

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Sectio Caesarea* (SC)

2.1.1 Pengertian *Sectio Caesarea* (SC)

Sectio Caesarea adalah cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut (Kusuma, 2021). *Sectio Caesarea* dilakukan sebagai tindakan penyelamatan terhadap kasus persalinan normal yang berbahaya, tindakan ini dilakukan ketika proses persalinan alamiah melalui vagina tidak memungkinkan karena risiko medis tertentu (Wahyudi, 2022).

2.1.2 Indikasi *Sectio Caesarea* (SC)

Indikasi Ibu untuk operasi *sectio caesarea* adalah (Sung et al, 2020)

1. Persalinan sesar sebelumnya.
2. Deformitas panggul atau disproporsi sefalopelvis
3. Trauma perineum.
4. Herpes simpleks atau infeksi HIV
5. Penyakit jantung atau paru

Indikasi Uterine / Anatomis untuk operasi *sectio caesarea* (Sung et al, 2020)

1. Plasentasi abnormal (seperti plasenta previa, plasenta akreta)
2. Solusio Plasenta
3. Riwayat histerotomi klasik
4. Miomektomi ketebalan penuh sebelumnya

5. Kanker serviks invasif

Indikasi Janin untuk operasi *sectio caesarea* sebagai berikut (Sung et al, 2020)

1. Status janin yang tidak meyakinkan (seperti pemeriksaan Doppler tali pusat abnormal) atau detak jantung janin yang abnormal.
2. Prolaps tali pusat
3. Gagal melahirkan pervaginam operatif
4. Malpresentation
6. Trombositopenia
7. Trauma kelahiran neonatal sebelumnya.

2.1.3 Kontraindikasi *Sectio Caesarea* (SC)

Kontraindikasi dilakukannya operasi *sectio caesarea* (Sung et al, 2020).

1. Janin mati
2. Syok
3. Anemia berat
4. Kelainan kongenital berat
5. Infeksi piogenik pada dinding abdomen
6. Fasilitas yang kurang memadai dalam operasi *sectio caesarea*.

2.1.4 Patofisiologis

Ada beberapa hal yang menyebabkan bayi tidak lahir spontan, misal panggul sempit, letak oblique, plasenta previa, dalam proses operasi dilakukan tindakan anestesi yang menyebabkan pasien mengalami imobilisasi dan konstipasi, dalam proses pembedahan dilakukan tindakan insisi pada dinding abdomen terputusnya jaringan merangsang area sensorik menyebabkan gangguan rasa nyaman yaitu nyeri,

daerah insisi akan ditutup dan menimbulkan luka *post sectio caesarea*, bila tidak dirawat dengan baik menyebabkan resiko infeksi. Pada saat *post partum* ibu mengalami perubahan psikologis, ibu mengalami *fase taking hold* yakni ibu beradaptasi dalam perubahan peran menjadi orang tua, tuntutan menyusui bayi setiap 2 jam sekali yang dapat mengakibatkan kelelahan dan menyebabkan ibu mengalami gangguan pola tidur (Nurarif, 2020).

2.1.5 Manifestasi Klinis *Sectio Caesarea* (SC)

Manifestasi klinis *sectio caesarea* (Nurahma, 2021) yaitu:

1. Nyeri akibat ada luka pembedahan
2. Adanya luka insisi pada bagian abdomen
3. Fundus uterus terletak di umbilicus
4. Kehilangan darah selama prosedur pembedahan kira-kira 750-1000.
5. Menahan batuk akibat rasa nyeri yang berlebihan
6. Biasanya terpasang kateter urinarius
7. Pengaruh anestesi dapat menimbulkan mual dan muntah
8. Akibat nyeri terbatas untuk melakukan pergerakan

2.1.6 Pemeriksaan Penunjang Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* (SC)

Pemeriksaan Penunjang pada pasien *sectio caesarea* (Maharani, 2021)

- 1) Pemantauan janin terhadap kesehatan janin
- 2) USG
- 3) EKG
- 4) Elektrolit
- 5) Hemoglobin/Hematokrit
- 6) Golongan Darah
- 7) Urinalis

2.1.7 Penatalaksanaan Pada Pasien *Post Sectio Caesarea (SC)*

Penatalaksanaan *post sectio caesarea* (Purwoastutu, 2021) yaitu:

1. Ruang Pemulihan

Memantau jumlah perdarahan dari vagina, dilakukan palpasi fundus uteri untuk memastikan bahwa uterus berkontraksi kuat. Pemberian cairan intravena pada 6 jam pertama, cairan harus cukup dan mengandung elektrolit agar tidak terjadi hipotermi, dehidrasi, komplikasi, pasien juga harus puasa pasca operasi.

