

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa di mana terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu faktor psikologis yang sering dialami selama masa kehamilan adalah kecemasan. Menjelang akhir kehamilan, khususnya pada trimester ketiga, rasa cemas dan takut cenderung meningkat. Pada fase ini, ibu mulai mengkhawatirkan kemungkinan bayi lahir tidak normal atau organ vitalnya mengalami cedera akibat gerakan janin (Kusumasari, *et al.*, 2024).

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut atau khawatir yang intens dan berlangsung lama. Meskipun terjadi gangguan perilaku, individu tetap mampu mengenali realitas dengan baik, serta kepribadiannya tetap stabil (Moekroni & Analia, 2020). Kecemasan ini muncul sebagai respons wajar terhadap ancaman tertentu, dan biasanya menyertai fase pertumbuhan, perubahan dalam kehidupan, serta proses pencarian makna hidup dan identitas diri (Murtiyarini, *et al.*, 2023).

World Health Organization (2010) melaporkan bahwa 8–10% ibu hamil mengalami kecemasan, dan angka tersebut naik menjadi 13% saat menjelang proses persalinan. Kecemasan ini berisiko berkembang menjadi depresi yang tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga pada kesehatan janin (Kemenkes RI, 2019). Data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa 12.230.142 ibu hamil secara global mengalami gangguan kecemasan, dengan 30% kasus terjadi pada trimester ketiga. Di Inggris, sebanyak 81% wanita mengalami gangguan psikologis selama kehamilan, sementara di Prancis, 7,9% ibu hamil pertama merasakan kecemasan, 11,8% mengalami depresi, dan 13,2% mengalami keduanya (Hasim, 2019). Berdasarkan Kemenkes RI (2020), jumlah ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan mencapai 107 juta, dengan 28,7% mengalami kecemasan menjelang persalinan. Di Sumatera Utara, data tahun 2019 menunjukkan bahwa 10–25% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang melahirkan.

Salah satu dampak kecemasan pada ibu hamil adalah meningkatnya rasa sakit saat melahirkan, disertai ketegangan otot dan kelelahan yang lebih cepat, sehingga bisa menyebabkan proses persalinan berlangsung lebih lama. Dalam kasus yang parah, kondisi ini dapat berujung pada kematian ibu. Kecemasan selama kehamilan juga meningkatkan kemungkinan gangguan emosi pascapersalinan (Asmara dkk., 2017).

Perasaan cemas, takut, dan khawatir sering kali muncul akibat ketidaksiapan mental seorang ibu dalam menyambut kehadiran anak, dan kondisi ini bisa membahayakan baik ibu maupun janin. Jika ibu tidak mampu mengendalikan emosinya, proses persalinan bisa menjadi lebih sulit. Kecemasan yang dirasakan selama kehamilan juga berdampak pada janin; kecemasan ringan biasanya menyebabkan peningkatan denyut jantung janin, namun kecemasan berat dan berkepanjangan dapat membuat janin menjadi hiperaktif (Afni, 2021).

Kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga dapat diatasi melalui metode farmakologis dan nonfarmakologis. Penggunaan obat anti-kecemasan yang diresepkan oleh dokter merupakan bagian dari terapi farmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang bisa digunakan adalah teknik terapi musik, yaitu mengalihkan perhatian ibu dari rasa cemas ke rangsangan lain. Salah satu bentuk teknik ini adalah mendengarkan musik klasik, yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan berlebihan. Musik klasik dapat membantu menurunkan stres, merilekskan tubuh, mengurangi rasa sedih, serta meringankan nyeri (Satriami & Sumiati, 2022). Musik klasik memiliki efek terapeutik karena dapat merangsang organ pendengaran, diteruskan ke sistem saraf dan kelenjar otak, lalu diinterpretasikan sebagai respons penyembuhan.

Mozart Jupiter Symphony merupakan musik klasik yang dinilai cocok sebagai stimulus karena komposisinya didasarkan pada ritme dan frekuensi alami detak jantung manusia. Musik ini memiliki peran besar dalam mendukung perkembangan otak, pembentukan jiwa, dan karakter manusia. Ritme yang lembut dan harmonis membuat pendengar merasa nyaman dan tidak mudah jenuh, yang pada akhirnya menciptakan rasa

tenang dan rileks (Afni, 2021). Beberapa studi telah mengungkap bahwa terapi musik *Mozart Jupiter Symphony* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang melahirkan (Asmara *et al.*, 2017). Musik tersebut juga memberikan efek menenangkan dengan cara menurunkan denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan rasa sakit, serta menurunkan tekanan darah (Samban *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Suharnah (2021) menunjukkan bahwa terapi musik klasik *Mozart* berpengaruh pada menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga. di masa ini, ibu hamil umumnya mengalami ketidaknyamanan secara fisik, praktis lelah, serta merasa cemas terhadap kondisi dan kesejahteraan janin yg dikandung. sementara itu, hasil studi berasal Satriami & Sumiati (2022) pula memberikan bahwa penerapan terapi musik klasik berdampak pada penurunan kecemasan ibu hamil trimester ketiga, dengan nilai p sebanyak 0,002. Hal ini membuktikan bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh terhadap kecemasan menjelang persalinan.

Berdasarkan hasil survei yang dilaksanakan pada 6–7 Februari 2025 di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli, tercatat sebanyak 162 ibu hamil terdaftar selama periode Januari hingga Desember 2024. Dari jumlah tersebut, terdapat 6 ibu hamil trimester ketiga yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti rasa takut berlebihan, mudah tersinggung, cemas, khawatir, dan gelisah. Dari hasil observasi terhadap salah satu ibu hamil trimester ketiga yang datang ke puskesmas, diketahui bahwa ibu tersebut merasa takut, gelisah, dan tidak tahu bagaimana mengatasi kecemasan yang dirasakannya. Selain itu, observasi juga menunjukkan bahwa terapi musik klasik belum pernah digunakan untuk menangani kecemasan di fasilitas tersebut. Berdasarkan temuan ini, peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Musik Klasik pada Ibu Hamil Trimester Ketiga dengan Kecemasan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana penerapan terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menggambarkan penerapan terapi musik klasik pada ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan. di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan proses pengkajian ibu hamil trimester ketiga menggunakan kecemasan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.
- b. Menggambarkan perumusan diagnosa keperawatan ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.
- c. Menggambarkan perumusan intervensi keperawatan pada ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.
- d. Menggambarkan pelaksanaan implementasi intervensi pada ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.
- e. Menggambarkan pelaksanaan evaluasi terhadap ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman bagi ibu hamil trimester ketiga mengenai penerapan terapi musik klasik sebagai salah satu

upaya non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan bacaan di ruang baca D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

3. Bagi Lokasi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli dalam mengembangkan dan menerapkan terapi musik klasik sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.