalah tidur pada saat masa postpartum mereka dengan keluhan antara lain: lama tidur hanya sekitar 5-6 jam dengan sering terbangun pada malam hari, mengalami kelelahan yang sangat, mudah marah, sulit untuk memulai tidur dan jarang merasakan segar saat bangun tidur dan hal tersebut masih terjadi sampai dengan saat ini.

Lebih lanjut melalui wawancara terbuka juga didapatkan hasil bahwa tiga di antara sepuluh ibu tersebut menyebutkan gejala-gejala yang dialami yang mengarah kepada postpartum blues. Menurut *Symptoms of Postpartum Illness from Cleveland Clinic* (2009) dan *National Mental Health Association* (2010) gejala postpartum blues terdiri dari tanda fisik, emosional dan perilaku. Pada tanda fisik individu mengalami kurang tidur, hilang tenaga, hilang nafsu makan/nafsu makan berlebih dan merasa lelah setelah bangun tidur. Sementara pada tanda emosional didapatkan gejala cemas dan khawatir berlebih, bingung, mencemaskan kondisi fisik secara berlebihan, tidak percaya diri, sedih dan merasa diabaikan. Untuk tanda perilaku ibu akan sering menangis, hiperaktif, terlalu sensitif, mudah tersinggung dan tidak peduli pada bayi. Pada ketiga responden awal tersebut tanda-tanda yang tampak diantaranya kurang tidur, hilang nafsu makan, sering berganti-ganti mood dimana kadang cemas, sedih, senang berlebih maupun menangis. Ibu juga mengeluh kadang-kadang mengalami sakit kepala dan merasa tidak mampu/tidak percaya diri untuk mengurus bayi mereka tanpa adanya bantuan serta sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas. Kemudian dua diantara sepuluh ibu mengeluhkan produksi ASI yang hanya sedikit dan tidak

deras. Produksi ASI yang sedikit ini membuat mereka berniat untuk memberikan susu formula kepada bayinya.

Gangguan tidur pada masa postpartum disebabkan dari berbagai faktor diantaranya faktor persalinan yang berupa kelelahan, nyeri perineum dan rasa tidak nyaman pada kandung kemih; faktor lingkungan serta faktor dari bayi yang sering terbangun pada malam hari (Bobak, 2004; Santiago *et al* dalam Insana *et al*, 2013). Faktor lainnya yang juga berperan dalam hal tidur adalah faktor usia, aktifitas fisik, stres psikologis, diet, lingkungan, pengobatan, dll (Taylor *et al*, 1997). Insana *et al* (2013) menyebutkan bahwa adanya gangguan dalam tidur baik dari kualitas maupun kuantitas tidur akan menyebabkan fungsi dari hormon regulasi, fungsi kesehatan, ketidakmampuan pengambilan keputusan (*decision making*) dan penampilan neurobehavior. Lebih lanjut menurut Bobak (2004), fungsi tidur pada wanita postpartum adalah untuk mengistirahatkan tubuh pasca melahirkan, meningkatkan kekebalan tubuh, memperbanyak produksi ASI, mempercepat involusi uterus, mengurangi perdarahan serta menambah konsentrasi. Ketika kebutuhan tidur tersebut tidak terpenuhi dengan baik, hal tersebut akan menimbulkan dampak jangka panjang diantaranya adanya kontribusi faktor risiko untuk penampilan individu, kelelahan yang parah, terjadinya kecelakaan kerja, perubahan mood dan disfungsi kerja pada siang hari (Filtness *et al*, 2014). Sedangkan bagi bayi, efek yang timbul dari masalah tidur pada ibu ini akan membuat produksi ASI berkurang sehingga bayi mengalami risiko kurang nutrisi. Faktor tidur yang kurang berkualitas serta kurang dari 8 jam salah satunya akan mempengaruhi produksi hormon ibu sehingga produksi ASI menjadi terbatas (Soetjiningsih, 1997). Hasil akhir dari masalah penurunan

