

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas atau postpartum merupakan masa penyesuaian setelah melahirkan secara fisik dan psikologis, dari kehamilan dan kelahiran seperti keadaan semula sebelum hamil yang berlangsung 40 hari atau 6 minggu dari hari pertama setelah melahirkan (Ladewig et al., 2014). Namun tidak semua ibu nifas dapat menjalani hal itu dengan baik sehingga akan berakibat mengalami pada gangguan psikologisnya (Bidayati, 2022). Masalah psikologis yang dialami pada ibu postpartum salah satunya adalah *postpartum blues*. *Postpartum blues* merupakan gangguan mood yang dialami oleh ibu saat periode postpartum (Adila et al., 2019).

Gejala *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan antara lain mudah menangis, terlalu emosian, pikiran yang tidak teratur, kelelahan dalam merawat bayi, ketakutan, ketegangan batin, dan gangguan tidur (Tarisa et al., 2020). Gejala lain yang dialami pada *postpartum blues* adalah kurang percaya diri, mood yang berubah, mudah tersinggung, emosi yang tidak stabil. *Postpartum blues* mulai muncul dari 2 atau 3 hari pada ibu setelah melahirkan (Siallagan et al., 2022). Pada *postpartum blues* juga dapat mengalami sedih, gelisah, jantung berdebar, konsentrasi buruk, cemas

dan khawatir tidak bisa menyusui dan merawat bayinya (Maharani et al., 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2020 memperkirakan sebanyak 50-60% perempuan mengalami *postpartum blues*. Menurut Rina Wijayanti (2022) *postpartum blues* di Tanzania terdapat 80%, Jepang terdapat 8% sedangkan di Malaysia terdapat 3,5%. Menurut data dari Riskesdas 2020, menunjukkan bahwa kurang dari 19 juta penduduk dari populasi penduduk usia >13 tahun mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi *postpartum blues* yang ada di Indonesia mencapai 23% dan terdapat 14-17% wanita beresiko mengalami *postpartum blues* yang di skrining menggunakan EPDS. Angka kejadian *postpartum blues* yang tinggi akan menimbulkan akibat yang signifikan terhadap psikologis ibu (Aryani, 2022). Berdasarkan hasil penelitian di RSUD Muhammadiyah Gamping Yogyakarta sebanyak 39 responden (68,4%) mengalami *postpartum blues* ringan, 15 responden (26,3%) mengalami *postpartum blues* sedang dan 3 responden (5,3%) mengalami *postpartum blues* berat (Dian Nur Adkhana Sari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian penyebab *postpartum blues* karena khawatir dengan bayi, ibu mengalami kelelahan, komentar dari orang sekitar tentang ibu, kurang dukungan dari keluarga dan suami dan penyesuaian peran baru menjadi seorang ibu (Purwati & Noviyana, 2020). *Postpartum blues* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah usia, pekerjaan, sosial ekonomi, pendidikan, paritas, pengetahuan dan dukungan

suami dan keluarga serta faktor hormonal seperti progesteron, esterogen, dan prolaktin yang terlalu rendah (Qiftiyah, 2018). Faktor lainnya adalah ibu dengan cara persalinannya, akan tetapi cara persalinan dengan *section caesarea* akan mengalami *postpartum blues* lebih tinggi karena yang melahirkan secara operasi akan merasa bingung dan sedih terutama jika dilakukan karena keadaan darurat (B. Susilawati et al., 2020).

Postpartum blues dapat timbul karena ibu belum siap untuk menghadapi kelahiran bayi dan ketika seseorang belum timbul kesadaran untuk meningkatkan tanggung jawab sebagai ibu (Liani et al., 2022). Ibu yang tidak siap menjadi orang tua dan menjadi peran baru akan mengalami *postpartum blues*, hal tersebut dapat terjadi karena akan mempengaruhi pola pikir ibu (Susanti & Sulistiyanti, 2017). Ibu dengan anak pertama akan kesulitan dalam merawat bayinya karena kurang mempunyai pengalaman sehingga merasa akan menghadapi masalahnya sendiri (Yunitasari & Suryani, 2020).

Postpartum blues jika tidak tertangani dan diabaikan akan memiliki dampak yang ditimbulkan antara lain mengalami gangguan aktivitas dengan orang lain hingga mengabaikan diri sendiri dan bayinya (Fatmawati et al., 2022). Bahkan dampak jangka panjang yang ditimbulkan adalah sampai menimbulkan gangguan perkembangan pada kognitif anak (Dwi Susanti, 2021). Dampak lain yang dialami pada masa *postpartum blues* adalah jika tidak segera tertangani maka ibu akan mengalami depresi yang berkepanjangan sehingga akan berkeinginan untuk melukai bayi atau diri

sendiri (Saputri et al., 2023). *Postpartum blues* jika tidak ditangani dengan baik akan berubah menjadi psikosis postpartum dan akan membahayakan bagi ibu dan bayi (Rachman & Dewi, 2022).

Hasil penelitian menemukan bahwa 87% ibu nifas mengalami kecemasan ringan-sedang melalui screening EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression scale*). Ibu nifas rata-rata mengalami anhedonia, kecemasan, dan riwayat depresi postpartum pada tahun sebelumnya (Yuliani & Aini, 2020). *Postpartum blues* dapat dicegah dengan salah satunya berfokus pada masalah untuk mengatasi situasi yang dirasakan dengan mengontrol respon emosional (Tyarini & Resmi, 2020). *Postpartum blues* juga dapat dicegah beberapa cara yaitu dengan mendeteksi awal (skrining) terutama pada yang memiliki risiko tinggi. Deteksi awal postpartum lebih baik dilakukan karena akan mempengaruhi kualitas ibu dan bayi untuk menjalani aktivitas sehari-hari (E. Susilawati & Lailiyana, 2020).

Menurut penelitian Tri Rikhaniarti & Salina, (2022) bahwa postpartum blues dapat dicegah dengan peningkatan pengetahuan ibu yaitu dengan peningkatan parenting *self efficacy*. Penelitian tersebut memanfaatkan media berupa booklet dengan design yang menarik sehingga akan tertarik untuk membacanya. Hal ini diperkuat oleh (Sulistia et al., 2023) meningkatkan pengetahuan dapat mencegah *postpartum blues* karena akan meningkatkan kepercayaan diri sebagai ibu untuk menyesuaikan diri menjalani peran baru. Kepercayaan diri tersebut merupakan indikator

penting untuk menjadi seorang ibu dan dapat menerima bayi yang dilahirkannya.

Pengetahuan pada ibu pasca melahirkan memiliki peran penting untuk membentuk sikap seseorang untuk memecah suatu permasalahan. Pengetahuan yang didapat mampu untuk memahami, dapat mengaplikasikan dan dapat menguraikan suatu materi yang didapat (Hariati et al., 2021). Ibu pasca melahirkan juga dapat mempersiapkan mulai mengikuti kelas psikososial antenatal yang dimulai sejak masuk masa kehamilan. Di dalam kelas tersebut yang dibahas diantaranya mengenalkan depresi pasca melahirkan, tantangan menjadi ibu, perawatan diri hingga dukungan sosial ketika menghadapi masalah yang dihadapi pasca persalinan (D. S. Handayani & Purwati, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bhore & Anandh, (2019) bahwa ibu yang mengalami *postpartum blues* dapat menggunakan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi kesedihan dan kelelahan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2018) bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas hidup ibu nifas dan akan meningkatkan kemampuan ibu untuk mengatasi permasalahan fisik atau psikologis sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup untuk mempercepat penyembuhan.

Hasil penelitian yang ditulis oleh Ahmadi et al., (2019) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat mengatasi pada stress psikologis terhadap *postpartum blues*. Teknik ini dilakukan dengan

menegangkan otot kemudian mengendurkan kembali sehingga otot-otot bagian tubuh dapat menjadi perhatian sehingga akan mengalami kelegaan dan kedamaian. Metode ini juga cocok untuk relaksasi mental dan dapat meningkatkan keterikatan hubungan ibu. Relaksasi otot progresif ini juga dapat memberikan efek kesehatan fisik dan mental ibu, memperbaiki pola tidur, memulihkan postpartum dan mengurangi rasa sedih dan depresi pada postpartum.

Hasil penelitian (Mawardika et al., 2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Kabupaten Sragen pada ibu postpartum yang dapat menurunkan kecemasan dan terdapat latihan pernafasan sehingga akan membuat ibu nifas menjadi lebih rileks. Penelitian yang ditulis oleh Sanket Nagrale, (2020) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif juga dapat menurunkan kecemasan pada ibu postpartum dikarenakan dapat memperlancar aliran darah, meningkatkan kualitas tidur dan dapat menurunkan ketegangan otot sehingga akan memberikan efek rileks pada ibu postpartum. Menurut peneliti, relaksasi otot progresif juga dapat menurunkan rasa cemas sehingga nyeri yang dirasakan dapat terkontrol.

