

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), hampir enam dari sepuluh ibu di Indonesia mengalami kondisi emosional yang dikenal sebagai *baby blues* setelah melahirkan. Kesehatan mental ibu pasca melahirkan bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan isu sosial yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak. Pemerintah, tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu baru, sehingga mereka dapat melewati masa transisi ini dengan lebih baik. Menjadi seorang ibu adalah perjalanan yang kompleks dan penuh dinamika. Proses fisiologis seperti kehamilan, persalinan, dan menyusui membawa perubahan signifikan pada tubuh wanita. Perubahan fisik seperti dinding perut yang kendur dan otot dasar panggul yang melemah merupakan hal yang wajar terjadi. Namun, di balik perubahan fisik tersebut, terdapat pula transformasi psikologis yang mendalam. Periode pasca kelahiran menjadi masa transisi yang krusial, di mana seorang wanita beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Tidak semua wanita dapat melewati masa transisi ini dengan mulus. Beberapa di antaranya mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, baik secara fisik maupun emosional, yang dapat bermanifestasi dalam berbagai gangguan masa nifas.

Murray dan McKinney (dalam Fatmawati, 2015) menyebutkan bahwa masa Postpartum adalah masa transisi yang menuntut penyesuaian diri yang besar bagi seluruh anggota keluarga. Perubahan peran, dinamika hubungan, dan rutinitas sehari-hari memerlukan waktu dan upaya untuk diadaptasi. Penyesuaian fisik dimulai sejak kelahiran bayi hingga kembalinya kondisi tubuh ibu sebelum hamil, sementara penyesuaian psikologis dimulai sejak masa kehamilan. Faktor risiko gangguan postpartum meliputi kurangnya dukungan dari suami dan keluarga, komplikasi selama kehamilan dan

persalinan, kondisi bayi, faktor lingkungan, riwayat gangguan jiwa sebelumnya, dan gangguan hormonal. Penyesuaian psikologis postpartum melibatkan tiga periode (Lubis, 2010), yaitu: periode *taking in* (1-2 hari pasca melahirkan), periode *taking hold* (3-10 hari pasca melahirkan), dan periode *letting go*. Jika ibu tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, dapat terjadi gangguan psikologis postpartum yang dibagi menjadi tiga jenis: *postpartum blues* (baby blues) yang terjadi dalam 14 hari pertama setelah melahirkan, depresi postpartum yang dialami paling lambat 8 minggu setelah melahirkan, dan gangguan kejiwaan postpartum.

Kurangnya dukungan sosial dan pemahaman dari lingkungan sekitar dapat memperburuk kondisi ibu postpartum. Stres yang berkepanjangan akibat ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat menghambat proses pemulihan dan pembentukan ikatan yang kuat dengan bayi. Lazarus dan Folkman (1984) Stres pasca melahirkan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis. Kondisi ini dapat memicu respons tubuh yang tidak sehat, seperti peningkatan kadar hormon stres kortisol. Sebagai mekanisme adaptasi, individu cenderung mengembangkan strategi coping untuk mengatasi stres. Oleh karena itu, penting bagi ibu baru untuk memiliki repertoar coping yang efektif guna menjaga keseimbangan emosi dan fisik, serta mendukung proses adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi ketegangan psikologis dalam situasi stres (Yani, 1997).

Menurut Stuart dan Sundeen (1991), terdapat dua jenis mekanisme coping: yang berpusat pada masalah dan yang berpusat pada emosi. Mekanisme coping dibagi menjadi dua kategori: mekanisme coping sehat dan tidak sehat. Mekanisme coping sehat adalah upaya untuk menenangkan diri dengan melakukan kegiatan positif seperti olahraga, merawat diri, melakukan hobi, dan bermain dengan peliharaan. Mekanisme coping ini dapat menjadi bagian dari perawatan holistik untuk ibu yang mengalami *postpartum blues*. Selain itu, kesehatan ibu juga mempengaruhi anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang mengalami depresi

postpartum bisa mengalami gangguan perilaku pada usia tiga tahun. Depresi postpartum dapat berdampak negatif pada perkembangan kognitif anak dan mempengaruhi interaksi antara ibu dan bayi, yang pada akhirnya mempengaruhi perkembangan bayi. (Ariyanti et al., 2016).

Masalah ruang di fasilitas kesehatan dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup ibu setelah melahirkan. Kondisi lingkungan yang tidak nyaman atau kurang mendukung bisa meningkatkan stres, mengganggu tidur, dan bahkan mempengaruhi proses pemulihan fisik dan mental ibu. Oleh karena itu, penting untuk merancang dan mengelola ruang perawatan dengan baik agar dampak negatif ini bisa diminimalkan dan ibu dapat merasakan pengalaman perawatan yang positif.

Untuk mencegah gangguan psikologis pada masa postpartum, beberapa langkah penting perlu diterapkan untuk mengurangi dampak perubahan hormonal dan stres. Depresi postpartum bisa dicegah dengan berbagai cara, seperti mendapatkan istirahat yang cukup, berbagi kondisi yang dialami, menghindari kesendirian, serta menjalani terapi seperti pijat, musik, dan dukungan sosial (Putri, 2019). Dengan adanya fasilitas pelayanan yang mendukung aspek-aspek ini, perawatan postpartum dapat ditingkatkan.

