

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan ibu merupakan persoalan utama perkembangan di Indonesia. Namun, kenyataannya di antara berbagai sasaran yang ingin dicapai dari *Millenium Development Goals* di Indonesia, target kesehatan ibu masih sangat jauh dari harapan (Kemenkes, 2019).

Post partum adalah masa setelah melahirkan yang juga dikenal sebagai masa nifas, yaitu waktu yang diperlukan untuk pemulihan organ rahim ke kondisi sebelum kehamilan. Masa nifas dimulai saat bayi lahir dan berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Munfaiqoh D. *et. al*, 2024). Pada masa nifas banyak ibu mengalami gangguan kesehatan yang menimbulkan ketidaknyamanan seperti bengkak pada kaki, nyeri pada jalan lahir, ketidakmampuan menyusui dan gizi (Adwitia & Adimayanti, 2024).

Selama masa nifas, seorang ibu mengalami proses penyesuaian baik secara fisik maupun mental. Masalah fisik yang sering dialami pada awal periode nifas meliputi nyeri di area robekan perineum, ketidaknyamanan tubuh, kesulitan dalam merawat bayi sendirian, intoleransi aktivitas, rasa lelah, kesulitan tidur, serta tantangan dalam menyusui. Sementara itu, masalah psikososial yang umum muncul adalah mudah marah, kecemasan karena merasa tidak bisa menjalankan peran sebagai ibu, perasaan sedih atau bersalah, kurangnya ikatan sebagai seorang ibu, dan ketakutan terhadap

perubahan citra tubuh. Masalah tersebut dapat membuat ibu *pasca partum* menjadi tidak nyaman (Anuhgera *et. al*, 2024).

Ketidaknyamanan *pasca partum* adalah perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan melahirkan. Ketidaknyamanan *pasca partum* disebabkan oleh trauma perineum saat proses melahirkan dan kelahiran, penyusutan rahim, proses pengembalian ukuran rahim ke kondisi sebelumnya. Selain itu dapat disebabkan juga oleh pembengkakan payudara ketika alveoli mulai dipenuhi ASI, kurangnya dukungan dari keluarga serta tenaga medis, posisi duduk yang tidak tepat, dan faktor budaya (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

Ketidaknyamanan setelah melahirkan sering dianggap biasa, hal tersebut bisa mengakibatkan gangguan fisik yang signifikan. Menurut Maslow, seorang tokoh di bidang psikologi berpendapat bahwa kebutuhan akan kenyamanan adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setelah kebutuhan fisiologis. Seseorang yang merasakan sakit akan terpengaruh dalam aktivitas sehari-harinya. Individu akan mengalami kesulitan dalam mendapatkan waktu istirahat dan tidur yang cukup, memenuhi kebutuhan pribadi, berinteraksi sosial, menarik diri, dan menjauh dari interaksi. Di samping itu, jika seseorang mengalami nyeri yang parah secara terus-menerus tanpa penanganan, hal itu dapat mengakibatkan syok neurologi. Secara fisik, episiotomi menimbulkan ketidaknyamanan setelah melahirkan dalam bentuk rasa nyeri pada luka jahitan di area perineum. Sedangkan dari segi psikologis, dampaknya berupa kecemasan dan ketakutan. Robekan

pada perineum perlu diwaspadai karena dapat beresiko mengganggu fungsi organ reproduksi, menjadi penyebab perdarahan serta membuka kemungkinan terjadinya infeksi (Sa *et. al*, 2022).

Di Asia sebanyak 50% ibu *post partum* mengalami nyeri *pasca partum* atau ketidaknyamanan. Nyeri *pasca partum* terjadi saat persalinan secara spontan maupun episiotomy. Terdapat 241 ibu *pasca partum* yang mengalami nyeri perineum, di mana 173 (92%) di antaranya merasakan nyeri tersebut pada hari pertama. Di Indonesia, angka kejadian nyeri *pasca partum* pada ibu primipara mencapai 52%, sedangkan pada ibu multipara mencapai 77% (Yunia & Silvy, 2023).

Penanganan ketidaknyamanan *pasca partum* dibagi menjadi dua yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian obat analgesik sedangkan non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri salah satunya dengan *massage*. *Massage* adalah cara menyentuh dan memberikan pijatan lembut yang bisa meningkatkan keadaan relaksasi dalam tubuh dan memicu rasa nyaman pada lapisan kulit, serta mengurangi rasa sakit, hal ini terjadi karena pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin. Perasaan nyaman yang muncul dari *massage* juga dapat mengalihkan perhatian dari nyeri yang dialami seseorang. Manajemen nyeri dengan tindakan *massage* salah satunya adalah *foot massage* (Rumhaeni *et. al*, 2020).

