

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Post partum merupakan masa penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia. Saat melahirkan dan minggu pertama melahirkan merupakan periode kritis bagi ibu dan bayinya. (Solama & Handayani, 2022). Postpartum merupakan masa perubahan setelah lahirnya plasenta sampai kembali normal alat reproduksi seperti sebelum hamil dan berlangsung selama 6 minggu setelah persalinan. Dalam hal ini postpartum bisa dikatakan masa adaptasi dengan perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu setelah mengalami proses persalinan. Dalam masa postpartum, wanita akan mengalami kelelahan yang lebih tinggi karena menghadapi peran barunya sebagai seorang ibu. Perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu postpartum dapat menyebabkan munculnya perubahan pada psikisnya. Dalam hal ini, dibutuhkan adaptasi yang sesuai, jika adaptasi tidak berhasil bisa menyebabkan gangguan emosional berupa kecemasan (Nadiroh et al., 2022)

Beberapa ibu post partum akan mengalami gangguan psikologis akibat dari perubahan hormon pasca melahirkan. Faktor psikologi berhubungan dengan kecemasan dan meningkat pada kejadian depresi postpartum. Tingkat prevalensi kecemasan postpartum berkisar dari 0,5% hingga 2,9% dimana pada periode awal pasca persalinan ditemukan tingkat gangguan kecemasan sosial berkisar dari 0,2% hingga 6,5% (Anggraeni & Saudia, 2023). Cemas atau sering disebut anxietas yaitu perasaan khawatir, takut yang penyebabnya tidak pasti. Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya (Nugraha, 2022). Kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak baik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu

sendiri serta hubungan pernikahannya. Hormon yang mengalami perubahan dalam angka yang cukup besar akan membuat suasana hati ibu berubah yaitu seperti hormon progesteron, estrogen, kelenjar tiroid, kortisol dan prolaktin. Kecemasan pada ibu nifas biasanya hanya diabaikan dan tidak dilakukan penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi pada ibu postpartum. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, ditemukan prevalensi depresi postpartum sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada dua bulan setelah melahirkan (Solama & Handayani, 2022)

Depresi pascapersalinan (PPD) adalah komplikasi psikiatrik yang paling sering terjadi selama periode pascanatal, dengan prevalensi yang dilaporkan berkisar antara 10 dan 15% dan bahkan hingga 30% tergantung pada kriteria diagnostik yang digunakan. PPD ditandai dengan keadaan pikiran yang terus-menerus pada ibu disertai dengan perasaan sedih, tidak berguna, atau putus asa dan ketidakmampuan untuk menghadapi dan tidak merasakan kegembiraan untuk bayi yang baru lahir. Gejala lain, seperti agitasi, kecemasan, kehilangan nafsu makan, kurang konsentrasi, kelelahan, atau keinginan bunuh diri, mungkin muncul. PPD dikaitkan dengan perubahan perilaku ibu terhadap bayinya yang berdampak negatif pada perkembangan emosional, kognitif, dan motorik anak. Selain itu, wanita yang menderita PPD memiliki peningkatan risiko terkena depresi mayor di masa mendatang (Franco-Antonio et al., 2022). Depresi merupakan gangguan kemurungan, kesedihan, patah semangat, yang ditandai dengan perasaan gelisah, menurunnya kegiatan dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang. Beberapa faktor penyebab depresi adalah : kehilangan orang yang dicintai mungkin karena kematian, peristiwa traumatis atau *streetfull*, misalnya mengalami kekerasan, penyakit fisik yang kronis, adanya penyakit mental yang lain, seseorang yang mempunyai orang tua atau saudara kandung yang mengalami depresi akan mengalami peningkatan resiko mengalami depresi (Solama et al., 2023a). Relaksasi

merupakan terapi yang paling efisien dan efektif untuk gangguan psikosomatis seperti kecemasan. Hal ini dikarenakan tubuh berusaha memperbaiki kerusakan dan membuang racun selama keadaan rileks dengan menghasilkan zat kimia alami. Lebih jauh lagi, relaksasi meningkatkan hasil yang bermanfaat dengan memelihara kemampuan internal dan meningkatkan kapasitas untuk berpikir dan berinovasi melalui pemberdayaan kekuatan psikologis dan mental, serta peningkatan rasa percaya diri (Fashafsheh et al., 2022)

