

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa postpartum atau masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah plasenta lahir dan berlangsung hingga enam minggu setelah persalinan. Periode ini merupakan masa transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial pada ibu sebagai upaya mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum hamil. Selama masa postpartum, ibu mengalami perubahan hormonal, proses involusi uterus, adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, serta penyesuaian dalam merawat dan menyusui bayi. Salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting selama masa postpartum adalah istirahat dan tidur yang cukup karena berperan dalam proses pemulihan fisik, keseimbangan emosional, serta keberhasilan menyusui (Safrudin, 2023).

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu postpartum. Gangguan pola tidur adalah kondisi ketika individu mengalami perubahan kualitas dan kuantitas tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan serta memengaruhi fungsi sehari-hari (Anggriyani, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Krisdayanti, 2025), lebih dari 60% ibu postpartum mengalami gangguan tidur pada minggu-minggu awal setelah persalinan. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu mengalami penurunan yang signifikan selama enam minggu pertama postpartum akibat perubahan hormonal, aktivitas menyusui pada malam hari, dan tanggung jawab dalam merawat bayi. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Rofiasari & Mulyani, (2026) menunjukkan bahwa sebanyak 67,5% ibu

postpartum mengalami kualitas tidur buruk selama masa nifas. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan pola tidur masih menjadi masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan pada ibu postpartum.

Gangguan pola tidur pada ibu postpartum tidak dapat dianggap sebagai masalah ringan karena dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan ibu maupun bayi. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, gangguan daya tahan tubuh, penurunan produksi ASI, serta menurunkan kemampuan ibu dalam merawat bayinya. Selain itu, gangguan tidur yang berlangsung dalam waktu lama juga dapat meningkatkan risiko terjadinya stres, kecemasan, postpartum blues, hingga depresi postpartum yang berpengaruh terhadap kualitas hidup ibu dan perkembangan bayi (Rahma, 2025).

Terjadinya gangguan pola tidur pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor fisiologis meliputi nyeri luka perineum atau luka operasi sesar, kontraksi uterus, kelelahan pascapersalinan, dan perubahan hormonal. Faktor psikologis meliputi kecemasan dalam merawat bayi, perubahan peran sebagai ibu, serta ketakutan terhadap kemampuan merawat bayi secara mandiri. Selain itu, faktor lingkungan seperti kebisingan ruang perawatan, pencahayaan, suhu ruangan, dan aktivitas menyusui pada malam hari juga dapat memengaruhi kualitas tidur ibu postpartum (Júlia, 2024).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu postpartum, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis lebih dianjurkan karena relatif aman, mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, serta tidak memengaruhi proses

menyusui. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah Teknik Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*). Teknik ini dilakukan dengan cara mengencangkan dan merilekskan kelompok otot tertentu secara bertahap sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki kualitas tidur (Murni, 2026).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gökşin & Ayaz-Alkaya, (2020) menunjukkan bahwa pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif secara rutin mampu meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup ibu postpartum secara signifikan. Penelitian lain oleh Adhani (2025) juga menunjukkan bahwa Teknik Relaksasi Otot Progresif efektif menurunkan tingkat kelelahan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama masa nifas. Oleh karena itu, teknik ini berpotensi menjadi salah satu intervensi keperawatan yang dapat diterapkan pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur.

RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso merupakan salah satu rumah sakit rujukan di Kabupaten Bondowoso yang melayani pasien maternitas, termasuk ibu postpartum. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ruang nifas, ditemukan bahwa beberapa ibu postpartum mengeluhkan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa kurang istirahat akibat aktivitas menyusui maupun ketidaknyamanan pascapersalinan. Keluhan tersebut menunjukkan adanya masalah gangguan pola tidur yang berpotensi menghambat proses pemulihan ibu apabila tidak ditangani secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu postpartum dan dapat menimbulkan berbagai dampak

terhadap kesehatan ibu maupun bayi. Teknik Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan berpotensi membantu meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Ibu Postpartum dengan Gangguan Pola Tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso”.

1.2. Rumusan Masalah

- 1) Bagaimanakah hasil pengkajian keperawatan pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso?
- 2) Bagaimanakah implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso?
- 3) Bagaimanakah hasil evaluasi implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap gangguan pola tidur pada ibu postpartum di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso?

1.3. Tujuan Penelitian

- 1) Tujuan Umum

Menganalisis implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.

- 2) Tujuan Khusus:

- a) Mengidentifikasi hasil pengkajian keperawatan pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.

- b) Mengimplementasikan Teknik Relaksasi Otot Progresif sebagai intervensi keperawatan pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.
- c) Menganalisis hasil evaluasi implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap perubahan kualitas tidur pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.

1.4. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Pelayanan Keperawatan
Sebagai bahan masukan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan maternitas melalui penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur.
- 2) Bagi Pendidikan Keperawatan
Sebagai sumber referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas khususnya terkait intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu postpartum.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya
Sebagai dasar dan bahan pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur.