

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan mental ibu hamil merupakan salah satu aspek penting dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan maternal, karena selama kehamilan terjadi berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis terhadap emosional ibu (Madhavanprabhakaran et al., 2022). Perubahan psikologis sering kali meningkat pada fase akhir kehamilan, berupa meningkatnya kecemasan serta kualitas tidur (Dennis et al., 2021). Kecemasan pada kehamilan trimester III terjadi keterbatasan aktivitas yang memperkuat respons emosional ibu hamil, sehingga memicu perasaan takut, tegang, dan tidak tenang (Lestari et al., 2023). Keadaan ini menyebabkan ibu hamil trimester III lebih rentan dibandingkan trimester sebelumnya. Hal ini berpotensi memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan dan memperburuk pengalaman melahirkan (Syabin, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi. Selain itu, diperkirakan sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia menghadapi masalah kesehatan mental selama trimester III kehamilan (Novianti, 2024). Kemenkes RI menyebutkan di Indonesia terdapat 107 juta ibu hamil (28,7%) dari 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan (Heryanti et al., 2023). Survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menyatakan bahwa sebanyak 798 dari 2.928 ibu hamil (27%) mengalami tanda-tanda

gangguan psikiatri, seperti kecemasan menjelang persalinan. (N. Isnawati et al., 2021) Data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya prevalensi ibu hamil pada tahun 2024 sekitar 5.697 ibu hamil, 697 ibu hamil di kecamatan Tamansari, dan terdapat 117 ibu hamil Trimester III berada di wilayah PKM Tamansari.

Proporsi ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan ringan (28%), kecemasan sedang (58%) dan berat (14%) (Nuryati et al., 2024). Yang berarti rata rata ibu hamil mempunyai kecemasan sedang. Menurut penelitian Biaggi et al., (2021) Kecemasan memiliki dampak buruk pada ibu hamil sejak awal kehamilan hingga melahirkan. Ibu hamil dengan masalah kecemasan dapat mempengaruhi kondisi ibu hamil dan bayi yang dikandungnya. Efek potensial pada ibu dapat berupa hipertensi, persalinan lama, keguguran, dan jika berlanjut hingga masa nifas ibu hamil dapat mengalami *baby blues*, sedangkan efek potensial pada bayi dapat berupa asfiksia, *caput succedaneum*, dan *prematuritas* (Setiawati et al., 2023).

Tindakan keperawatan yang bisa dilakukan dalam mengatasi kecemasan, yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis di antaranya yaitu terapi relaksasi, terapi musik, terapi mural dan terapi spiritual dzikir (Asri et al., 2023). Selain itu, Adapun teknik relaksasi fisik diantaranya hidroterapi, yoga parental, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan terapi pijat endorfin (Putri et al., 2023). Pijat endorfin dapat memberikan efek relaksasi fisik melalui stimulasi pelepasan hormon endorfin

yang berperan dalam menurunkan ketegangan dan rasa cemas pada ibu hamil trimester III (Sari & Anissa, 2023).

Pijat endorfin adalah suatu metode terapi sentuhan berupa pijatan lembut, perlahan, dan ritmis pada permukaan tubuh yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon endorfin dalam sistem saraf pusat. Endorfin merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan berfungsi sebagai analgesik (pereda nyeri), penenang, serta meningkatkan rasa nyaman dan bahagia (Sartika & Noorlinda, 2025).

Hasil penelitian (Sari & Anissa, 2023) mengenai pengaruh *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil >36 minggu menunjukkan bahwa berdasarkan data yang diperoleh dari 30 responden terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi pijat endorfin. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi (*pretest*) menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan skor setelah intervensi (*posttest*), di mana hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang mengindikasikan bahwa *endorphin massage* berpengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Ibu hamil yang mengalami kecemasan juga harus di berikan dukungan psikologis salah satunya dengan terapi murotal Al-Qur'an. Pendekatan spiritual dengan terapi murotal juga digunakan sebagai pendekatan yang dapat memberikan ketenangan psikologis dan emosional melalui lantunan ayat suci (Setiawati et al., 2023). Paparan murotal Al-Qur'an dapat membantu

menurunkan respons stres serta meningkatkan rasa tenang dan kenyamanan emosional pada ibu hamil menjelang persalinan (Nuraini et al., 2022).

Hal ini selaras dengan penelitian Diazi & Kamidah (2024) mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sanggau Ledo menunjukkan bahwa berdasarkan data dari 25 responden terdapat penurunan kecemasan. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan hingga berat, sedangkan setelah terapi murottal Al-Qur'an jumlah responden yang tidak cemas meningkat signifikan, dan hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan  $p < 0,05$ , mengindikasikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Pijat endorfin dan terapi murottal Al-Qur'an memiliki mekanisme kerja yang berbeda namun saling melengkapi. Pijat endorfin berfokus pada relaksasi fisik melalui stimulasi hormon endorfin, sedangkan terapi murottal memberikan ketenangan psikologis dan spiritual. Kombinasi kedua intervensi ini didukung oleh *evidence-based practice* sebagai pendekatan non-farmakologis yang memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu kesiapan mental ibu hamil trimester III.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Tamansari pada Januari 2026 di peroleh data ibu hamil yang memeriksa kehamilannya di Puskesmas Tamansari sejak bulan Juli-Januari 2026 adalah sekitar 48 orang. Hasil wawancara terhadap 3 ibu hamil trimester III di dapatkan ibu hamil menyatakan cemas dan khawatir terkait kehamilan, kondisi

ibu dan janin serta proses melahirkan. Kecemasan tersebut di ekspresikan melalui berbagai respons di antaranya sulit tidur, gelisah, kebingungan, takut tidak kuat saat melahirkan dan khawatir dengan kondisi janin.