Dalam penelitian sebelumnya bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi stress, depresi dan kecemasan (Toussaint et al., 2021). Stress tidak dapat dihindari oleh sebab itu dibutuhkan pengelolaan stress. Stress adalah cobaan dari Allah yang tidak dapat diatur oleh manusia. Perilaku dan

sikap dalam mengelola stress adalah langkah terbaik untuk mencegah stress (Rasmawati et al., 2023). Seperti yang dijelaskan pada surat Ali ‘Imron ayat 139 yaitu

وَمِنَ الَّذِينَ قَالُوا إِنَّا نَحْنُ الْحَقُّ وَبَدَّلُوا بِحُجَّتِهِمْ هَدًى بِضَلَالٍ لَّعَنُوا لَعْنَةً كَبِيرَةً
يَوْمَ نَبْلُوهُمْ أَصَابُوا أَمْ لَا أَصَابُوا أَمْ لَا أَصَابُوا أَمْ لَا أَصَابُوا أَمْ لَا أَصَابُوا

Terjemahan:

“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

Selain dengan menggunakan relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan terapi murottal al-quran. Hasil penelitian (Zakiatun Navisah & Zahrotun Naqiyah S.P, 2022) didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi murottal al-quran sebanyak 18 mitra (90%) mengalami cemas ringan dan cemas berat sebanyak 2 mitra (10%). Peneliti setelah memberikan intervensi berupa murottal al-quran 19 mitra (95%) mengalami tidak cemas dan cemas ringan sebanyak 1 mitra (5%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian murottal alquran untuk mengatasi kecemasan pada postpartum.

Murottal al-quran dapat mencegah *postpartum blues* sehingga dapat memberikan reaksi positif jika mendengarkan bacaan al-quran untuk menurunkan stress. Pada ibu postpartum dapat mengaplikasikan pendekatan spiritual ini dengan kondisi nyaman, tenang atau dapat dengan berbaring dan duduk. Mendengar ayat-ayat al-quran yang dilaksanakan selama lima

hari berturut-turut akan menunjukkan hasil yang positif, hal tersebut dapat

dilihat dari pola makan, pola tidur dan kondisi emosionalnya. Mendengarkan al-quran dapat memberikan ketenangan pada seseorang karena terjadi penurunan derajat ketegangan sistem saraf otonom (Tonasih et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2022) bahwa *postpartum blues* dapat dicegah dengan murottal al-quran dan dzikir, hal ini dikarenakan dapat menurunkan stress dan dapat meningkatkan ketenangan jiwa. Mendengar murottal al-quran dapat membuat seseorang selalu teringat, berpasrah dengan semua hal yang dihadapi dan lebih dekat dengan Tuhan sehingga perasaan akan lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan mewawancarai 5 orang ibu postpartum di Poli RSUD Muhammadiyah Bantul dari 5 orang ibu nifas tersebut didapatkan 3 orang diantaranya terkadang memiliki pikiran tidak teratur, kelelahan saat merawat bayi, kurang percaya diri dan merasa tidak nyaman dengan kondisi saat ini. Ibu tidak tahu cara mengatasi sehingga dibiarkan saja. Berdasarkan hasil survei awal tersebut dapat diketahui bahwa ternyata ibu nifas mengalami gejala *postpartum blues*. Sebanyak 5 orang ibu nifas tersebut juga didapatkan 3 orang diantaranya membiarkan saja dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya melakukan pencegahan agar tidak berisiko mengalami *postpartum blues*.

Berdasarkan fenomena diatas bahwa ibu postpartum yang mengalami masalah psikologis dan gangguan suasana hati dan berisiko atau

berdampak pada diri dan juga bayinya. *Postpartum blues* dapat dicegah dengan terapi non farmakologi seperti kombinasi pemberian relaksasi otot progresif dengan terapi murottal al-quran. Sehingga penulis tertarik melakukan intervensi “Pengaruh Pemberian Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dengan Murottal Al-Qur’an Terhadap Kejadian *Postpartum Blues* Di RSUD Muhammadiyah Bantul”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Perumusan dalam uraian tersebut muncul masalah sebagai berikut : “Bagaimana Pengaruh Pemberian Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dengan Murottal Al-Qur’an Terhadap Kejadian *Postpartum Blues*?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi kombinasi Relaksasi Otot Progresif dengan Murottal Al-Qur’an Terhadap Kejadian *Postpartum Blues* di RSUD Muhammadiyah Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu postpartum di RSUD Muhammadiyah Bantul

- b. Mengetahui *Postpartum Blues* sesudah dilakukan kombinasi Relaksasi Otot Progresif dengan Murottal Al-Qur'an di RSUD Muhammadiyah Bantul
- a. Mengidentifikasi perbedaan rata-rata skor EPDS sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi Relaksasi Otot Progresif dengan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kejadian *Postpartum Blues* di RSUD Muhammadiyah Bantul

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

a. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian dapat memberikan rujukan bagi institusi pendidikan dalam melaksanakan pembelajaran mengenai asuhan keperawatan pada ibu *postpartum blues* berdasarkan teori dan riset terkait.

b. Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi perawat dan tenaga medis lainnya di yang dapat memberikan pelayanan kepada ibu yang sedang menghadapi *postpartum blues*.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini penulis diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ilmu keperawatan maternitas dan pengalaman dalam

melakukan penelitian dari relaksasi otot progresif dengan kombinasi murottal al-qur'an terhadap kejadian *postpartum blues*.

