

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa *postpartum* adalah periode transisi yang krusial bagi ibu setelah melahirkan, ketika berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial terjadi dan dapat memengaruhi kesejahteraan ibu secara menyeluruh (Ivonne et al., 2024; Natosba et al., 2025). Menurut Rohmana (2025) luktusi hormon, tuntutan baru dalam merawat bayi, kurangnya waktu istirahat, serta dukungan sosial yang tidak memadai menjadi faktor utama munculnya kecemasan pada ibu pascapersalinan. Bentuk kecemasan ini dapat berupa rasa cemas berlebihan, ketegangan, hingga gangguan tidur yang berpotensi menghambat proses menyusui dan hubungan emosional antara ibu dan bayinya (Suparwati et al., 2018; Syarif et al., 2023). Menurut Hadfield (2022); Luo (2021) menambahkan bahwa tanpa penanganan yang tepat, kecemasan tersebut dapat berkembang menjadi *postpartum* blues atau bahkan depresi. Sejumlah penelitian juga mengungkapkan bahwa aspek psikologis seperti kecemasan masih sering kurang mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan maternal, meskipun faktor stres, dukungan sosial, dan resiliensi psikologis terbukti berpengaruh besar terhadap tingkat kecemasan ibu setelah melahirkan.

Menurut World Health Organization, (2023) sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu pascapersalinan di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, terutama kecemasan. Angka kecemasan ini bahkan meningkat di negara berkembang, mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan, menunjukkan bahwa ansietas perinatal merupakan masalah global yang signifikan dan membutuhkan perhatian serius. Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental pada ibu hamil tercatat sebesar 12,6%, sedangkan pada ibu *postpartum* mencapai 10,1% (Ariasih et al., 2024). Berdasarkan data Ruang Sriwijaya RSUD Soekandar Kabupaten Mojokerto tahun 2025, rata-rata terdapat lebih dari 20 ibu *postpartum* setiap minggu yang menunjukkan gejala ansietas berdasarkan hasil skrining awal dan observasi perawat. Oleh karena itu, penerapan intervensi nonfarmakologis seperti *Spiritual Emotional Freedom*

*Technique* (EFT) menjadi penting untuk membantu ibu mengelola kecemasan secara efektif. Teknik ini mampu menurunkan tingkat ketegangan emosional, meningkatkan relaksasi, serta memperkuat kesejahteraan psikologis ibu. Sejalan dengan hal ini, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ansietas *postpartum* dapat menghambat proses pemberian ASI dan mengganggu ikatan emosional antara ibu dan bayi (Syarif et al., 2023). Dengan demikian, penanganan ansietas melalui pendekatan terapeutik seperti EFT diharapkan dapat mendukung kesehatan mental ibu dan kualitas hubungan ibu–bayi secara optimal.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dilihat adanya kolaborasi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling berpengaruh terhadap munculnya ansietas *postpartum*. Faktor biologis seperti perubahan hormon, faktor psikologis seperti *self-efficacy* dan harga diri, serta faktor sosial seperti dukungan suami dan keluarga merupakan komponen yang saling berkaitan dalam menentukan kondisi emosional ibu (Rohmana, 2025). Kondisi tersebut memerlukan penanganan yang komprehensif melalui asuhan keperawatan, karena perawat memiliki peran penting dalam melakukan pengkajian, menetapkan diagnosis keperawatan, menyusun intervensi, melaksanakan tindakan keperawatan, dan mengevaluasi respons pasien terhadap terapi yang diberikan.

Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan dapat ditegakkan diagnosis keperawatan Ansietas yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, gelisah, sulit tidur, tegang, serta perubahan respons fisiologis akibat situasi yang dihadapi (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Untuk mengatasi masalah tersebut, intervensi keperawatan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yaitu Manajemen Ansietas, Dukungan Emosional, dan Terapi Relaksasi, dengan luaran yang diharapkan berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) adalah penurunan tingkat ansietas, peningkatan kemampuan mengendalikan kecemasan, serta meningkatnya rasa nyaman dan kemampuan beradaptasi terhadap peran sebagai ibu. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan adalah

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi ini mengombinasikan stimulasi titik-titik akupresur (tapping) dengan afirmasi positif dan pendekatan spiritual untuk membantu menurunkan ketegangan emosional. Penerapan SEFT dalam asuhan keperawatan diharapkan dapat membantu menenangkan sistem saraf, meningkatkan rasa tenang dan percaya diri, serta mempercepat adaptasi psikologis ibu *postpartum*. Penelitian Robbins (2023) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis regulasi emosi dan relaksasi mampu memperbaiki kondisi psikologis ibu *postpartum*, sedangkan penelitian Syarif et al. (2023) menunjukkan bahwa penurunan tingkat ansietas berkontribusi terhadap keberhasilan menyusui dan peningkatan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Oleh karena itu, penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi SEFT diharapkan menjadi salah satu upaya yang efektif dalam membantu mengatasi masalah ansietas pada ibu *postpartum*.

Dengan demikian, penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (EFT) diharapkan mampu menjadi solusi inovatif dan kolaboratif dalam mengurangi kecemasan ibu *postpartum* serta meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: "Bagaimanakah pelaksanaan asuhan keperawatan dengan penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengurangi ansietas *postpartum* pada Ny. F di RSUD Soekandar Kabupaten Mojokerto?"

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan dengan penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi ansietas pada Ny. F di RSUD Soekandar Kabupaten Mojokerto.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis asuhan keperawatan pada Ny. F dengan masalah keperawatan ansietas di RSUD Soekandar Kabupaten Mojokerto.
2. Menganalisis penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengurangi ansietas *postpartum* pada Ny. F di RSUD Soekandar Kabupaten Mojokerto.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan ibu pada masa *postpartum*.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan  
Sebagai acuan dalam menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* sebagai intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan ibu *postpartum*.
2. Bagi Ibu  
Sebagai alternatif terapi sederhana dan aman untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional.
3. Bagi Institusi Kesehatan  
Sebagai bahan evaluasi untuk pengembangan program pelayanan kesehatan ibu berbasis psikologis dan holistik.
4. Bagi peneliti  
Penelitian ini memberikan kesempatan untuk memperluas wawasan dan pemahaman mengenai konsep kesehatan mental ibu *postpartum*, khususnya terkait kecemasan dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, penerapan intervensi nonfarmakologis *Spiritual Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai salah satu upaya holistik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum*.