2. Ruang Perawatan

a. Monitor tanda-tanda vital

Tekanan darah, nadi, suhu, respirasi, jumlah urine, jumlah perdarahan, tinggi fundus uteri.

b. Pemberian obat-obatan

Analgesik dapat diberikan paling banyak setiap 3 jam sekali untuk menghilangkan nyeri seperti, tramadol, antrain, Ketorolak. Pemberian antibiotik : ceftriaxone, cefotaxime.

c. Terapi Cairan dan Diet

Pemberian cairan intravena, biasanya mendapatkan 3 liter untuk 24 jam pertama setelah dilakukan tindakan operasi, apabila pengeluaran urine turun, dibawah 30 ml/jam, maka di evaluasi kembali. Cairan yang diberikan biasanya DS 1%, ringer laktat secara bergantian, jumlah tetesan tergantung kebutuhan. Bila kadar Hb rendah, diberikan transfusi darah sesuai kebutuhan. Pemberian cairan infus biasanya dihentikan setelah penderita flatus, dianjurkan untuk minum sedikit pada 6-8 jam pasca operasi, berupa air putih.

d. Pengawasan fungsi vesika urinaria dan usus.

Kateter umumnya dapat dilepas dalam 12 jam pasca operasi atau keesokan paginya setelah pembedahan, pemberian makanan padat diberikan setelah 8 jam, bila tidak ada komplikasi.

e. Ambulasi

Ambulasi dilakukan 6 jam pertama setelah operasi diharuskan tirah baring dan hanya bisa menggerakkan lengan tangan, menggerakkan ujung jari kaki, memutar pergelangan kaki, mengangkat tumit, menekuk dan menggeser kaki. Setelah 6 jam pertama dilakukan miring kanan dan kiri. Hari kedua, pasien dianjurkan duduk disisi tempat tidur 2 – 3 x selama 10-15 menit. Hari ke 3 - 5 dianjurkan untuk latihan berjalan.

f. Perawatan Luka

Luka insisi diperiksa setiap hari, bila balutan basah dan berdarah harus segera dibuka dan diganti. Perawatan luka harus rutin dilakukan menggunakan prinsip steril mencegah infeksi.

3. Pemeriksaan Laboratorium

Pemeriksaan darah dilakukan pagi hari setelah pembedahan, untuk mengukur hematokrit.

4. Menyusui

Menyusui dapat dimulai pada hari pasca operasi sectio caesarea.

2.2 Konsep Masa Nifas (*Post Partum*)

2.2.1 Pengertian Masa Nifas

Masa Nifas (*Post Partum*) adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu atau 42 hari (Purwoastuti,

2022). Selama masa pemulihan, mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan mengalami ketidaknyamanan (Yuliana & Hakim, 2020). Pasca persalinan ibu harus cukup istirahat tidur telentang selama 8 jam. Setelah itu, boleh miring kiri dan kanan untuk mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli, hari kedua diperbolehkan duduk. Pada hari ke tiga dianjurkan berjalan, pada hari ke empat diperbolehkan pulang. Sebaiknya mengkonsumsi makanan tinggi protein (putih telur, ikan klutuk) (Mochtar, 2020).

2.2.2 Tahapan Masa *Post Partum*

Terdapat tiga tahapan masa *post partum* yaitu (Oktarina, 2021) :

1. Puerperium dini

Pemulihan ketika ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan jalan.

2. Puerperium Intermedial

Pemulihan menyeluruh alat alat genitalia yang lamanya 6 – 8 minggu.

3. Remote puerperium

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi.

2.2.3 Tahapan Fisiologis *Post Partum*

Tahapan fisiologis *post partum* adalah sebagai berikut (Rika, 2019):

- 1). Perubahan Sistem Reproduksi

1. Uterus Involusi

Uterus involusi merupakan proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil setelah melahirkan. Prses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot polos uters. Perubahan ini memerlukan pemeriksaan palpasi dengan cara meraba Tinggi Fundus Uterinya (TFU) pada ibu post partum.

Tabel 2.1 Tinggi Fundus Uteri (TFU)

WAKTU	TFU	BERAT UTERUS
Bayi Lahir	Setinggi pusat	1000 gr
Uri Lahir	2 jari dibawah pusat	750 gr
1 minggu	½ pst symps	500 gr
2 minggu	Tidak teraba	350 gr
6 minggu	Bertambah kecil	50 gr
8 minggu	Normal	30gr

2. Lokhea

adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lokhea berbau amis, anyir volume berbeda-beda. Lokhea yang berbau tidak sedap menandakan adanya infeksi. Lokhea mempunyai perubahan warna dan volume karena proses involusi. Lokhea dibedakan 4 jenis berdasarkan warna, waktu keluarnya (Yulia, 2021).

1. Lokea Rubra

Keluar pada hari ke pertama sampai hari ke empat. Cairan berwarna merah karena berisi darah segar, sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi), mekonium.

2. Lokhea sanguinolenta

Lokhea ini berwarna merah kecokelatan dan berlendir, berlangsung dari hari ke-4 sampai hari ke-7 post partum.

3. Lokhea serosa

Lokhea ini berwarna kuning kecokelatan karena mengandung serum, leukosit, dan robekan (laserasi plasenta). Berlangsung pada hari ke-7 sampai hari ke14.

4. Lokhea alba

Mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, selaput lendir serviks, serabut jaringan yang mati. Berlangsung selama 2 - 6 minggu post partum. Lokhea yang menetap pada awal post partum menunjukkan adanya tanda perdarahan sekunder disebabkan tertinggalnya sisa selaput plasenta. Lokhea alba atau serosa yang berlanjut menandakan adanya endometritis, bila disertai nyeri abdomen dan demam. Bila terjadi infeksi, keluar cairan nanah berbau busuk yang disebut "lokhea purulenta". Lokhea yang tidak lancar disebut "lokhea statis".

2). Perubahan Vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi. Pada hari pertama, organ vulva dan vagina dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu kembali pada keadaan semula dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali, sementara labia menjadi lebih menonjol.

3). Perubahan Perineum

Setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Pada post partum hari ke-5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian tonusnya, sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum hamil.

4). Perubahan Sistem Pencernaan

Biasanya ibu mengalami konstipasi setelah persalinan. Karena saat melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan saat persalinan, kurangnya asupan makan dan kurangnya aktivitas tubuh.

5). Perubahan Sistem Perkemihan

Setelah proses persalinan berlangsung, ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebabnya karena terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami tekanan antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. Kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan tersebut disebut “diuresis”.

6). Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus, pembuluh darah yang berada diantara otot uterus akan terjepit, sehingga menghentikan perdarahan. Ligamen, diafragma pelvis, serta fasia yang meregang pada waktu persalinan secara berangsur menjadi sempit, pulih kembali. Stabilisasi sempurna terjadi 6-8 minggu setelah persalinan.

2.2.4 Perubahan Psikologis *Post Partum*

Berikut perubahan psikologi *post partum* dibagi menjadi 3 (Yani, 2021) :

1. Fase Ketergantungan (*The Taking – in phase*)

Ibu berfokus pada kebutuhan sendiri seperti istirahat, menghilangkan rasa sakit, tidur dan makan. Merasa bergantung dan butuh pengasuh. Pada fase ini, ibu sering meninjau kembali pengalaman kehamilan dan persalinannya. Ibu mulai merasakan kedekatan pada bayinya. Ketergantungan dalam fase bisa berlangsung satu atau dua hari.

2. Fase Ketergantungan – Ketidaktergantungan (*The Taking – Gold phase*)

Pada fase ini, ibu ingin lebih mandiri dalam merawat bayi dan mengambil keputusan tetapi khawatir dan cemas tentang perawatan fisik dan menyusui. Ibu membutuhkan pujian positif untuk hal yang dilakukan seperti posisi yang benar untuk menyusui, belajar tentang perawatan diri, perawatan bayi baru lahir. Peran ibu

yang baik dalam fase ini bertahan 10 hari atau lebih setelah post partum. Fenomena postpartum blues banyak dialami dalam fase ini yang disebabkan oleh penurunan estrogen dan progesteron serta kelelahan ibu yang terjadi akibat kurang tidur dan tuntutan menyusui setiap 2 jam.

3. Fase Saling (*The Letting go phase*)

Ibu menyesuaikan diri dan bertanggung jawab agar bayinya bergantung padanya, Ibu belajar memahami tangisan dan bahasa tubuh bayi, kepekaannya saat merawat anak, merasa percaya diri pada kemampuannya untuk menjadi ibu bayi.

2.2.5 Kebutuhan Masa *Post Partum*

Kebutuhan masa *post partum* antara lain (Risa & Rika, 2021):

1. Nutrisi dan Cairan

Nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan mempengaruhi susunan air susu. Kebutuhan gizi ibu saat menyusui adalah

1. Konsumsi tambahan kalori 500 kalori tiap hari
2. Diet berimbang protein, mineral dan vitamin
3. Minum sedikitnya 2 liter tiap hari (8 gelas)
4. Fe/tablet tambah darah sampai 40 hari pasca persalinan
5. Kapsul Vit. A 200.000 unit

2. Ambulasi

Ambulasi dini (*early ambulation*) adalah tenaga kesehatan membimbing ibu post partum bangun dari tempat tidur membimbing secepat mungkin untuk berjalan. Ibu post partum sudah diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24 - 48 jam *postpartum*. Hal ini dilakukan bertahap. Ambulasi dini tidak dibenarkan pada ibu *post partum* dengan penyulit misalnya anemia, penyakit jantung penyakit paru-paru, demam dan sebagainya. Keuntungan dari ambulasi dini:

1. Ibu merasa lebih sehat
2. Fungsi usus dan kandung kemih lebih baik.
3. Memungkinkan kita mengajarkan ibu untuk merawat bayinya.
4. Tidak ada pengaruh buruk terhadap proses pasca persalinan, tidak memengaruhi penyembuhan luka, tidak menyebabkan perdarahan, tidak memperbesar kemungkinan prolapsus atau retrotextio uteri.

