

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan terjadi karena peleburan antara sperma dan sel telur kemudian diimplantasi sampai lahirnya janin (Yuliani *et al*, 2021). Pengalaman kehamilan adalah pengalaman yang membahagiakan bagi seorang perempuan apalagi jika kehamilan sangat diinginkan baik untuk pasangan yang baru menikah atau pun pasangan yang sudah menikah, namun proses menjalani kehamilan juga menjadi hal yang mengkhawatirkan karena terjadi beberapa perubahan yang mengharuskan perempuan beradaptasi (Budiyarti & Makiyah, 2018).

Perubahan yang akan dialami ialah perubahan fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis terjadi pada semua sistem tubuh sedangkan perubahan psikologis akan terjadi pada alam perasaan. Ini terjadi karena adanya perubahan hormon pada masa kehamilan, tidak ada dukungan keluarga terutama suami, takut akan rasa sakit salah satu penyebab ibu hamil tidak bisa beradaptasi yang mengakibatkan perubahan emosi menjadi tidak stabil sehingga timbul perasaan cemas, ketakutan dan ketidaknyamanan (Anggarani *et al*, 2013).

Kecemasan yang terjadi pada masa kehamilan tergantung dari trimester kehamilan yang sedang dijalani. Kecemasan di trimester I akan mengalami cemas karena rasa mual dan ingin muntah juga rawan terjadinya keguguran.

Di trimester II kecemasan yang dirasakan akan sedikit berkurang karena secara fisiologis ibu hamil sudah mulai bisa beradaptasi terhadap perubahan dan mulai menikmati kehamilannya. Di trimester III kecemasan yang dirasakan kembali meningkat karena terlalu berlebihan memikirkan tentang berbagai hal seperti kelancaran persalinan, keadaan fisik calon bayinya, nyeri yang akan dirasakan dan lain sebagainya (Budiyarti & Makiah, 2018). Jika kecemasan pada kehamilan trimester III tidak diatasi atau dianggap hal biasa akan memicu meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah sehingga risiko pada persalinan memanjang (Asmara *et al*, 2017). Kecemasan selama kehamilan juga dapat meningkatkan hormon stres yang dapat menyebabkan gangguan aliran darah ke rahim dan melemahkan kontraksi otot rahim (Yu Pan *et al* 2017, dalam Yuniza 2021)

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Videbeck, 2012). Kecemasan disebabkan oleh penyakit ataupun keabnormalan perubahan fisik dikarenakan konflik emosional. Adanya pikiran-pikiran takut melahirkan yang selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja pada saraf simpatik, ibu menjadi mudah tersinggung kemudian marah, merasakan kegelisahan, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu bahkan ingin lari dari kenyataan hidup. Di Indonesia

angka kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 373.000.000, diantaranya 28,7% atau sebanyak 107.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan saat menjelang proses persalinan (Safitri & Rafidah, 2021). Penelitian yang dilakukan pada ibu menjelang persalinan 22.5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27.5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat (Aprilia & Husanah, 2021).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas akan menyebabkan resiko tinggi ketergantungan obat dan berbahaya bagi janin (Setiani & Resmi, 2020), sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi nonfarmakologi dengan alasan lebih sederhana, lebih mudah dan minimnya efek samping yang merugikan. Salah satu tindakan non farmakologi yaitu dengan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan fokus perhatian ke stimulus lain, teknik distraksi yang digunakan ialah teknik distraksi pendengaran dengan menggunakan murottal Al-Qur'an dan musik klasik. Terapi ini merupakan terapi yang sangat efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebihan dan memiliki kekuatan yang luar biasa bagi kejiwaan (Wahyuni & Komariah, 2020).

Terapi murotan Al-Qur'an mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf otonom tersebut. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi (Makmum,

2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiowati dan Asnita (2020) bahwa terapi murottal Al-Qur'an mampu membuat perasaan menjadi rileks, nyaman dan dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Ketika diperdengarkan musik klasik, maka harmonisasi dalam musik klasik yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri, yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moekroni dan Analia (2020) menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat memberikan kenyamanan dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Dari hasil studi pendahuluan Puskesmas yang memiliki kriteria untuk dijadikan sampel populasi di Kecamatan Rancaekek Kabupaten Bandung yaitu di wilayah kerja Puskesmas Linggar, selain banyaknya sampel populasi yang sesuai kriteria pada saat melakukan wawancara dengan salah satu petugas kesehatan Puskesmas Linggar terdapat kasus seperti persalinan yang memanjang. Terdapat juga gejala kecemasan pada ibu hamil trimester III yang ditandai dengan gelisah karena memikirkan persalinan, ibu mudah lelah, otot-otot terasa nyeri dan gangguan pola tidur. Jika ada ibu hamil yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Linggar biasanya oleh

petugas kesehatan hanya diberi informasi mengenai dampak kecemasan yang berlebih pada saat kehamilan, namun tidak begitu efektif karena pada saat dilakukan wawancara kepada 8 ibu hamil trimester III ibu merasa gelisah, tegang dan ada kekhawatiran seperti, khawatir dalam menghadapi persalinan dan khawatir anak yang dilahirkan cacat. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Linggar dengan alasan bahwa di tempat tersebut belum menerapkan terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas terapi murottal Al-Quran dan terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Linggar”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui “Apakah terapi murottal Al-Quran dan terapi musik klasik efektif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Linggar?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang keefektifan terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Linggar.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Linggar.
- b) Mengidentifikasi kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Linggar.
- c) Mengidentifikasi efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Linggar.
- d) Mengidentifikasi efektivitas terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Linggar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian dapat menjelaskan dan memberikan informasi tentang terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi Puskesmas Linggar

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan dalam menetapkan kebijakan untuk penanganan masalah psikologis ibu hamil.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai dasar penelitian untuk penelitian selanjutnya mengenai efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

c) Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam mengembangkan penelitian lanjutan khususnya mahasiswa mengenai terapi murottal Al Qur'an dan terapi musik klasik yang dilakukan pada ibu hamil trimester III.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu, Keperawatan Maternitas dengan desain yang digunakan adalah quasi eksperimen menggunakan *two group pre post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Linggar, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive*, waktu pelaksanaan Februari-Juli 2022.