Foot massage merupakan cara sistematis dengan pola sentuhan yang di lakukan untuk merangsang saraf guna memicu produksi endorfin

sebagai pereda nyeri, karena pusat reseptor paling banyak ada di kaki yang memiliki lebih dari 7000 ujung saraf. *Foot massage* akan merangsang neuron yang merupakan teknik paling efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan (Anuhgera *et. al*, 2024).

Foot massage adalah kombinasi lima teknik pijat yaitu *effleurage* (mengusap), *petrissage* (memijit), *Friction* (menggosok), *tapotement* (menepuk), dan *vibration* (menggetarkan), yang dilakukan dalam waktu 20 menit selama 2 hari. Kelima teknik ini dapat merangsang serabut saraf (A-Beta) di kaki dan lapisan kulit yang kaya akan reseptor sentuhan. Reseptor ini kemudian mengirimkan impuls saraf ke sistem saraf pusat. Sistem kontrol gerbang diaktifkan melalui interneuron penghambat, yang kemudian menanggulangi rangsangan tersebut, fungsi inhibisi dari sel T menutup gerbang dan pesan nyeri tidak diteruskan ke sistem saraf pusat. Dengan demikian, otak tidak menerima informasi mengenai rasa nyeri, sehingga rasa nyeri tersebut tidak diinterpretasikan (Rumhaeni *et. al*, 2020).

Manfaat dari *foot massage* yaitu meningkatkan aliran darah dan memperbaiki sirkulasi darah serta oksigen dalam tubuh, menghilangkan rasa kaku dan ketegangan otot, memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh, juga bisa mengurangi rasa ketidaknyamanan dan meredakan nyeri (Ryaswati & Nurrohmah, 2023). *Foot massage* dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi perasaan cemas, mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan fisik, serta meningkatkan kualitas tidur (Robby *et. al*, 2022).

Penelitian dari Shebi (2020) menerangkan bahwa *foot massage* efektif dalam menurunkan tingkat persepsi nyeri (Puri A. & Nurrohmah A., 2023). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terapi *foot massage* bermanfaat dalam penurunan intensitas nyeri akibat luka insisi post operasi abdomen. Masadah & Cembun (2020, dalam Syahruramdhani, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut menunjukkan bahwa pentingnya terapi *foot massage* pada ibu *pasca partum*, sehingga penulis tertarik melakukan tindakan *foot massage* pada pasien dengan ketidaknyamanan *pasca partum*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah bagaimana implementasi *foot massage* pada Ny. R dengan masalah keperawatan ketidaknyamanan *pasca partum* di ruang VK An-Nisa RSI Fatimah Cilacap?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan implementasi *foot massage* pada Ny. R dengan masalah keperawatan ketidaknyamanan *pasca partum* di ruang VK An-Nisa RSI Fatimah Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kondisi Ny. R dengan ketidaknyamanan *pasca partum* di ruang VK An-Nisa RSI Fatimah Cilacap.
- b. Mendeskripsikan implementasi *foot massage* pada Ny. R dengan ketidaknyamanan *pasca partum* di ruang VK An-Nisa RSI Fatimah Cilacap.
- c. Mendeskripsikan respon yang muncul pada Ny. R dengan ketidaknyamanan *pasca partum* di ruang VK An-Nisa RSI Fatimah Cilacap.
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi *foot massage* pada Ny. R dengan ketidaknyamanan *pasca partum* di ruang VK An-Nisa RSI Fatimah Cilacap.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Dapat menjadi bahan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan serta wawasan yang berhubungan dengan keperawatan maternitas terkait penerapan *foot massage* pada ibu dengan ketidaknyamanan *pasca partum*.

2. Bagi Pembaca

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca terkait dengan penerapan *foot massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan *pasca partum* pada ibu *pasca partum* dan sehingga dapat menerapkan secara mandiri.

3. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menambah referensi dan sumber pustaka bagi institusi Universitas Al-Irsyad Cilacap sebagai bahan ajar keperawatan maternitas terkait penerapan *foot massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan *pasca partum*.