

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Post partum blues merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu nifas. Hal ini biasanya terjadi pada ibu nifas primipara, karena ibu dengan pengalaman melahirkan anak pertama belum dapat menerima sepenuhnya akan perubahan bentuk dirinya sehingga membuat dirinya kecewa, sedih, merasa tidak percaya diri atau tidak lagi menarik (Setyaningrum, 2023). Mengacu pada data WHO yang dilansir dalam BBC News Indonesia (BBC News Indonesia, 2021), sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Post partum blues merupakan sindroma gangguan efek ringan yang terjadi pada minggu pertama setelah melahirkan, biasanya akan memburuk pada hari ketiga sampai kelima dan berlangsung selama 14 hari atau dua minggu setelah kelahiran (Yunita, 2021). Gangguan psikologis yang dialami ibu pada masa postpartum ini ditandai dengan gejala seperti perubahan mood, merasa terlalu emosional, mudah menangis, letih, serta bingung dan pikiran kacau. Pada ibu nifas primipara, kehadiran anak pertama turut menyumbang bagi kondisi psikologis ibu. Bayi masih sangat bergantung kepada ibu sehingga kegiatan menyusui, menggendong, memandikan atau menidurkan seringkali membuat ibu merasa kelelahan, ibu juga perlu menyesuaikan dengan jam tidur bayinya dan melakukan perannya sebagai istri atau pekerja (Setyaningrum, 2023).

Data dari WHO (2018) mencatat prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif 20-50 tahun. Angka kejadian postpartum blues di Asia cukup tinggi antara 26- 85%, Kejadian postpartum blues ini juga banyak terjadi di negara lain seperti Jepang. Angka kejadian postpartum blues mencapai 44,5% dan Perancis mencapai 31,7% (Ariesca et al., 2018). Sedangkan di Indonesia angka kejadian postpartum blues berada di rentang 50-70%(Mardhatillah RMP, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Edward (2017) angka kejadian postpartum blues di Indonesia mencapai 23%, sedangkan skrining dengan menggunakan EPDS didapatkan bahwa 14-17% Wanita postpartum beresiko mengalami postpartum blues (Aryani, 2022).

Penyebab pasti dari permasalahan postpartum blues ini masih belum diketahui. Banyak ibu dengan pengalaman melahirkan anak pertama belum dapat menerima sepenuhnya atas perubahan bentuk dirinya yang kemudian membuatnya kecewa, sedih, merasa tidak percaya diri atau tidak lagi menarik. Adanya perubahan pada fisik ibu dan perubahan pada kehidupan karena kelahiran dapat memunculkan rasa bahagia sekaligus beban baru sehingga ibu mungkin untuk mengalami permasalahan psikologis dari beban yang dialami. Penelitian Anggasari (2017) menyatakan bahwa dari 22 responden primipara sebanyak (86,4%) mengalami baby blues, dibandingkan dengan responden multipara dan grandemultipara dimana hanya (57,1%) dari 7 responden multipara yang mengalami baby blues dan dari (66,7%) dari 3 responden grandemultipara mengalami baby blues (Pir Laily Pazriani, 2020).

Diduga postpartum blues disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan ibu mengalami postpartum blues yaitu faktor terkait dengan obstetric dan bayi, pengalaman sosial, status perkawinan dan hubungan perkawinan. Faktor eksternal yang membuat ibu rentan mengalami postpartum blues antara lain tuntutan suami, orang tua atau keluarga besar terhadap peran baru sebagai ibu. Penelitian oleh (Aris Tyarini & Candra Resmi, 2020) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya baby blues antara lain faktor demografi (umur dan paritas) dan faktor sosial (pekerjaan dan sosial ekonomi). Usia mempengaruhi kematangan emosional, fisik maupun psikologis sehingga menjadi faktor resiko terjadinya baby blues syndrome.