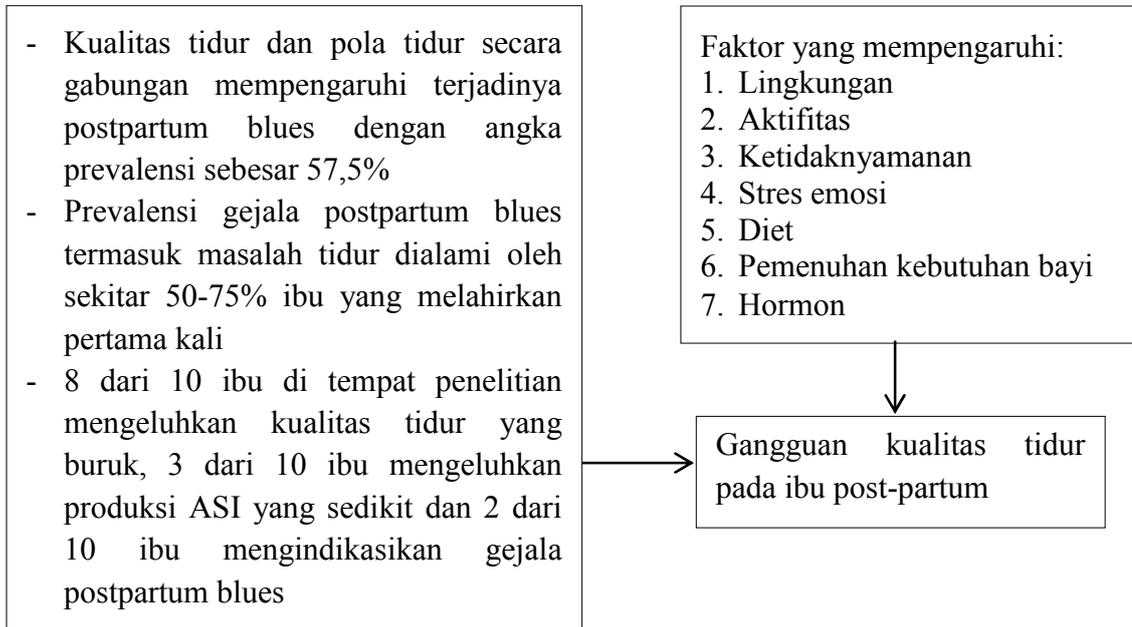
produksi ASI dapat membuat ibu untuk memberikan susu formula sebagai pengganti ASI bagi bayi yang akhirnya akan menurunkan *bonding attachment* antara ibu dan bayi sehingga pencegahan dan penatalaksanaan pada masalah kualitas tidur ibu diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu (Britton *et al*, 2006)

Peningkatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu postpartum dapat dilakukan dengan banyak cara, salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) yang dapat diaplikasikan kepada seluruh individu tanpa adanya efek samping termasuk kepada ibu postpartum. Relaksasi diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi (Davis, 1995). Kontraksi dan relaksasi otot yang berirama akan mengurangi ketegangan dan menyiapkan tubuh untuk beristirahat (Hoch dan Reynolds dalam Potter & Perry, 2005). Adapun mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur adalah karena adanya respon relaksasi (*Trophotropic*) yang menyebabkan keadaan rileks. Sebuah studi pada kelompok lansia menyebutkan bahwa dari 32 orang responden lansia terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik dimana kualitas tidur dari 50% meningkat menjadi 80,2% (Widyastuti dkk, 2011). Berdasarkan model teori adaptasi Roy, adaptasi dimulai dari sebuah input yang berlanjut ke proses koping, efektor dan berakhir pada output. Input terdiri dari stimulus fokal yang langsung memberikan efek bagi tubuh dan juga stimulus kontekstual dan residual yang keduanya akan mempengaruhi stimulus fokal. Selanjutnya, proses koping didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku individu yang digunakan untuk