Menurut Data WHO (2016) menunjukkan wanita di negara maju hingga 20% mengalami gangguan masalah kesehatan mental pasca melahirkan (Anggraeni & Saudia, 2023). Sedangkan kejadian depresi postpartum secara global diperkirakan terjadi 100–150 per 1000 kelahiran hidup. Sementara psikosa postpartum memiliki prevalensi 0,89 hingga 2,6 per 1000 kelahiran. Beberapa penelitian sudah dilakukan dan difokuskan pada depresi postpartum, sementara gejala kecemasan sebagian besar diabaikan. Namun, kecemasan pascapartum telah menjadi kondisi yang menarik bagi peneliti dan praktisi perinatal karena tingginya tingkat prevalensi dan dampaknya pada ibu dan bayi (Anggraeni & Saudia, 2023).

Menurut Kemenkes RI (2018) menyatakan bahwa ibu hamil di Indonesia sebesar 373.000.000 jiwa, sedangkan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 ibu hamil (28,7%) (Briliant et al., 2022). Dampak negatif dari kecemasan yang dapat terjadi pada ibu hamil yaitu Perdarahan pasca persalinan (25%), preeklamsi (12%), abortus (13%), patus macet (8%), bblr (6%), bayi prematur pada negara berkembang (12%) dan bayi prematur pada negara maju (9%) (Briliant et al., 2022).

Pada tahun 2020 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah melakukan penelitian kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Pemeriksaan dilakukan terhadap 1.522 responden terkait dengan tiga masalah psikologis, yaitu kecemasan, depresi, dan trauma. Mayoritas responden adalah perempuan

(76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Hasil survei menunjukkan sebanyak 63% responden mengalami cemas. Terdapat beberapa gejala utama kecemasan dari hasil penelitian, yaitu sulit rileks, mudah marah, khawatir berlebihan dan cemas sesuatu yang buruk akan terjadi. Kemudian dilakukan pemeriksaan lanjutan terhadap 2.364 responden di 34 provinsi dan mendapatkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan pemeriksaan sebelumnya, yaitu sebanyak 68% responden mengalami cemas (Alvionita et al., 2022). Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi aman dan tanpa efek samping dalam banyak kasus. Banyak dari metode ini merupakan bagian dari pengobatan komplementer. Akhir-akhir ini, pengobatan komplementer telah banyak digunakan dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Ketegangan otot adalah respons psikologis tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi merupakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan dan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi di seluruh tubuh. Tujuan dari latihan ini adalah untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh dan untuk mengajarkan seseorang agar bisa melakukan relaksasi secara mandiri (Alvionita et al., 2022)

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik sistematis untuk mencapai keadaan rileks yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson. Terapi relaksasi otot progresif merangsang pelepasan endorfin dan zat kimia encefalon serta merangsang sinyal otak yang menyebabkan otot menjadi rileks dan meningkatkan aliran darah ke otot. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif telah dibuktikan oleh banyak penelitian seperti penelitian yang menemukan adanya penurunan kecemasan dan depresi serta peningkatan kemampuan relaksasi dan kemampuan memaknai hidup pada pasien kanker yang mendapatkan terapi

relaksasi otot progresif. Gitanjali dkk. Menemukan bahwa pasien yang melakukan relaksasi otot progresif secara terus-menerus selama tiga hari dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan lebih rileks. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi dalam mengatasi masalah kecemasan (Aristiani & Heri Susanti, 2022). Teknik relaksasi progresif adalah tehnik merelaksasikan otot dalam pada bagian tertentu atau seluruhnya melalui tehnik program terapi ketegangan otot, tehnik relaksasi otot dalam merupakan merupakan tehnik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti. Adapun tujuan dari relaksasi progresif adalah membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot ketegangan, menurunkan stress pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress.