3. Eliminasi

Setelah 6 jam post partum diharapkan ibu dapat berkemih, jika kandung kemih penuh atau lebih dari 8 jam belum berkemih disarankan melakukan kateterisasi. Ibu post partum diharapkan bisa defekasi atau buang air besar setelah hari kedua post partum jika hari ketiga belum defekasi bisa diberi obat pencahar oral atau rektal. Hal-hal yang menyebabkan kesulitan berkemih (*predlo urine*) pada *post partum*:

1. Berkurangnya tekanan intra abdominal.
2. Otot-otot perut masih lemah.
3. Edema dan uretra
4. Dinding kandung kemih kurang sensitif

4. Kebersihan diri

Pada masa postpartum seorang rentan terhadap infeksi. Oleh karena itu kebersihan tubuh pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap terjaga. Langkah yang dapat dilakukan adalah berikut:

1. Anjurkan kebersihan seluruh tubuh terutama perineum.
2. Mengajarkan cara membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air dari depan ke belakang.
3. Sarankan ibu ganti pembalut setidaknya dua kali sehari.

4. Membersihkan tangan dengan sabun menggunakan air sebelum dan sesudah membersihkan alat kelamin. Jika mempunyai luka episiotomi atau laserasi luka jahit pada alat kelamin, disarankan tidak menyentuh daerah tersebut.

2.2.6 Tanda Bahaya *Post Partum*

Tanda bahaya masa *post partum* (Rika, 202) :

1. Perdarahan hebat (melebihi haid biasa atau jika perdarahan tersebut membasahi lebih dari 2 pembalut saniter dalam waktu 30 menit).
2. Pengeluaran cairan vaginal dengan bau busuk yang menyengat.
3. Rasa nyeri di perut bagian bawah atau punggung.
4. Sakit Kepala yang terus menerus
5. Pembengkakan pada wajah dan tangan
6. Muntah
7. Demam
8. Sakit saat buang air kecil
9. Payudara yang memerah panas dan/atau sakit.

2.3 Konsep Tidur

2.3.1 Definisi Tidur

Tidur didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar dimana seorang masih bisa dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya (Wahyu, 2020). Durasi waktu tidur yang cukup ialah 7-9 jam (National Sleep Foundation, 2022). Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan baik jasmani, mental seseorang (Iqbal, 2023).

2.3.2 Pola Tidur

Pola tidur sehat mencakup lima unsur (Nurdiansah, 2020) yaitu :

1. Tidur selama 7 – 8 jam setiap malam

2. Dapat tertidur dengan mudah
3. Tidur nyenyak dan tidak mudah terbangun
4. Bangun dengan istirahat yang cukup
5. Tidak menggunakan obat tidur.

2.3.3 Fungsi dan Tujuan Tidur

Fungsi dan tujuan tidur menurut (Hidayat, 2021) adalah

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
2. Memperbaiki Jaringan tubuh
3. Mengoptimalkan sistem organ
4. Menjaga keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan
5. Mengurangi stres
6. Mempercepat pemulihan tubuh.

2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Faktor - faktor yang dapat mempengaruhi tidur (Hidayat, 2022)

1. Penyakit

Sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

2. Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur.

3. Stress psikologis

Ketika seseorang memiliki masalah psikologis maka kemungkinan mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

4. Obat

Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi tidur, golongan obat diuretik menyebabkan insomnia, anti depresan, kafein menyebabkan kesulitan tidur,

golongan beta blocker menimbulkan insomnia, golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

5. Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi dapat mempercepat proses tidur. Makanan yang mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur.

6. Lingkungan

Lingkungan aman dan nyaman dapat mempercepat proses tidur.

7. Motivasi

Adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

2.3.5 Masalah Kebutuhan Tidur

Ada beberapa masalah kebutuhan tidur (Hidayat, 2022) yaitu :

1. Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitasnya, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Insomnia dibagi 3 jenis :

a. Initial insomnia

Ketidakmampuan untuk mengawali tidur

b. Intermen insomnia

Ketidakmampuan tetap tidur karena selalu terbangun malam hari.

c. Terminal insomnia

Ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah bangun tidur pada malam hari.

Kemungkinan besar disebabkan rasa khawatir, stress.

2. Hipersomnia

Merupakan gangguan tidur dengan kriteria tidur berlebihan, biasanya lebih dari sembilan jam pada malam hari, disebabkan adanya masalah psikologis, depresi, kecemasan, gangguan saraf pusat.

3. Parasomnia

Parasomnia merupakan kumpulan beberapa penyakit yang dapat mengganggu pola tidur, seperti somnambulisme (berjalan-jalan dalam tidur) yang banyak terjadi pada anak-anak, yaitu pada tahap III dan IV dari tidur NREM. Somnambulisme ini menyebabkan cedera.