E. Penelitian Terkait

Berdasarkan penelitian yang lalu:

1. Penelitian Goksin (2018) dengan judul "*The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the Postpartum Quality of Life: A Randomized Controlled Trial*" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif terhadap kualitas hidup postpartum. Penelitian dilakukan menggunakan Kuesioner Kualitas Hidup Pasca Persalinan (MAPP-QoL) antara Juni 2016 dan April 2017. Desain penelitian menggunakan uji coba terkontrol secara acak (*randomized controlled trial design*) dan menggunakan *Shapiro uji Wilk* dengan variabel kuantitatif. Membandingkan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dalam kelompok intervensi dan control peneliti menggunakan uji t-sampel. Paired t-test digunakan untuk membandingkan perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Pada penelitian ini menggunakan subjek 30 wanita dalam kelompok intervensi dan 30 wanita dalam kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi otot progresif adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup ibu pasca melahirkan. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama meneliti tentang relaksasi otot progresif pada ibu postpartum dengan menggunakan

metode kuantitatif. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah mengukur kualitas hidup postpartum dengan kuesioner Kualitas Hidup Pasca Persalinan (MAPP-QoL).

2. Penelitian oleh Fitri, I. (2022) dengan judul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Dan Dzikir Terhadap Kejadian *Postpartum Blues* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi murottal al-quran dan dzikir terhadap *postpartum blues*. Penelitian ini menggunakan dengan *quasy ekspreriment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini telah dilakukan buIan Maret 2022 sampai buIan April 2022 di wilayah kerja puskesmas Bangetayu dan Gayamsari Kelurahan Tambakrejo Kota Semarang. Dalm penelitian ini menggunakan skrinning EPDS dengan skor 10-12 (*postpartum blues*) yang dijadikan sampel inklusi. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian murottal al-quran dan dzikir terhadap kejadian *postpartum blues*. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh murottal al-quran terhadap kejadian *postpartum blues*, peneliti sebelumnya juga menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner EPDS. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dengan murottal al-quran terhadap kejadian *postpartum blues* di RSUD Muhammadiyah Bantul

3. Penelitian yang ditulis oleh Bhole, P., & Anandh, S. (2019) dengan judul “*Influence of Jacobson’s Progressive Muscle Relaxation Technique among Primipara Women with Postpartum Blues*”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif Jacobson pada wanita primipara dengan *postpartum blues*. Penelitian ini menggunakan desain *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan *Blues Questionnaire (BQ)* dan *Numerical Fatigue Rating Scale (NFRS)*. Penelitian ini sudah dilakukan pada 3 bulan mulai tanggal 12 November 2018 hingga 12 Februari 2019. Hasil dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa sedih dan kelelahan paska persalinan pada wanita primipara. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama akan meneliti pengaruh relaksasi otot progresif terhadap *postpartum blues*. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah saya akan menggunakan kuesioner EPDS.
4. Penelitian yang ditulis oleh Tonasih et al., (2023) dengan judul “*The Effect Of Qur'anic Murottal Therapy On Postpartum Blues During The Puerperium*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh murottal al-quran terhadap kejadian *postpartum blues*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tukdana Kabupaten Indramayu Tahun 2022. Metode yang digunakan dalam peneelitan ini adalah penelitian pra-eksperimental dengan menggunakan kuesioner EPDS. Peneliti ini menggunakan pendekatan

one group pretest-posttest design. One Group Pretest-Posttest Design.

Intervensi terapi murottal al-Qur'an dalam penelitian ini dilakukan selama 3 hari yaitu hari pertama, kedua, dan ketiga selama 15 menit setiap harinya, dan pada akhir penelitian diberikan post test dengan menggunakan Skala EPDS dan dinilai sebagai sebuah pasca-tes. Hasil dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian murottal al-quran pada ibu nifas yang mengalami *postpartum blues*. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saya adalah sama-sama akan meneliti tentang pengaruh murottal al-quran terhadap *postpartum blues* dengan menggunakan kuesioner EPDS. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah kombinasi relaksasi otot progresif dengan murottal al-quran terhadap kejadian *postpartum blues* yang akan dilaksanakan di RSUD Muhammadiyah Bantul