Postpartum blues memiliki efek jangka pendek dan jangka Panjang. Jangka pendek yang ditimbulkan dari fenomena ini mengakibatkan ibu mengabaikan bayinya sehingga bayi akan mengalami kurangnya perhatian dan sentuhan dari ibu. Dampak jangka Panjang dari postpartum blues yaitu timbulnya gangguan perkembangan kognitif pada anak. Anak akan mengalami kesulitan bersosialisasi dalam membangun hubungan dengan orang lain (Melvia Girsang & Novalina, 2015). Selain itu jika postpartum blues ini tidak segera ditangani dengan tepat hal ini rentan berkembang menjadi penyakit/gangguan mental postpartum depression atau postpartum psychosis (Ernawati et al., 2020).

Banyak yang mengira postpartum blues merupakan hal yang biasa bagi ibu setelah melahirkan. Namun deteksi dini dan skrining dari post partum blues lebih baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan, karena akan

mempengaruhi kepada kualitas ibu dan anaknya untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Rati Purnama Sari, 2020). Penelitian yang dilakukan di USA dalam (Susilawati & Lailiyana, 2020), disebutkan bahwa terdapat 391 ibu dilakukan dalam kelompok skrining gejala post partum menggunakan *Edinburg Post-natal Depression Scale* (EPDS), atau kelompok control yang terdiri dari deteksi spontan melalui pemeriksaan klinis rutin. Insidensi deteksi gejala depresi secara signifikan lebih tinggi pada kelompok skrining dari pada kelompok yang terdeteksi secara spontan.

Untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan upaya bersama untuk menangani postpartum blues. Upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka postpartum blues antara lain dengan memberikan edukasi mengenai sindrom *baby blues* dan edukasi mengenai pernikahan dini yang menjadi salah satu faktor penyebab postpartum blues. Namun upaya yang dilakukan pemerintah hanya untuk mencegah terjadinya baby blues, sehingga perlu upaya lebih lanjut untuk menangani permasalahan ini. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani postpartum blues antara lain dengan memberikan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis diberikan kepada ibu ketika terapi non farmakologis tidak berhasil. Salah satu upaya non farmakologis yang efektif untuk mengatasi postpartum blues yaitu melakukan pijatan. Pijat atau *massage* merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu, karena sentuhan sangat berguna untuk mengeluarkan racun serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik pijatan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman. Hal ini terjadi karena pijat dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami.

Salah satu pijat yang diberikan kepada ibu nifas yaitu pijat endorfin. Endorfin dapat menciptakan perasaan nyaman sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu. Pijat endorfin merupakan sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan yang dapat mengendalikan perasaan stress dan menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit sehingga dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin. (Yulfiana & Sari, 2023).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues Pada Ibu Nifas. Walaupun sudah ada penelitian yang melakukan penelitian tentang hal serupa, namun pada penelitian sebelumnya menggunakan intervensi lain seperti *effleurage massage* dan pada penelitian lain terfokus kepada penyuluhan untuk mencegah postpartum blues. Sedangkan pada penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kepanjen, jumlah ibu yang akan bersalin pada bulan April berjumlah 20. Hal ini memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kepanjen.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kepanjen?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kapanjen

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi hasil skrining post partum blues sebelum diberikan pijat endorfin
2. Mengidentifikasi hasil skrining post partum blues sesudah diberikan pijat endorfin
3. Menganalisis pengaruh pijat endorfin terhadap hasil skrining postpartum blues

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penyusunan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai manfaat pijat endorphin untuk mengatasi postpartum blues pada ibu nifas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan ilmiah sebagai sumber referensi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa dan sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya mengenai Pengaruh

Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues Pada Ibu Nifas.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam memberikan edukasi pijat endorfin kepada ibu nifas untuk kesehatan dan psikologis ibu nifas.

3. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumber informasi kepada ibu nifas dan dapat membuka wawasan dan pengetahuan mengenai pijat endorfin terhadap psikologis ibu nifas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana dasar atau acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Hasil Skrining Post Partum Blues Pada Ibu Nifas.