Penyebab permasalahan pada depresi postpartum diantaranya terdapat faktor klinis, psikologis, dan demografis menjadikan depresi pascapersalinan multidimensional. Insiden depresi pascapersalinan yang lebih tinggi telah dikaitkan dengan karakteristik klinis seperti riwayat penyakit mental, kesulitan kehamilan, dan metode persalinan .(Agrawal I, Mehendale A M, 2022). Faktor-faktor yang secara konsisten terbukti sebagai prediktor paling signifikan dari depresi maternal adalah faktor-faktor psikososial, terutama adanya gejala kecemasan dan kurangnya dukungan dari pasangan atau keluarga (Noonan et al., 2022). Selain itu, beberapa karakteristik demografis telah dikaitkan dengan risiko depresi pascapersalinan yang lebih tinggi, termasuk posisi sosial ekonomi rendah, usia ibu yang masih muda, dan tingkat pendidikan yang rendah (Padgett et al., 2025).

Didapatkan data dari rekam medis puskesmas menyatakan hasil studi pendahuluan pada 25 April 2025 di Puskesmas Ngaliyan dan Puskesmas Purwoyoso terdapat banyak ibu post

partum di kedua puskesmas tersebut sehingga memudahkan peneliti dalam memperoleh responden sesuai kriteria serta terdapat dukungan tenaga kesehatan yang memadai. Pada periode bulan Januari-Maret tahun 2025 didapatkan data sebanyak 150 ibu postpartum dengan rata-rata perbulan 2 puskesmas diperoleh sebanyak 50 ibu post partum dan didapatkan data sebanyak 50 ibu post partum yang terdapat tanda tanda mengalami depresi dalam tiga bulan terakhir di puskesmas sesuai dengan kriteria dan setelah dilakukan pengisian kuisioner kepada 50 ibu postpartum didapatkan hasil yang akurat yaitu 50 ibu postpartum mengalami depresi postpartum. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada 28 April 2025 dengan 15 responden ibu postpartum terdapat 8 responden yang mengatakan mengalami gejala kecemasan berat akibat status ekonomi rendah yang mengakibatkan ibu mudah marah pada akhirnya ibu dan anak merasa tidak nyaman dan terjadilah penumpukan pada emosi ibu. dan ada 4 responden yang mengalami tanda tanda depresi yaitu tidak ada support dari suami, orang tua maupun keluarga sekitar. Dan ada 3 juga responden yang mengatakan sebelum hamil pernah masuk ke rumah sakit jiwa karena ada riwayat penyakit mental dari keluarga.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Depresi dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada 28 April 2025 dengan 15 responden ibu postpartum terdapat 8 responden yang mengatakan mengalami gejala kecemasan berat akibat status ekonomi rendah yang mengakibatkan ibu mudah marah pada akhirnya ibu dan anak merasa tidak nyaman dan terjadilah penumpukan pada emosi ibu. dan ada 4 responden yang mengalami tanda tanda depresi yaitu tidak

ada support dari suami, orang tua maupun keluarga sekitar. Dan ada 3 juga responden yang mengatakan sebelum hamil pernah masuk ke rumah sakit jiwa karena ada riwayat penyakit mental dari keluarga. Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum”?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap depresi dan kecemasan pada ibu post partum.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, riwayat depresi, komplikasi atau penyakit lain saat kehamilan atau persalinan, status ekonomi (penghasilan keluarga per bulan), paritas atau jumlah anak, dan jenis persalinan pada ibu postpartum..
- b. Mengidentifikasi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif terhadap depresi pada ibu post partum
- c. Mengidentifikasi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. terhadap kecemasan pada ibu post partum
- d. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap depresi pada ibu postpartum.
- e. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada ibu postpartum

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan dan meningkatkan pemahaman peneliti tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diberikan kepada para ibu post partum dalam pencegahan depresi dan kecemasan.

2. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan sebagai bahan literatur serta bahan bacaan dan sumber pembanding dalam melakukan penelitian yang berjudul ‘Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum’ pada mahasiswa keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

3. Manfaat bagi mahasiswa keperawatan

Diharapkan juga dapat memberikan tambahan wawasan tentang masalah keperawatan maternitas terkait depresi dan kecemasan pada ibu post partum, salah satu teknik yaitu teknik Relaksasi Otot Progresif dan dapat digunakan sebagai pendahuluan bagi penelitian yang akan dilakukan secara lebih rinci

4. Manfaat bagi peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi dan Kecemasan Pada Ibu Post Partum” dengan waktu penelitian yang lebih lama, populasi yang lebih luas, serta dengan variabel berbeda dari penelitian ini.