

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan ialah masa yang penuh harapan dan kebahagiaan, namun juga membawa tantangan emosional yang tidak sedikit, terutama kecemasan yang meningkat saat memasuki trimester ke III. Fase ini bukan hanya tentang menanti kelahiran, tetapi juga saat dimana perubahan hormonal dan kekhawatiran akan proses persalinan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup berat bagi ibu hamil. Sayangnya, permasalahan kecemasan ini seringkali kurang mendapat perhatian yang memadai dalam layanan kesehatan, yang lebih mengutamakan pengobatan dengan pendekatan farmakologis yang bisa menimbulkan efek samping, atau malah menganggap kecemasan sebagai hal yang wajar dan harus diterima tanpa penanganan khusus. Padahal, Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan yang berlangsung lama dapat menimbulkan dampak serius bagi ibu dan bayi. Tingkat kecemasan tidak hanya berdampak pada ibu tetapi juga berpotensi memengaruhi hasil kehamilan, seperti kemungkinan kelahiran prematur, kondisi janin, serta Kesiapan fisik dan emosional seorang ibu untuk menjalani persalinan. Oleh sebab itu, upaya mengenali dan menangani kecemasan Sepanjang trimester terakhir, memastikan kesehatan ibu hamil dan bayinya yang belum lahir sangat penting (Saputri & Yudianti, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), masalah kesehatan mental perinatal merupakan isu global penting WHO memperkirakan bahwa sekitar 10% wanita hamil mengalami cemas selama kehamilan, dengan prevalensi yang lebih besar di negara berpendapatan rendah dan menengah. Angka 10% ini adalah estimasi umum untuk seluruh masa kehamilan dan tidak dibedakan menurut trimester. WHO juga menegaskan perlunya sistem deteksi dini dan layanan berbasis komunitas untuk identifikasi dan penanganan masalah mental pada ibu hamil (WHO, 2022).

Di Indonesia, tingkat kecemasan pada ibu hamil cenderung meningkat, terutama menjelang proses persalinan pada trimester III dilaporkan lebih tinggi dan bervariasi antar studi dan wilayah. Beberapa kajian lokal dan laporan kesehatan daerah melaporkan prevalensi yang berbeda-beda tergantung instrumen, populasi (primigravida vs multigravida), dan konteks sosial ekonomi. Misalnya, beberapa penelitian lapangan di Puskesmas dan prosiding akademik melaporkan prevalensi berkisar $\pm 20\%$ untuk kelompok primigravida di beberapa wilayah, sementara studi lain menemukan angka yang lebih tinggi, yaitu sekitar 27–30% atau bahkan lebih, bergantung lokasi studi (Darmayanti et al., 2023)

Di Sumatera Utara, prevalensi kecemasan di kalangan ibu hamil trimester ketiga yang menjalani terapi musik sekitar 24%. Berdasarkan studi yang dilakukan Didesa Sigulang, Kecamatan Padangsidempuan Tenggara, penerapan terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil penurunan skor rata-rata dari 35,33% menjadi 25,83%. Terapi musik ini efektif sebagai teknik relaksasi yang membantu orang menjadi lebih rileks dan kurang stres (Apripran, 2024).

Kecemasan yang tidak terkelola yang berlangsung hingga trimester ketiga kehamilan dapat menyebabkan efek berbahaya bagi ibu hamil maupun bayinya. Stres maternal yang berkepanjangan dapat menghambat kontraksi rahim selama persalinan melalui peningkatan katekolamin yang mengurangi aksi oksitosin. Oleh karena itu, persalinan mungkin menjadi lebih lama, dan kemungkinan infeksi serta masalah medis pada bayi baru lahir dapat meningkat (Baroah, Jannah, Windari, Wardani, 2020).

Berbagai metode telah terbukti dapat membantu mengurangi kecemasan pada wanita hamil yang mendekati persalinan. Salah satu cara yang efektif untuk meredakan kecemasan selama periode ini adalah melalui latihan relaksasi yang mencakup pernapasan dalam. Studi kasus oleh menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam selama 14 hari, dengan frekuensi tiga kali pertemuan, mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan. Relaksasi ini membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan produksi hormon stres sehingga ibu merasa lebih nyaman dan rileks. Penggunaan terapi musik klasik juga menjadi pilihan nonfarmakologis yang aman dan efektif. Mendengarkan musik klasik membantu mengalihkan

perhatian dari stres dan kecemasan, memicu respons relaksasi tubuh serta memperbaiki suasana hati ibu hamil (Wisudawati, Fauziah, Arsi, Ulfa, 2023).

