

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) Ibu Hamil Trimester Pertama yang mengalami kecemasan selama kehamilan Sekitar 40%, dan meningkat menjadi 48% ketika menjelang persalinan. Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. (Muliani, 2022) Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berisiko tinggi berkembang menjadi depresi. Kondisi ini tidak hanya berdampak buruk bagi sang ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan janin yang sedang dikandung.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2019), terdapat sekitar 373.000 ibu hamil di Indonesia, dan sebanyak 107.000 di antaranya (28,7%) mengalami kecemasan selama kehamilan. Dari jumlah tersebut, tingkat kecemasan berat mencapai 57,5% (Sari, 2023) . Kecemasan selama masa kehamilan dapat memberikan dampak negatif bagi ibu, mulai dari masa kehamilan hingga proses persalinan, seperti risiko kelahiran prematur hingga keguguran. Selain itu, janin juga bisa merasakan dampaknya, seperti terganggunya pertumbuhan akibat kegelisahan janin, lemahnya kontraksi otot rahim, dan berbagai komplikasi lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berat pada kehamilan dapat memengaruhi perkembangan sistem saraf janin, yang berhubungan dengan pertumbuhan kognitif, emosional, dan perilaku anak hingga masa kanak-kanak.

Penelitian terdahulu yang dilakukan (Viviana, 2023) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil, yaitu 80,40%, mengalami kecemasan pada tingkat yang sangat berat. Sementara itu, 13,00% mengalami kecemasan berat, dan hanya 6,50% yang mengalami kecemasan ringan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sedang berkembang. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan komplikasi seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Efek negatif, berkepanjangan, terus-menerus, dan terkadang tidak dapat dipulihkan dari kecemasan selama kehamilan dapat mengubah pengalaman ini menjadi fase yang menyedihkan dan tidak menyenangkan dalam kehidupan seorang wanita. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan ibu dan janin jika tidak ditangani secara efektif (Shafqat, 2024).

Selama tiga trimester kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional. Pada trimester pertama, biasanya muncul keluhan seperti kram perut dan ketidakstabilan emosi, serta morning sickness yang ditandai dengan mual dan muntah, terutama di pagi hari. Ibu hamil juga bisa merasakan penolakan, kekecewaan, kecemasan, hingga kesedihan yang mendalam, bahkan dalam beberapa kasus muncul keinginan agar kehamilan tersebut tidak terjadi. Selain itu, ibu cenderung terus mencari-cari tanda kehamilan sebagai bentuk upaya untuk meyakinkan dirinya bahwa ia memang sedang hamil (Pulungan, 2022).

Ibu hamil Trimester Pertama banyak mengalami gangguan kecemasan dikarenakan beberapa faktor yaitu, umur, dukungan keluarga, ekonomi, pendidikan, trauma persalinan sebelumnya, robekan pada persalinan sebelumnya,

keguguran, dan KDRT merupakan salah satu penyebab munculnya gangguan kecemasan pada ibu hamil.

Kecemasan pada ibu hamil umumnya dipicu oleh berbagai ketakutan. Ketakutan yang paling sering dirasakan antara lain adalah kekhawatiran akan kegagalan kehamilan, kemungkinan bayi terlahir dengan kelainan, rasa cemas bahwa perhatian keluarga akan berkurang karena hadirnya bayi, serta rasa takut dalam menghadapi proses persalinan di kemudian hari.

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dengan metode non-farmakologis cenderung lebih terjangkau, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan, karena pendekatan ini memanfaatkan kemampuan ibu sendiri dalam mengelola emosi dan kekuatan dirinya. (Simanjuntak & Iryani, 2023). Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang dapat dimanfaatkan untuk meredakan kecemasan adalah terapi musik (Prastika, 2023). Terapi musik adalah sebuah intervensi yang memanfaatkan musik untuk mencapai tujuan terapeutik. Musik, dengan kekuatan untuk membangkitkan dan memodifikasi emosi, memiliki potensi signifikan dalam memfasilitasi proses katarsis dan relaksasi. Katarsis mengacu pada pelepasan emosi yang terpendam, sementara relaksasi mengacu pada pencapaian ketenangan dan pengurangan stres. Terapi musik juga sebagai salah satu cara untuk merelaksasi dan meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan emosi seseorang (Syarifani, 2024).

Hipnoterapi adalah salah satu metode yang efektif untuk membantu menghadapi berbagai perubahan selama kehamilan. Teknik ini bekerja dengan

menciptakan kondisi relaksasi pada individu, yang kemudian memengaruhi bagian otak yang mengatur respons emosional, khususnya area hipotalamus.

