

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan ibu menjadi prioritas utama karena merupakan sumber daya manusia generasi selanjutnya. Angka keberhasilan kesehatan ibu dapat ditunjukkan dari Angka Kematian Ibu (AKI). Jumlah AKI di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. AKI meningkat sebanyak 3.000 kasus dari tahun 2019 menjadi 4.400 kasus pada tahun 2020 (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI 60% kematian ibu terjadi di masa *post partum*, dan 50% kematian terjadi pada 24 jam pertama *post partum*. Menurut *World Health Organization* (WHO), ibu *post partum* diseluruh dunia setiap menit meninggal karena komplikasi subinvolusi, yang dapat menimbulkan perdarahan, syok hingga kematian (Aprilliani & Magdalena, 2023). Menurut *Maternal Death Notification* (MPDN), jumlah kematian ibu pada tahun 2022 di Indonesia mencapai 4.005 dan tahun 2023 meningkat sampai 4.129 kematian pada ibu *post partum* (Mediakom, 2024). Di Jawa Tengah pada tahun 2020 angka kematian ibu mencapai 183 per 100.000 kelahiran hidup, yang meningkat dari tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2023).

Post partum adalah masa setelah persalinan atau bisa disebut masa nifas. Masa nifas berlangsung selama kurang lebih 6 minggu dimulai dari kelahiran plasenta sampai alat-alat kandungan pulih kembali. Pada masa

ini merupakan masa yang rentan bagi kehidupan ibu bersalin (Saadah & Haryani, 2022). Masa *post partum* terjadi pada ibu dengan *post partum* spontan dan *post partum Section Caesarea* (SC).

Perubahan yang terjadi pada ibu *post partum* yaitu perubahan secara fisiologis maupun psikologi. Perubahan fisiologis yang terjadi yaitu perubahan uterus, *lochea*, ovarium, sistem pencernaan, payudara yang membengkak, sistem perkemihan, dan perubahan tanda-tanda vital (sri wahyuningsih, 2019). Sedangkan gangguan psikologi pada ibu *post partum* yaitu ibu mengalami kecemasan, perubahan *mood* yang tiba-tiba, merasa sedih, sering menangis, kehilangan nafsu makan, dan merasa tidak tenang. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan kondisi ketidaknyamanan *pasca partum* (Nababan, 2021).

Ketidaknyamanan *pasca partum* adalah perasaan dimana ibu merasa tidak nyaman yang berhubungan dengan melahirkan. Penyebab dari ketidaknyamanan tersebut yaitu karena involusi uterus, trauma perineum, pembengkakan payudara, kekurangan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, ketidakpatenan posisi duduk, dan faktor budaya. Tanda dan gejala dari ketidaknyamanan *pasca partum* yaitu ibu merasa tidak nyaman, tampak meringis, luka episiotomi, kontraksi pada uterus, payudara bengkak, tekanan darah dan nadi naik, berkeringat berlebih, menangis dan merintih (Tim Pokja DPP PPNI, 2017).

Ibu dengan ketidaknyamanan *pasca partum* akan mengalami ansietas, gangguan mobilitas fisik, dan gangguan pola tidur. Gangguan mobilitas fisik menyebabkan proses penyembuhan luka menjadi lama karena ibu hanya berbaring di tempat tidur saja. Kecemasan pada ibu dapat membuat ASI menjadi tidak keluar dan payudara menjadi tidak nyaman karena bengkak, sehingga nutrisi ke bayi menjadi berkurang. Ketidaknyamanan juga bisa disebabkan karena komplikasi selama persalinan. Komplikasi pada ibu *post partum* salah satunya adalah subinvolusi uterus atau uterus tidak dapat berkontraksi dengan baik yang dapat menyebabkan perdarahan hingga kematian pada ibu *post partum* (Astuti & Dinarsi, 2022).

Masalah ketidaknyamanan *pasca partum* baik yang disebabkan karena involusi uterus, luka perineum, dan pembengkakan payudara dapat diatasi dengan manajemen nyeri farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian analgetik, sedangkan manajemen nyeri non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, salah satunya relaksasi benson (Alza et al., 2023).

Teknik relaksasi benson yaitu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan dengan metode pernafasan dalam dan mengucapkan kata-kata sesuai kepercayaan tiap individu (Kamallia, 2022). Teknik benson berfokus pada kalimat atau kata dengan ritme yang teratur secara berulang (Alza et al., 2023). Teknik relaksasi benson dilakukan selama 10-15 menit.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan nyeri. Salah satu teknik tersebut diteliti oleh Warsono dengan judul teknik relaksasi benson sangat efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien *post section caesarea* yaitu di RS Muhammadiyah Cepu. Penelitian kedua oleh Kriscilia dengan judul pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *section caesarea* di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. Hasil tersebut menunjukkan teknik tersebut sangatlah efektif dalam menurunkan nyeri (Morita et al., 2020).

Ketidaknyamanan merupakan salah satu kebutuhan aman nyaman berdasarkan teori Hiraki Maslow. Kebutuhan tersebut harus dipenuhi karena merupakan kebutuhan dasar manusia agar mendapatkan rasa nyaman. Salah satunya adalah dengan pemberian teknik relaksasi benson. Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan implementasi teknik relaksasi benson pada ibu dengan ketidaknyamanan *pasca partum*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dari karya tulis ilmiah ini adalah implementasi teknik relaksasi benson pada Ny. U dengan ketidaknyamanan *pasca partum* di RSI Fatimah Cilacap.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan implementasi teknik relaksasi benson pada Ny. U dengan ketidaknyamanan *pasca partum* di RSI Fatimah Cilacap.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan kondisi Ny. U dengan ketidaknyamanan *pasca partum*.

b. Mendeskripsikan implementasi relaksasi benson pada Ny. U dengan ketidaknyamanan *pasca partum*.

c. Mendeskripsikan respon Ny. U dengan ketidaknyamanan *pasca partum* selama perawatan.

d. Mendeskripsikan hasil implementasi teknik relaksasi benson pada Ny. U dengan ketidaknyamanan *pasca partum*.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Dapat menjadi bahan untuk mengembangkan ilmu keperawatan maternitas, khususnya pemberian terapi teknik relaksasi benson pada ibu untuk mengatasi masalah keperawatan ketidaknyamanan *pasca partum*.

2. Bagi Pembaca

Menambah wawasan terkait teknik non farmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan *pasca partum* pada ibu dengan teknik relaksasi benson.

3. Bagi Institusi

Hasil intervensi ini diharapkan dapat menambah referensi sebagai bahan ajar stase keperawatan maternitas terkait penerapan teknik relaksasi benson untuk mengatasi ketidaknyamanan *pasca partum*.