

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Post partum merupakan periode dimana ibu, suami dan keluarga mengalami masa krisis sebagai akibat terhadap perubahan fisik, psikologis dan struktur yang membutuhkan adaptasi pasca melahirkan (Laela dkk., 2018). Ibu yang gagal beradaptasi saat post partum akan menghadapi fase Depresi pasca post partum atau *post partum blues*. Gejala *post partum blues* ditandai dengan adanya gangguan seperti reaksi depresi atau sedih, menangis, mudah tersinggung, cemas, perasaan yang labil, cenderung menyalahkan diri sendiri, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan. Setidaknya, 20% wanita di dunia mengalami *post partum blues* dengan persentase di Indonesia sebesar 50 -70%. Gejala awal post partum biasanya muncul pada hari ketiga sampai hari ke enam yang mana biasanya gejala hilang secara perlahan setelah proses adaptasi dan dukungan keluarga yang cukup. (Fatmawati, 2015) . Ibu dengan bayi post partum premature membutuhkan proses adaptasi lebih tinggi (Sri, 2020). Hal ini dikarenakan lamanya masa penyembuhan akibat luka secario caesar (SC) dan kebutuhan perawatan bayi premature secara khusus. Data Riskesdas (2013) menunjukkan 11,1% bayi dilahirkan dengan BBLR pada tahun 2012, adapun dengan angka kelahiran premature sebesar 27,9% (Mega dan Wijayanegara 2017) .

Secara psikologis, tahap penyesuaian post partum terbagi dalam 3 masa yakni; *Talking In, Taking Hold dan Letting Go* (Sutanto, 2019) . Selama masa post partum, pasien harus dapat menerima adaptasi secara psikologis yang sedang dialami. Penelitian oleh Varney (2017) fase ini akan terlewati dengan baik jika mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan kerabat sekitarnya. Ibu yang mengalami gagal pada fase *taking in* akan menimbulkan terjadinya *post partum blues*. Kejadian gangguan psikologis tertinggi pada ibu hamil yang akan melahirkan adalah timbulnya kecemasan atau ansietas. Perasaan cemas kerap muncul sebagai penyebab dari adaptasi akibat dari pengaruh kekhawatiran akan proses kehamilan,

informasi yang rendah dan kondisi bayi setelah dilahirkan. Kecemasan atau ansietas merupakan gangguan yang dipicu oleh pengalaman atau perasaan seseorang secara individu (Laela dkk., 2018). Ansietas pada orang tua dengan bayi premature cenderung lebih tinggi, hal ini berhubungan dengan BBLR sehingga membutuhkan dukungan sosial yang lebih besar disertai dengan informasi tentang perawatan bayi sebelum pulang ke rumah. *Thought stopping* digunakan untuk membantu mengubah proses berpikir mereka karena kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku (Christyaningrum, 2022). Terapi *thought stopping* kerap kali digunakan oleh pelaku medis karena terbukti bahwa implementasi terapi ini terbilang mudah digunakan dan bahkan bisa disarankan untuk dilakukan secara mandiri. Terapi ini membuktikan bahwa kecemasan apapun dapat dikendalikan tanpa menggunakan perawatan medis apa pun yang lebih berisiko bagi manusia (Latipun, 2018).

Terapi *thought stopping* merupakan terapi dengan menggunakan teknik pemikiran dengan cara mengalihkan perhatian atau menghentikan pikiran otomatis yang tidak diinginkan (Wartnaby, 1972). Pada ibu dengan post partum khususnya pada masa nifas, terapi *thought stopping* dapat dipelajari dan diterapkan untuk menghilangkan pemikiran negative ataupun pemikiran yang tidak diinginkan yang dapat dilakukan dalam keadaan sadar (Laela dkk., 2018). Melalui terapi *thought stopping*, ibu dengan post partum dapat menghilangkan pikiran negative yang mengganggu dan tidak diinginkan secara sadar. Pemilihan terapi ini didasarkan oleh timbulnya pemikiran yang mengganggu akibat dari kondisi bayi serta keadaan ibu dengan bayi premature pada Ny. IK Keadaan ansietas muncul disebabkan oleh keadaan bayi yang terpisah dari ibunya di ruang PICU-NICU.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti langsung terkait pengaruh pemberian intervensi *thought stopping* pada Ny IK di Ruang Matahari RS. Karsa Husada Batu yang dituangkan dalam bentuk Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Pemberian Intervensi Keperawatan Teknik Distraksi : *Thought Stopping* Pada Ny. IK Terhadap Ansietas Pasca Post Partum“

## 1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA-N) ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian teknik distraksi : terapi *thought stopping* pada pasien dengan depresi post partum pada Ny IK di ruang Matahari RS. Karsa Husada Batu?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Pemberian Intervensi Keperawatan Teknik Distraksi : *Thought Stopping* pada klien dengan ansietas pasca post partum.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian Ny. IK di Ruang Matahari RS. Karsa Husada Batu
- b. Memaparkan hasil analisa data dan menegakkan diagnosa keperawatan pasien Ny. IK di Ruang Matahari RS. Karsa Husada Batu
- c. Memaparkan hasil pengaruh pemberian teknik distraksi : terapi *thought stopping* pada pasien dengan depresi post partum pada Ny. IK di Ruang Matahari RS. Karsa Husada Batu
- d. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada Ny. IK di Ruang Matahari RS. Karsa Husada Batu

## 1.4 Manfaat Penulisan

### 1.4.1 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan referensi dan sumber pengetahuan bahwa terapi *thought stopping* sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk pada pasien dengan depresi post partum dengan masalah keperawatan ansietas

### 1.4.2 Manfaat Aplikatif

- a. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam pemberian asuhan keperawatan pada ibu untuk mencegah terjadinya depresi post partum dengan pemberian teknik distraksi : terapi *thought stopping*

b. Rumah sakit

Diharapkan menjadi media informasi tentang permasalahan yang diderita pasien dan intervensi tambahan untuk pemberian pada ibu post partum dalam mencegah terjadinya depresi post partum melalui teknik distraksi : terapi *thought stopping*

c. Masyarakat/Pasien

Diharapkan dapat memahami informasi terkait teknik distraksi : terapi *thought stopping* untuk mencegah ansietas khususnya pada ibu dengan depresi post partum