Menurut (Hadiwono, n.d.) unsur utama: promotif (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan penyakit), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Pendekatan ini memastikan bahwa perawatan kesehatan ibu tidak hanya fokus pada satu fase saja. Keempat unsur ini adalah dasar dari pelayanan kesehatan yang komprehensif. Ibu pada masa postpartum membutuhkan dukungan yang menyeluruh. Dukungan fisik penting untuk memulihkan stamina tubuh, dukungan emosional untuk mencegah atau mengatasi gangguan, serta dukungan sosial dan spiritual. Dengan demikian, perawatan untuk ibu pasca melahirkan haruslah holistik, mencakup semua aspek kebutuhan ibu.

Perawatan holistik berarti memberikan perhatian secara menyeluruh terhadap kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan spiritual pasien. Ini juga memperhitungkan respons pasien terhadap penyakit dan bagaimana

penyakit mempengaruhi kemampuannya untuk merawat diri sendiri. (Yoon, 2014). Perawatan holistik dapat berfungsi sebagai mekanisme coping dengan mempertimbangkan semua kebutuhan pasien dan menyediakan fasilitas serta dukungan dari ahli. Pendekatan ini sesuai dengan strategi dan mekanisme coping sehat yang mempengaruhi aspek fisik, emosional, dan sosial untuk pemulihan. Perawatan holistik menggunakan konsep dasar pengobatan komplementer.

Untuk perawatan holistik ibu pasca melahirkan, beberapa ruang penting yang perlu disediakan meliputi: ruang pemulihan pasca melahirkan untuk mempercepat pemulihan fisik, ruang konseling psikologis untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, ruang dukungan sosial untuk memperkuat dukungan antar ibu, ruang terapi fisik untuk rehabilitasi fisik, dan ruang yoga atau meditasi untuk meningkatkan relaksasi dan kesehatan spiritual. Fasilitas-fasilitas ini mendukung pemulihan holistik dengan memperhatikan kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan spiritual ibu serta menerapkan konsep pengobatan komplementer untuk memperkuat efek positif terhadap kesehatan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, diperlukan perancangan interior yang mendukung pelayanan kesehatan holistik dengan melibatkan model layanan yang mencakup keempat unsur kesehatan. Pendekatan ini harus mempertimbangkan strategi dan mekanisme coping untuk menciptakan lingkungan penyembuhan (*healing environment*) bagi ibu. Fasilitas ini harus dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk ibu pada masa postpartum

1.2 Fokus Permasalahan

1. Diperlukan fasilitas interior dalam pelayanan kesehatan dengan perawatan holistik untuk ibu pascamelahirkan/*postpartum* (40 hari/6 minggu pasca melahirkan) dan anak pada masa *newborn/neonatal* (28 hari/4 minggu setelah kelahiran) yang berlandaskan 4 unsur kesehatan yaitu, promotive (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan penyakit), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitative (pemulihan kesehatan) bagi ibu

pada masa postpartum dan anak *newborn*. sehingga dapat memfasilitasi lingkungan pemulihan (*healing environment*)

- a. Diperlukan perancangan interior yang mendukung pelayanan kesehatan holistik yang mempertimbangkan strategi dan mekanisme coping untuk menciptakan lingkungan penyembuhan (*healing environment*) bagi ibu pasca melahirkan.
- b. Fasilitas ruang yang mendukung interaksi ibu dan anak

1.3 Permasalahan Perancangan

1. Bagaimana merancang fasilitas interior yang mendukung pelayanan Kesehatan dengan pendekatan holistik ibu pasca melahirkan dan anak pada masa neonatal/ 28 hari setelah kelahiran yang dapat memenuhi 4 unsur kesehatan?
 - a. Bagaimana merancang ruang yang dapat mendukung pemulihan fisik dan psikis ibu setelah melahirkan?
 - b. Bagaimana merancang ruang yang memfasilitasi interaksi antara ibu dan bayi untuk membangun ikatan emosional pada ibu dan anak?

1.4 Ide dan Gagasan Perancangan

Perancangan ini akan mengacu pada strategi coping yang menciptakan konsep *healing environment* yang berfungsi sebagai salah satu faktor pendukung dari fasilitas perancangan pelayanan kesehatan, yaitu dengan dibuat tempat untuk membantu ibu dan anak untuk mendapat 4 unsur kesehatan yaitu, promotive (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan penyakit), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitative (pemulihan kesehatan) diantara lain fasilitas yang akan dirancang adalah :

1. *Postpartum care*/ perawatan masa nifas
 - a. Ruang inap ibu dan anak
 - b. Instalasi gizi
 - c. Ruang pembelajaran laktasi
 - d. Ruang konseling
 - e. Instalasi farmasi

- f. Postnatal treatment (spa)
 - g. *Pediatrik massage*
2. Fasilitas pendukung coping untuk memenuhi *healing environment*
- a. Ruang yoga
 - b. Ruang pilates
 - c. Salon untuk healing ibu sekaligus *strategi coping*
 - d. Café

3. Fasilitas pendukung

- a. Galeri

Untuk menjadi fasilitas pendukung untuk ibu hamil yang mencari tempat untuk perawatan setelah melahirkan, dibuatkan mini galeri. Didalam mini galeri ini terdapat free standing interaktif digital yang dapat memberi informasi tentang kehidupan pascamelahirkan

- b. Healing garden untuk memperkuat konsep healing environment dan salah satu strategi coping yang mendukung perancangan holistic.