Berdasarkan uraian di atas, kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kombinasi pijat endorfin dan terapi murottal dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III penting untuk dilakukan sebagai upaya pengembangan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kesehatan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh penerapan kombinasi pijat endorfin dan terapi murottal terhadap penurunan skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat endorfin dan terapi murottal terhadap penurunan skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skor tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal.
- b. Mengidentifikasi skor tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan edukasi pijat endorfin dan terapi murotal.
- c. Menganalisis perbedaan perubahan skor tingkat kecemasan ibu hamil trimester III antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan maternitas, khususnya terkait upaya penanganan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori mengenai pengaruh intervensi non-farmakologis berupa kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji intervensi serupa.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan pemahaman kepada ibu hamil serta keluarga mengenai manfaat kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal sebagai salah

satu intervensi non-farmakologis untuk menurunkan skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan intervensi keperawatan non-farmakologis berupa kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal dalam upaya menurunkan skor tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas.

c. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Menambah referensi ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya terkait intervensi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah serta menerapkan asuhan keperawatan maternitas terkait kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis, Judul, Tahun	Metode (Desain, Sampel, Instrumen)	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Pratiwi et al. (2022) Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan	Desain: <i>Quasi experiment</i> Sampel: Pasien pre operasi	Pemberian terapi murotal Al-Qur'an menyebabkan penurunan tingkat kecemasan sebelum tindakan operasi, ditandai dengan	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen pada pasien pre operasi dengan intervensi tunggal berupa terapi murotal. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain quasi eksperimen dengan kelompok

No.	Penulis, Judul, Tahun	Metode (Desain, Sampel, Instrumen)	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian	
	Pasien Operasi	Pre	Instrumen: Skala kecemasan	berkurangnya respon tegang, takut, dan gelisah pada responden.	intervensi dan kelompok kontrol pada ibu hamil trimester III, serta mengombinasikan dua intervensi sekaligus, yaitu pijat endorfin dan terapi murotal secara simultan, sehingga memiliki pendekatan metodologis yang lebih komprehensif.
2	Sari et al. (2022) Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap	Pre	Desain: <i>Quasi experiment</i> Sampel: Pasien rawat inap Instrumen: Skala kecemasan	Pijat endorfin berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pasien rawat inap.	Penelitian ini menggunakan intervensi tunggal berupa pijat endorfin pada pasien rawat inap. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal, dengan desain pretest–posttest control group, sehingga memungkinkan analisis efektivitas intervensi secara lebih terkontrol dan sistematis pada ibu hamil trimester III.
3	Rahmi et al. (2020) Pengaruh Intervensi Nonfarmakologis terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Pre	Desain: <i>Quasi experiment</i> Sampel: ibu hamil Instrumen: kuesioner kecemasan	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi nonfarmakologis, namun perubahan skor kecemasan tidak dijelaskan secara rinci.	Penelitian ini menggunakan pendekatan umum intervensi nonfarmakologis tanpa menjelaskan jenis intervensi secara spesifik. Sementara penelitian yang akan dilakukan menggunakan intervensi spesifik dan terstandar berupa kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal, dengan durasi, frekuensi, serta prosedur yang terstruktur, sehingga memberikan hasil yang lebih terukur dan sistematis.
4	Lestari et al. (2021) Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Pre	Desain: <i>Quasi experiment</i> Sampel: 30 ibu hamil Instrumen: HARS	Setelah dilakukan senam hamil secara teratur, rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil menurun dari kategori sedang menjadi ringan.	Penelitian ini menggunakan intervensi aktif berupa senam hamil, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan intervensi pasif berupa pijat endorfin dan terapi murotal, yang lebih mudah diterapkan pada ibu hamil trimester III dengan keterbatasan aktivitas fisik, serta menggunakan desain kelompok kontrol untuk

No.	Penulis, Judul, Tahun	Metode (Desain, Sampel, Instrumen)	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
				meningkatkan validitas hasil penelitian.
5	Nurhayati et al. (2024) Efektivitas Terapi Murotal dan Pijat terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi	Desain: <i>Quasi experiment</i>  Sampel: Pasien pre operasi  Instrumen: Skala kecemasan	Kombinasi terapi murotal dan pijat menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih optimal, ditandai dengan penurunan respon emosional negatif dan peningkatan relaksasi sebelum tindakan operasi.	Penelitian ini dilakukan pada pasien pre operasi dengan kombinasi terapi murotal dan pijat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada ibu hamil trimester III, menggunakan desain quasi eksperimen dengan kelompok kontrol, serta intervensi dilakukan secara simultan dan terstandar, sehingga menghasilkan pendekatan metodologis yang berbeda dari segi subjek, konteks, dan tujuan penelitian.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki unsur pembaruan dibandingkan penelitian sebelumnya, yaitu menggunakan kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal yang di berikan secara bersamaan sebagai intervensi non-farmakologis, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menerapkan kedua intervensi tersebut secara terpisah. Pendekatan yang digunakan bersifat holistik karena mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual, sementara sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada satu aspek saja. Penelitian ini juga difokuskan pada ibu hamil trimester III, sedangkan penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada populasi lain seperti pasien pre operasi atau pasien rawat inap tanpa pembatasan fase kehamilan. Selain itu penelitian ini

dilaksanakan di Kota Tasikmalaya, sehingga memberikan gambaran konteks wilayah yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.