Ibu hamil trimester ketiga dapat memperoleh manfaat dari penurunan tingkat kecemasan saat menerima terapi musik klasik secara rutin dan konsisten. Studi Haeriyah (2024) menunjukkan bahwa memberikan terapi musik klasik selama 10-15 menit, 1-2 kali sehari selama 1-2 minggu, secara signifikan mengurangi kecemasan. Musik dengan tempo lambat membantu menciptakan relaksasi dan rasa nyaman yang dapat mengurangi hormon stres dalam tubuh ibu. Teknik pelaksanaan terapi musik yang efektif termasuk mendengarkan musik di lingkungan tetap tenang dalam posisi duduk atau berbaring yang santai. Data dari Klinik Tiara Husada mengonfirmasi bahwa wanita hamil pada trimester ketiga mendapatkan manfaat dari terapi musik klasik secara rutin melalui penurunan tingkat kecemasan yang terukur secara signifikan (Safitri & Soleman, 2023).

Terapi musik klasik yang diberikan secara teratur dan konsisten dapat menjadi intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik selama 10–15 menit, sebanyak 1–2 kali per hari selama 1–2 minggu, mampu menurunkan tingkat kecemasan secara bermakna. Musik dengan tempo lambat memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman sehingga membantu menurunkan hormon stres pada ibu hamil. Pelaksanaan terapi musik dilakukan dengan mendengarkan musik di lingkungan yang tenang dalam posisi duduk atau berbaring yang nyaman. Hasil penelitian di Klinik Tiara Husada juga menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang rutin mendapatkan terapi musik klasik mengalami penurunan skor kecemasan secara signifikan (Safitri & Soleman, 2023).

Dalam beberapa penelitian, penggunaan musik therapy dapat mengubah Kecemasan yang dialami oleh wanita hamil selama tiga bulan terakhir kehamilan. Berbagai upaya penelitian mengenai Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Jawa Timur menunjukkan bahwa penggunaan musik *therapy* dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil selama trimester ketiga kehamilan. Studi ini dilakukan oleh Khomariyah, N., Wati, S., E., dan Aizah, S. (2025) Wanita yang sedang hamil mungkin menyadari bahwa musik dapat meningkatkan kemampuan belajar mereka dan mengurangi stres. Karena terapi musik ini cukup sulit, ibu hamil sebaiknya

mampu melakukannya di rumah selama trimester ketiga. Temuan penelitian Aprilia (2021) juga mengungkapkan bahwa penggunaan terapi musik klasik berhasil mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester III. Berdasarkan hasil asuhan yang diberikan, setelah tiga hari pelaksanaan terapi musik, ibu tidak lagi mengalami kecemasan. Oleh karena itu, direkomendasikan kepada Klinik Jambu Mawar Pekanbaru sebagai fasilitas pelayanan kesehatan untuk menyelenggarakan kelas edukasi dan memberikan terapi musik kepada ibu hamil guna membantu mereka mengelola perasaan dan kecemasan yang dialami. Selain itu, Penelitian berjudul “Efektivitas Terapi Musik Klasik Lullaby terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III” Menurut Suciaty, Maternity, Susilawati menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar 29,13% dan menurun menjadi 10,83% setelah pemberian terapi. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terapi musik klasik lullaby yang diberikan di RS Mardi Waluyo Kota Metro, Lampung, efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III pada tahun 2019. Selanjutnya, penelitian Salafas (2020) dengan judul “Efektivitas Terapi Musik dalam Mengurangi Kecemasan Berat pada Trimester Ketiga Kehamilan” juga menyatakan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, terapi musik direkomendasikan sebagai intervensi untuk membantu ibu hamil trimester ketiga dalam mengatasi kecemasan. Selain itu, hasil penelitian Shimada juga menunjukkan temuan yang signifikan terkait efektivitas terapi musik.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk menerapkan “penerapan terapi musik sebagai upaya mengurangi suasana hati cemas pada ibu hamil trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah utama dari studi kasus ini adalah “menggunakan terapi musik sebagai intervensi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada wanita di trimester ketiga kehamilan”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum : Menggambarkan Penggunaan Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan pada Wanita di Trimester III Kehamilan
2. Tujuan Khusus :
 - a. Menggambarkan kecemasan sebelum tindakan terapi musik
 - b. Menggambarkan kecemasan setelah tindakan terapi musik

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi subjek Penelitian : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang tahan lama bagi wanita hamil pada trimester terakhir mereka, khususnya dalam mengurangi tingkat kecemasan mereka. Terapi musik diharapkan dapat menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendorong relaksasi, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi wanita hamil.
2. Bagi tempat studi kasus : “Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lahan praktik sebagai bahan acuan dalam pengembangan pelayanan keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi peneliti selanjutnya : penelitian ini menyediakan landasan teori dan data empiris yang dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan penelitian terkait terapi musik atau intervensi nonfarmakologis lainnya. Dengan demikian, penelitian ini Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lahan praktik sebagai bahan acuan dalam pengembangan pelayanan keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.
4. Bagi Institusi/Program studi : “Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah bagi institusi atau program studi keperawatan, baik bagi mahasiswa maupun dosen. Selain itu, penelitian ini mendukung pengembangan karya ilmiah yang sesuai dengan perkembangan ilmu kesehatan serta memperkuat penerapan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*).”