mengatasi tuntutan baik dari dalam maupun dari luar. Proses koping dalam model adaptasi Roy dibedakan menjadi regulator dan kognator. Regulator akan mempengaruhi terhadap neural, kimia dan sistem endokrin tubuh sedang kognator akan mempengaruhi jalur emosi- kognitif individu. Setelah terjadi proses koping, proses selanjutnya adalah efektor yang dibedakan ke dalam empat subsistem yakni kebutuhan fisiologis , konsep diri, peran fungsi dan interdependen. Hasil akhir dari efektor adalah output baik berupa respon adaptif ataupun maladaptif dimana jika yang terjadi adalah respon adaptif maka hal tersebut akan mempunyai efek yang bagus terhadap tubuh. Sedang jika yang terjadi adalah respon maladaptif maka akan timbul reaksi timbal balik dari tubuh yang akan kembali ke input sehingga terjadi proses mekanisme koping lagi sampai dengan didapatkan respon adaptif dari tubuh (Tomey & Alligood, 2006). Dalam penelitian ini, latihan relaksasi otot progresif ditempatkan sebagai input tepatnya stimulus fokal. Adapun stimulus lain yang berperan adalah keteraturan latihan dan pelaksanaan latihan dengan benar. Ketiga hal tersebut diharapkan dapat menimbulkan reaksi rileks pada tubuh ibu yang akan mempengaruhi aktifitas saraf simpatis dan parasimpatis serta hormon dari ibu yang nantinya akan memberikan respon adaptif terhadap tubuh. Respon adaptif yang dimaksud berupa peningkatan pada kualitas tidur ibu postpartum yang juga mempengaruhi kesegaran serta kebugaran ibu. Berdasarkan uraian dan fenomena yang terjadi di daerah asal peneliti yakni daerah Kandat- Kediri serta sebagai wujud dari kepedulian peneliti agar dapat berguna bagi daerah asal maka peneliti dalam penelitian ini peneliti ingin menganalisis pengaruh latihan relaksasi otot progresif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kandat- Kediri.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Identifikasi Masalah



Gambar 1.1 Bagan identifikasi masalah pengaruh kualitas tidur dan faktor- faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Berdasarkan bagan di atas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu postpartum. Faktor- faktor tersebut antara lain terdiri dari lingkungan, aktifitas, ketidaknyamanan, stres emosi, diet dan pemenuhan kebutuhan bayi serta hormon ibu. Tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan yang nyaman akan membuat ibu dapat tidur dengan nyenyak dan berkualitas. Begitupula dengan aktifitas, ketidaknyamanan dan stres emosi. Adanya peningkatan pada ketiga hal di atas akan menyebabkan masalah pada tidur. Adapun ketidaknyamanan yang dimaksud di sini adalah nyeri pasca melahirkan pada ibu. Sementara diet dan pemenuhan kebutuhan bayi juga merupakan kebutuhan yang tidak dapat diabaikan. Dengan diet yang tepat, tidur akan menjadi lebih berkualitas. Sementara dengan peran baru sebagai ibu, pemenuhan kebutuhan bayi tidak dapat diabaikan. Dengan mekanisme ibu harus

bangun untuk memenuhi kebutuhan bayi terutama untuk menyusui akan menyebabkan tidur tidak berkualitas jika tidak ada mekanisme adaptasi dan intervensi yang baik mengenai hal tersebut. Faktor hormon sendiri tidak dapat diabaikan, walaupun belum ada penelitian terkait hal ini hormon pada ibu hamil bersifat fluktuatif sehingga mungkin dapat menimbulkan masalah kualitas tidur pada ibu. Jika salah satu dari faktor di atas terganggu maka kualitas tidur ibu postpartum akan terganggu yang nanti akan berdampak pada adaptasi maladaptif berupa masalah pada fisiologis dan psikologis ibu.

Penelitian terkini menunjukkan adanya relevansi antara peningkatan kejadian postpartum blues dengan kualitas dan pola tidur yakni dengan angka prevalensi sebesar 57,5% (Harahap, 2012). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa risiko postpartum blues dengan masalah gangguan kualitas tidur terjadi sekitar 50-75% pada ibu primipara. Sementara itu, berdasarkan survei awal di tempat penelitian juga didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 ibu mengalami gangguan kualitas tidur, 3 diantaranya mengeluhkan tentang produksi ASI serta 2 dari 10 ibu menunjukkan gejala yang mengarah kepada postpartum blues.

1.2.2 Rumusan Masalah

1. Apakah latihan relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kandat- Kediri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh latihan relaksasi otot progresif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kandat- Kediri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu postpartum yang mendapatkan latihan relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas Kandat- Kediri.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu postpartum yang tidak mendapatkan latihan relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas Kandat- Kediri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Teoritis

Dari segi pengembangan ilmu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan maternitas

1.4.2. Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan bahan pertimbangan bagi puskesmas dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum
2. Dapat digunakan sebagai data dasar, acuan atau informasi untuk penelitian selanjutnya.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada perawat tentang pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu postpartum.
4. Memberikan masukan pada masyarakat terutama ibu postpartum dalam meningkatkan kualitas tidur melalui terapi non-farmakologis sehingga diharapkan terjadi perubahan yang dalam jangka pendeknya akan dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu postpartum dan jangka panjangnya akan dapat menurunkan resiko postpartum blues pada ibu.