4. Enuresa

Enuresa merupakan buang air kecil secara tidak sengaja saat tidur atau biasa disebut mengompol. Enuresa terdapat 2 jenis, yaitu:

a. Enuresa nokturnal

Merupakan mengompol di waktu tidur

b. Enuresa diurnal

Mengompol pada saat bangun tidur.

c. Narcolepsi

Keadaan tidak dapat mengendalikan diri untuk tidur misalnya tertidur dalam keadaan berdiri, mengemudikan kendaraan, di saat sedang membicarakan sesuatu. Merupakan gangguan narkolepsi.

d. Mengigau

Mengigau ini dikategorikan dalam gangguan tidur, bila terlalu sering dan di luar kebiasaan, hampir semua orang pernah mengigau dan terjadi sebelum tidur REM.

2.3.6 Dampak Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat diartikan sebagai ketidakmampuan individu dalam memperoleh jam tidur. Pada penelitian (Syamsuudin, 2021) menjelaskan bahwa Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis seperti mudah mengantuk, sejalan dengan teori dampak terjadinya insomnia, yaitu mengantuk atau kelelahan (Nursalam, 2021).

2.3.7 Pengkajian Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat diukur menggunakan pengukuran kualitas tidur, berupa kuesioner, *sleep diary*, *nocturnal polysomnography*, *multiple sleep latency test*. *Sleep diary* berupa catatan aktivitas tidur sehari-hari, waktu ketika tertidur, aktivitas yang dilakukan dalam 15 menit setelah terbangun, dan makan minum serta medikasi yang dikonsumsi (Hermawati, 2022). *Forquer* (2021) menjelaskan bahwa *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* adalah skala standar, handal, dan valid yang digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. PSQI mencakup 18 pertanyaan tentang kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur kebiasaan, gangguan tidur dan insomnia, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari selama bulan sebelumnya. Empat pertanyaan pertama tentang waktu tidur, waktu bangun, latensi tidur, dan jam tidur yang didapat setiap malam, juga disebut total waktu tidur (*sleep*). Kualitas tidur mengikuti pertanyaan kebiasaan bangun tidur, *PSQI* mengajukan 18 pertanyaan mengenai komponen tidur yang terganggu dan kualitas tidur yang dirasakan.

Alsaggaf (2016) menjelaskan untuk menilai kualitas tidur, menggunakan jawaban atas pertanyaan tentang kualitas tidur yang dirasakan selama sebulan sebelumnya. Kualitas tidur *dichotomized* ke dalam tidur normal (terjawab cukup

baik atau sangat baik), dan tidur nyenyak (dijawab cukup buruk atau sangat buruk). *PSQI* juga menilai secara global (alsaggaf, 2017).

2.4 KONSEP TERAPI MUSIK MUROTAL

2.4.1 Definisi Terapi Musik Murotal

Terapi musik murottal adalah penggunaan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh qari (pembaca Al-Quran) sebagai bentuk terapi musik. Terapi ini memanfaatkan kualitas musik, seperti melodi dan ritme, untuk menciptakan suasana yang tenang dan rileks, serta memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan fisik (Lestari, 2023).

2.4.2 Jenis Musik Untuk Terapi

Menurut *Esther* (2017) ada beberapa jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi yaitu musik klasik, musik instrumental, suara alam (*nature sound*), dan musik dengan ritme lambat (*slow music*). Musik-musik ini dapat membantu menciptakan suasana yang tenang dan menenangkan, sehingga memudahkan seseorang untuk tertidur dan meningkatkan kualitas tidur.

Elemen musik terdiri dari lima unsur yaitu *pitch* (frekwensi) *volume* (intensity), *timbre* (warna nada), interval, dan *rhythm* (tempo atau durasi). Musik dengan *pitch* yang tinggi dengan *rhythm* cepat dan volume yang keras akan meningkatkan ketegangan otot atau menimbulkan perasaan tidak nyaman, sebaliknya jika pada *pitch* yang rendah dengan *rhythm* yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek yang rileks (Novita 2021).

2.4.3 Manfaat Mendengarkan Musik Murotal

Secara psikologis, manfaat musik murotal (Eric Jensen, 2020)

1. Membantu menciptakan suasana yang kondusif untuk tidur nyenyak dan berkualitas.

2. Membantu merelaksasikan tubuh.
3. Mengurangi kecemasan.
4. Membantu menurunkan stress.
5. Membantu meningkatkan diri pada Allah SWT dan meningkatkan rasa percaya diri.

2.4.4 Tata Cara Pemberian Terapi Musik Murotal

Salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi murotal Al-Quran yakni mendengarkan lantunan ayat suci Al-quran (Mirza, 2021). Terapi musik murotal didengarkan minimal 30 menit setiap hari sampai semua rasa sakit yang dikeluhkan hilang sepenuhnya dan tidak kembali lagi. Jika diputar saat rasa sakit muncul, maka rasa sakit akan berkurang atau bahkan hilang sepenuhnya (Eka, 2021). Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, dengan tempo sedikit lebih lambat, dengan 5070 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Mahanani 2020).