Hipnoterapi merupakan metode di mana seseorang dibimbing untuk mencapai kondisi relaksasi mendalam. Dalam keadaan ini, pikiran bawah sadar terbuka secara alami, sehingga individu menjadi lebih reseptif terhadap sugesti penyembuhan yang diberikan. Secara prinsip, hipnosis termasuk dalam sistem pengendalian pikiran manusia (Human Mind Control System), yaitu kemampuan untuk mengatur alam bawah sadar melalui pengendalian gelombang otak. Proses ini membuka gelombang alpha pada otak, dan dapat diterapkan sebagai hipnosis mandiri (self-hypnosis) maupun sebagai terapi yang diberikan kepada klien, baik dalam konteks medis maupun nonmedis (Fratidina, 2022)

Hipnoterapi dengan musik relaksasi dapat membawa seseorang ke dalam kondisi tenang, hening, dan meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, musik juga berperan dalam meredakan rasa sakit, menurunkan tingkat depresi, mengurangi ketegangan dan perilaku agresif, serta membantu menciptakan rasa rileks dan memperbaiki suasana hati menjadi lebih positif (Prastika, 2023). Tidak hanya itu, musik relaksasi juga memiliki manfaat yang lebih beragam. Sebagai contoh, musik relaksasi yang memiliki efek menenangkan dapat berasal dari alunan musik atau suara alami, seperti hembusan angin, gemericik air, suara dedaunan, atau kicauan burung, yang mampu membantu seseorang merasa rileks dalam waktu singkat. (Paguto, 2021)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Klinik Helena Desa Maju Kecamatan Sunggal, bahwa jumlah ibu hamil trimester pertama dari bulan Maret – Mei 2025 sebanyak 24 Orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa hampir semua ibu hamil pada trimester pertama mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti trauma persalinan sebelumnya, minimnya pengetahuan tentang kehamilan, kekhawatiran terhadap kondisi janin yang mungkin tidak sempurna, kurangnya dukungan dari suami maupun keluarga, serta faktor lingkungan dan masalah ekonomi.

Melihat data yang telah diuraikan di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “pengaruh hipnoterapi musik relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester pertama tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Adakah Pengaruh Hipnoterapi Musik Rileksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di Praktek Bidan Helena Suka Maju Sunggal Tahun 2025 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Hipnoterapi Musik Rileksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di Klinik Bidan Helena Suka Maju Sunggal Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Karakteristik ibu Trimester Pertama yang mengalami Kecemasan.
- b. Mengetahui Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Hipnoterapi Musik Relaksasi pada ibu hamil trimester pertama
- c. Mengetahui Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan Hipnoterapi Musik Relaksasi pada ibu hamil trimester pertama.
- d. Menganalisis Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di Klinik Bidan Helena Suka Maju Sunggal Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menjadi bahan referensi, sebagai tambahan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar teori untuk memperkuat pengetahuan tentang manfaat Hipnoterapi Musik Relaksasi terhadap Pengurangan Kecemasan pada ibu hamil trisemester pertama.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah literature dan menambah referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk menambah pengetahuan mengenai pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi terhadap Pengurangan Kecemasan pada ibu hamil trisemester pertama..

b. Bagi Responden dan Lahan Praktik

Sebagai masukan dan alternatif pada ibu hamil untuk mengatasi Kecemasan dengan pengobatan non-farmakologi yang dapat dilakukan yaitu Hipnoterapi Musik Relaksasi

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri dalam memahami pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi terhadap Pengurangan Kecemasan pada ibu hamil trimester pertama.

E. Keaslian Skripsi

Nama,Tahun	Judul	Metodeologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Melicha, 2023	Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester iii penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan deep breathing exercise dan musik relaksasi	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan single case experimental design, yaitu sebuah desain penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi pengaruh suatu perlakuan atau intervensi dalam kasus tunggal.	Untuk mengurangi gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, ini terlihat dari menurunnya tingkat kecemasan yang didapat dari perbandingan hasil pengukuran tahap baseline hingga tahap baseline setelah treatment pada subjek penelitian.	Waktu,tempat, jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, dan jenis penelitian
Samban, 2021	analisis pengaruh	Desain penelitian ini	Berdasarkan 15 jurnal yang	Waktu,tempat, jumlah

	pemberian terapi musik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil saat menjelang persalinan	menggunakan metode pencarian PICOS. PICOS adalah suatu metode penelitian yang memudahkan seseorang untuk mencari informasi klinis dalam praktik ilmu kesehatan berbasis bukti ilmiah	telah di review didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.	sampel, teknik pengambilan sampel, dan jenis penelitian
Hijrianti Suharnah, 2021	Pengaruh terapi musik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester iii	Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. rancangan penelitian yang digunakan adalah "One Group Pretest-Posttest Design".	Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester I	Waktu,tempat, jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, dan jenis penelitian
Lucia Suciati,2020	Efektifitas terapi musik klasik lullaby terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester iii	Metode jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian metode quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest	Hasil penelitian menunjukan rata-rata kecemasan sebelum intervensi sebesar 29,13, rata-rata kecemasan setelah intervensi sebesar 10,83.	Waktu,tempat, jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, dan jenis penelitian