2.5 KONSEP AROMATERAPI LAVENDER

2.5.1 Definisi Aromaterapi Lavender

Aromaterapi merupakan tindakan non farmakologi keperawatan menggunakan terapi komplementer atau terapi tambahan selain mengonsumsi obat-obatan, melainkan menggunakan aroma atau bau dari *essential oil* yang bersumber dari tanaman yang digabungkan dengan bahan dasar minyak untuk campuran obat dapat dioleskan pada kulit untuk *massage* maupun dihirup (Safaah et al., 2019).

Aromaterapi lavender adalah aromaterapi yang memiliki kandungan *linalool* dan *linalyl acetate*, senyawa utama dalam lavender, memiliki efek yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi insomnia (Ayuningtyas, 2020).

2.5.2 Jenis Aromaterapi

Berikut jenis aromaterapi menurut (Nur, 2020).

1. Lavender

Lavender merupakan aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Penelitian Kamalifard et al (2021) membandingkan penggunaan aromaterapi lavender dengan bitter orange. Hasil yang didapatkan adalah aromaterapi lavender lebih signifikan untuk meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan aromaterapi bitter orange karena pada aromaterapi lavender terdapat kandungan linalool yang lebih tinggi (36,2%) dibandingkan pada aromaterapi bitter orange (32%).

Kandungan linalool memiliki efek untuk meningkatkan kantuk pada seseorang, memberi efek sedative. Aromaterapi lavender dapat digunakan melalui humidifier yang menimbulkan efek yaitu mampu meningkatkan kualitas tidur, mampu menjangkau ruangan dengan luas hingga 100 meter, mampu menetralkan udara, dan ramah lingkungan (Pilkington, 2020).

2. Cistus Ladanifer

Cistus merupakan tumbuhan yang berasal dari famili Cistaceae. Aromaterapi cistus diambil dari bagian batang, ranting, daun kering, dan bunga kering mempunyai kegunaan regenerasi sel, agen anti bakteri, anti infeksi, antimikroba, astringent, dan antivirus, penguat imun dan penyembuhan luka.

3. Eucalyptus

Eucalyptus atau minyak kayu putih, minyak karet biru, minyak malle biru, minyak gully gum. Penggunaan eucalyptus diambil dari bagian daun dan ranting yang memiliki manfaat penyembuhan luka bakar, melancarkan hidung tersumbat, menurunkan kadar gula darah, mengatasi asma.

4. Laurus Nobilis

Aromaterapi Laurus Nobilis terkenal dengan warna daunnya yang tampak hijau gelap dan berkilau. Minyak aromaterapi ini diambil dari daun kering dan segar digunakan sebagai analgesik, antibakteri, antimikroba, antiseptik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan sistem saraf.

5. Pogostemon Cablin

Aromaterapi ini diambil dari bagian daunnya. Minyak ini digunakan sebagai antidepresan, antiinflamasi, antimikroba, antivirus, afrodisiak, astringent, deodorant, dan pencernaan.

6. Peppermint

Aromaterapi peppermint diambil dari daunnya. Aromaterapi ini dimanfaatkan sebagai analgesik (obat pereda nyeri), pencernaan, antibakteri, antiinflamasi, antimikroba dan ekspektoran, meredakan batuk.

7. Pinus Sylvestris

Penggunaan aromaterapi Pinus dapat diambil dari jarum di pohon pinus, digunakan sebagai agen analgesik, antibiotik, antiinfeksi, melancarkan pernapasan, sebagai ekspektoran.

8. Rosemarinus Officinalis (Rosemary)

Aromaterapi rosemary mengambil dari bagian daun, bunga, dan batang. Minyak atsiri dikenal untuk obat tradisional, penyedap makanan, dan teh herbal. Kegunaan minyak atsiri sebagai agen analgesik, antiinflamasi, anti infeksi, antiseptik, untuk mengencerkan lendir, ekspektoran, pelemas otot.

2.5.3 Teknik Pemberian Aromaterapi

Menurut (Feriani, 2021) metode dalam pemberian aromaterapi.

1. Difuser

Teknik ini diaplikasikan dengan semprotan larutan yang mengandung minyak essential ke udara bebas, dengan memberikan beberapa tetes minyak essential 3-4 tetes ke dalam diffuser. Teknik ini mampu menjangkau luas hingga 100 meter, ramah lingkungan dan menetralkan udara.

2. Teknik Inhalasi

Teknik inhalasi dianggap cara paling cepat dalam pengobatan karena saat minyak aromaterapi dihirup oleh hidung, molekul senyawa minyak essential cepat menguap merangsang indra penciuman dan dipersepsikan otak. Teknik inhalasi ini dapat dilakukan dengan cara.

1. Dengan bantuan botol semprot

Cara ini dipakai untuk menghilangkan bau tidak sedap di kamar pasien. Dosis digunakan 10-12 tetes dalam 250 ml air lalu dicampurkan dan disemprot ke ruangan.

2. Dhirup dengan bantuan kapas

Teknik inhalasi menggunakan kapas dengan menuangkan 3-4 tetes essential ke kapas lalu dihirup 2-3 kali.

3. Dhirup menggunakan telapak tangan

Teknik ini dilakukan menggosokkan telapak tangan yang telah ditetesi aromaterapi 1 tetes lalu ditelungkupkan di hidung, dianjurkan menghirup dan menarik napas dalam.

4. Penguapan

Cara ini dilakukan dengan menuangkan essential aromaterapi 4 tetes ke sebuah tempat (bak) yang berisi air panas. Kemudian menelungkupkan wajah ke wadah yang berisi campuran air dan aromaterapi, lalu kepala ditutup menggunakan handuk. Anjurkan menghirup uap yang keluar.

3. Teknik Masase atau Pijat

Teknik penyerapan minyak essential pada kulit. Teknik ini dilakukan dengan memberikan beberapa tetes minyak seperti minyak kedelai, minyak zaitun, dengan pemijatan, aromatik menembus kulit dan terserap tubuh menimbulkan efek rileks.

4. Kompres

Membutuhkan 3-6 tetes minyak pada setengah liter air. Pengaplikasian kompres menggunakan air hangat bermanfaat menurunkan nyeri pada punggung dan perut. Kompres dingin dapat digunakan untuk meredakan nyeri saat persalinan.

5. Berendam

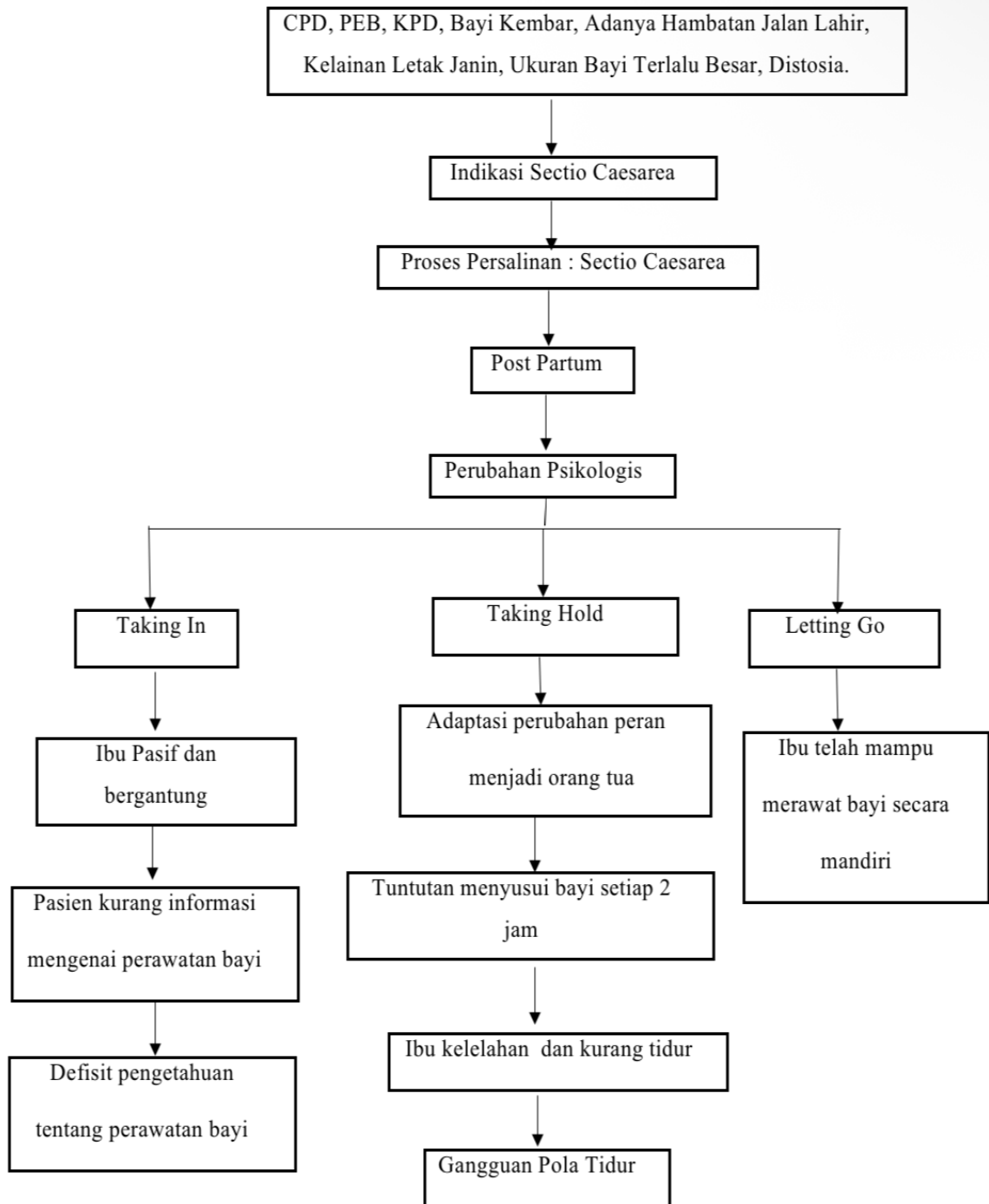
Teknik dilakukan dengan menambah aromaterapi ke air hangat untuk berendam, menjadikan lebih rileks, menenangkan.

2.5.4 Mekanisme Pemberian Aromaterapi Lavender

Aromaterapi merupakan pengobatan yang memanfaatkan aroma dari tumbuhan yang memiliki bau harum (Feriani, 2021). Minyak essential dimanfaatkan dalam pengobatan untuk meningkatkan kesehatan karena aroma dari essence memiliki sifat menenangkan, merelaksasi pikiran dan memperbaiki suasana hati (Louisa et al., 2020). Ketika minyak essential aromaterapi dihirup oleh hidung akan merangsang sistem saraf olfactory yang dikendalikan oleh sistem saraf untuk menginstruksikan struktur otak mentransmisikan pesan impuls ke dalam sistem limbik (Feriani, 2021). Sistem limbik mengatur emosi dan memori, berikatan langsung hipotalamus. Hipotalamus berfungsi sebagai perantara mengirimkan pesan ke bagian otak dan seluruh tubuh, Yang mengatur timbulnya perasaan tenang, rileks (Feriani, 2021).

2.5.5 Pathway Post Partum Sectio Caesarea

Gambar 2.1 *Pathway Post Partum Sectio Caesarea*



2.6 KONSEP DASAR KEPERAWATAN

2.6.1 Definisi Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat factor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018)

2.6.2 Data Mayor dan Data Minor

Berikut tanda mayor minor menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018:

A. Gejala dan Tanda Mayor

Subjektif

1. Mengeluh sulit tidur
2. Mengeluh sering terjaga
3. Mengeluh tidak puas tidur
4. Mengeluh pola tidur berubah
5. Mengeluh istirahat tidak cukup

Objektif

(tidak tersedia)

B. Gejala dan Tanda Minor

Subjektif

Mengeluh kemampuan beraktivitas menurun

Objektif

(tidak tersedia)

2.6.3 Faktor Penyebab

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018:

1. Hambatan lingkungan (mis kelembapan lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan, kebisingan, bau tidak sedap, jadwal pemantauan/pemeriksaan/tindakan)
2. Kurang kontrol tidur
3. Kurang privasi
4. Restraint fisik
5. Ketiadaan teman tidur
6. Tidak familiar dengan peralatan tidur

2.6.4 Penatalaksanaan

1. Terapi non farmakologi

Merupakan terapi pengobatan tanpa menggunakan obat. Terapi non farmakologi dapat berupa terapi pikiran tubuh yakni relaksasi progresif, aromaterapi, terapi musik, imajinasi, meditasi, humor dan tertawa (Ilham Fajri, 2022).

- 1) Terapi aromaterapi

Penggunaan minyak esensial tertentu, seperti lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum. Lavender membantu menciptakan suasana menenangkan dan dapat menurunkan risiko insomnia.

- 2) Terapi relaksasi

Teknik relaksasi seperti terapi musik, pernafasan dalam, rendam kaki air hangat meningkatkan kualitas tidur.

- 3) Pijat

Pijat dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. melalui pijatan, dapat memberikan rangsangan

aktivasi sirkulasi system saraf otonom, membuat tubuh lebih rileks.

Jenis pijat yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah akupresur aurikularis, back massage memiliki efek peningkatan kualitas tidur.

4) Minuman herbal

Tanaman yang digunakan memiliki kandungan efek sedative sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

5) Terapi pengaturan tidur yang bersih (Sleep hygiene)

Terapi ini bertujuan untuk menciptakan kebiasaan tidur yang sehat dan teratur, meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi gangguan tidur seperti insomnia. Terapi ini mencakup menjaga jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari kebiasaan buruk sebelum tidur, menerapkan pola hidup sehat.

2. Terapi farmakologi

Terapi ini melibatkan penggunaan obat – obatan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur. Berikut obat obatan yang umum digunakan dalam terapi farmakologi insomnia :

1. Obat tidur (Hypnotics)

Obat obatan ini membantu meningkatkan durasi tidur, contoh : benzodiazepines (temazepam), non benzodiazepine hypnotics (zolpidem), melatonin receptor (ramelton).

2. Antidepresan

Contoh : trazodone

3. Antipsikotik

Contoh : olanzapine, quetiapine.