

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan. Kehamilan idealnya berlangsung secara fisiologis, namun pada prakteknya tidak sedikit yang mengalami komplikasi kehamilan dari segi fisik maupun psikologis. Komplikasi tidak hanya membahayakan ibu dan janin, tetapi bisa berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup setelah melahirkan.

Menurut World Health Organization (WHO), Angka Kematian Ibu sangat tinggi sekitar 830 wanita meninggal akibat komplikasi terkait kehamilan dan persalinan di seluruh dunia. 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Pada tahun 2023 tercatat 4.129 kasus, meningkat dari 4.005 kasus pada tahun sebelumnya. Data Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) Kementerian Kesehatan menunjukkan Indonesia berada pada posisi kedua tertinggi di ASEAN, dengan kasus perdarahan dan eklamsia sebagai penyebab utama, serta sebagian besar kematian terjadi saat atau sesudah persalinan.

Di Jawa Barat, angka kematian ibu masih dilaporkan tinggi dengan penyebab kematian seperti infeksi, perdarahan, komplikasi persalinan. Pemerintah menargetkan penurunan AKI menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan di Dinas Kota Tasikmalaya mencatat bahwa jumlah kehamilan pada tahun 2026 sekitar 11.469 orang. Berdasarkan data dari dinas kesehatan menyatakan bahwa jumlah kehamilan di kota Tasikmalaya sangat tinggi. Serta data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menyertakan komplikasi pada kehamilan tertinggi yaitu hipertensi pada kehamilan.

Komplikasi dalam kehamilan dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah hipertensi, yang merupakan salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas maternal maupun neonatal. Selain faktor medis, kondisi ini juga dapat dipengaruhi faktor psikologis. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah melalui aktivasi respons stress dan saraf simpatis. Artinya, kecemasan bukan sekedar keluhan psikologis, tetapi dapat memperburuk kondisi fisik dan meningkatkan risiko komplikasi.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 bahwa 8 hingga 10% ibu hamil mengalami kecemasan, dan angka tersebut meningkat menjadi 12% ketika waktu persalinan semakin dekat. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, sekitar 43,3% ibu hamil melaporkan mengalami kecemasan, dan 48,7% melaporkan mengalami kecemasan saat persalinan. (Dewi et al., 2025)

Ibu hamil rentan mengalami kecemasan akibat perubahan hormonal dan fisik yang cepat, perubahan peran menjadi ibu, kekhawatiran terhadap kondisi janin, pengalaman kehamilan/persalinan sebelumnya, kurangnya dukungan

keluarga, serta ketakutan menghadapi persalinan. Faktor-faktor ini dapat berkembang menjadi kecemasan berlebih, terutama jika coping dan dukungan sosial tidak memadai atau stres berlangsung berkepanjangan. Memasuki trimester III, kecemasan sering meningkat karena persalinan semakin dekat dan muncul kekhawatiran terhadap nyeri, proses persalinan, serta kesiapan merawat bayi. Bila tidak ditangani, kecemasan dapat mengganggu tidur, kenyamanan, dan pola makan, serta memicu respons stres yang berdampak pada kondisi fisiologis, termasuk peningkatan tekanan darah dan risiko preeklamsia/eklamsia, yang pada kasus tertentu dapat berujung pada depresi, komplikasi berat hingga meningkatkan risiko kematian ibu (AKI). Kecemasan berlebih pada ibu hamil yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan janin, mengganggu proses persalinan, memperbesar risiko komplikasi, dan mempengaruhi hubungan awal ibu dan bayi.

Skor kecemasan pada ibu hamil cukup tinggi secara global dan lokal, terutama menjelang persalinan, dengan prevalensi yang bisa mencapai lebih dari 40 % pada beberapa populasi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan mental yang umum dan perlu mendapatkan perhatian dalam penelitian dan praktik klinis.

Di Indonesia, upaya deteksi dini dan penanganan kecemasan pada ibu hamil idealnya terintegrasi dalam pelayanan antenatal (ANC). Namun, bukti implementasi menunjukkan bahwa aspek skrining kesehatan jiwa dalam ANC belum optimal dan masih memerlukan penguatan koordinasi serta petunjuk teknis di layanan primer.(Damayani et al., 2024). Kementerian Kesehatan

sendiri telah menyediakan pedoman penyelenggaraan layanan kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan skor pertama sebagai landasan penguatan deteksi dini, tatalaksana dasar, dan sistem rujukan.(Kemenkes.RI, 2020).

Intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang aman, efektif, dan terjangkau. Salah satunya adalah kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lemon (citrus lemon). Perubahan intensitas rasa nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lemon terjadi penurunan intensitas rasa nyeri sesudah pemberian terapi dengan nilai $p < 0,005$. (Damanik et al., 2023).

Lemon yang mengandung *limonene*, *citral*, *linalool*, *terpineol* yang dapat memberikan kestabilan sistem saraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan memberikan penenang. Aroma yang sangat lembut dan menyenangkan dapat membangkitkan semangat maupun perasaan yang tenang dan santai. Diperkuat dengan teori Hasinah & Millah (2020) pada saat mendengarkan musik otak melepaskan *dopamine* yang dimana hormon mampu memberikan kenikmatan serta memotivasi seseorang dalam melakukan kegiatan. Selain itu terdapat juga hormon *beta endorfin* yang akan meningkat saat mendengarkan musik sehingga saat mendengarkan suara-suara yang indah akan memberikan kebahagiaan dan perasaan yang rileks dan memberikan efek pada otak yaitu kecemasan berkurang. (Wahyuningsih et al., 2023).

Terapi musik adalah penggunaan musik untuk mencapai tujuan terapeutik, seperti pemulihan, pemeliharaan, dan peningkatan kesehatan mental dan fisik. Terapi musik dilakukan secara sistematis dimulai dengan evaluasi, assessment, dan intervensi. Terapi musik bukan hanya serangkaian pengalaman tanpa rencana saja namun juga bermanfaat untuk Tindakan terapi (Aristawati dkk.,2022). Terapi musik memiliki ritme yang mampu memberikan irama teratur pada sistem kerja jantung. Terapi musik juga mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon beta-endorfin atau bisa disebut juga sebagai hormone kebahagiaan (Jatmiko & Purnamasari,2022).

Sejumlah penelitian terdahulu umumnya masih menampilkan efektivitas masing-masing intervensi secara terpisah dalam menurunkan kecemasan, tanpa banyak mengkaji pendekatan kombinitif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengintegrasikan musik klasik sebagai intervensi tambahan guna membantu menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penambahan musik klasik dipertimbangkan karena berpotensi menciptakan kondisi relaksasi, menstabilkan respons fisiologis stress, serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa alternatif intervensi non-farmakologis yang lebih komprehensif bagi ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik terhadap penurunan skor kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cihideung.
- b. Mengetahui skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik di wilayah kerja Puskesmas Cihideung.
- c. Mengetahui skor kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik di wilayah kerja Puskesmas Cihideung.
- d. Menganalisis pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini menitikberatkan pada intervensi non farmakologis berupa kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28–40 minggu) dengan kondisi umum stabil dan bersedia menjadi responden. Penelitian mengecualikan ibu hamil dengan kondisi yang dapat mengganggu

intervensi atau memengaruhi hasil, seperti alergi lemon/citrus, gangguan pendengaran, sedang menjalani terapi khusus gangguan kecemasan, atau memiliki komplikasi obstetri berat sesuai pertimbangan tempat penelitian.

Variabel independen adalah kombinasi aromaterapi lemon (metode inhalasi) dan musik klasik (durasi serta volume distandarkan), sedangkan variabel dependen adalah skor kecemasan ibu hamil trimester III. Intervensi diberikan dalam suasana kondusif dengan prosedur yang sama pada setiap sesi untuk menjaga konsistensi.

Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan instrumen yang telah ditetapkan dan valid, minimal pada sebelum (pretest) dan sesudah intervensi (posttest). Penelitian ini hanya menilai perubahan skor kecemasan dan tidak mengevaluasi stres/depresi secara terpisah maupun luaran obstetri (misalnya lama persalinan, BBLR, atau komplikasi persalinan), kecuali jika ditetapkan sebagai variabel tambahan.

E. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkuat kajian ilmiah mengenai intervensi non-farmakologis berupa kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik dalam menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III, serta menjadi dasar pengembangan intervensi komplementer di pelayanan kesehatan primer.

F. Manfaat Praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Dapat dijadikan bahan bacaan dan bahan referensi akademik bagi

mahasiswa kebidanan maupun tenaga pendidik dalam asuhan kebidanan non farmakologis kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi responden

Dapat mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III dengan metode relaksasi yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan.

3. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti dalam penerapan ilmu yang didapat selama perkuliahan khususnya tentang kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel atau kelompok kontrol yang berbeda.

G. Keaslian Penelitian

Pada pencarian beberapa jurnal yang telah dilakukan di internet pada *google scholar*, *scopus*, portal ganda, dan lain-lain. Menyatakan bahwa aromaterapi lemon dan musik klasik efektif untuk mengurangi skor kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Berikut hasil literatur review yang sudah dilakukan.

Tabel 1 1 Keaslian penelitian

No	Judul Penulis	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Aromaterapi Lemon untuk Kecemasan Ibu Hamil Menjelang	Quasi eksperimen (pre-post) n = 32 ibu hamil Instrumen :	Skor kecemasan menurun dari rerata 3,00 (pre)	Penelitian terdahulu menilai lemon saja (tanpa musik). Fokus “menjelang persalinan” (tidak

No	Judul Penulis	Metode	Hasil	Perbedaan
	Persalinan Pujiati, W. dkk. (2025) <i>Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKa)</i> Vol.7 No.1	ZSAS Intervensi : aromaterapi lemon 3-4 tetes, di tetes pada tisu, dihirup 3-5 kali/hari) Uji Wilcoxon	menjadi 1,50 (post). Penurunan bermakna ($p < 0,001$).	selalu dirinci sebagai program kombinasi untuk TM III). Penelitian ini menguji kombinasi lemon + musik klasik pada ibu hamil TM III.
2	Aromaterapi Lavender dan Lemon terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Asnita; Pujiati, W.; Sari, K.; Nirnasari, M. (2023) DOI: 10.35816/jiskh. v12i2.1098	Quasi eksperimen two- group pre–post (tanpa kontrol). n=22 (11 lavender; 11 lemon), quota sampling. Instrumen: ZSAS. Uji: Wilcoxon (dalam kelompok) & Mann–Whitney (antar kelompok).	Lavender: median 3,00 → 1,00. Lemon: median 3,00 → 2,00. Keduanya signifikan ($p < 0,05$). Perbandin gan lavender vs lemon tidak berbeda bermakna ($p = 0,672$).	Studi ini membandingkan lavender vs lemon, tanpa musik. Penelitian ini tidak membandingkan jenis aroma, tetapi menguji kombinasi lemon + musik klasik untuk melihat efek penurunan kecemasan.
3	The Effect of Classic Music Therapy and Lavender Aromatherapy Candles on Anxiety Levels of Trimester III Pregnant Women Romlah, S.; Pramono, J.S.; Suryani, H. (2023) Journal of Pharmaceutical and Health	Pra eksperimen one group pretest–posttest. n=44 ibu hamil TM III (simple random). Instrumen: HARS. Intervensi: musik klasik + aromaterapi lavender (lilin aromaterapi)Uji: Wilcoxon.	Rerata skor HARS turun 23,57 → 19,16. Kategori berubah dari mayoritas cemas sedang menjadi mayoritas cemas ringan. Signifikan	Intervensi kombinasi, tetapi aroma yang dipakai lavender dan medianya lilin, bukan lemon (inhalasi/tetes). Penelitian ini memfokuskan kombinasi lemon + musik klasik pada TM III.

No	Judul Penulis	Metode	Hasil	Perbedaan
	Research Vol.4 No.3 DOI: 10.47065/jhar ma.v4i3.4372		(p=0,000).	
4	Musik Klasik Mozart sebagai pilihan dalam menurunkan kecemasan primigravida trimester 3 dalam menghadapi persalinan Amalia, W. (2023) Media Husada Journal of Midwifery Science Vol.1 No.1	Pra-eksperimen group pretest–posttest. n=15 primigravida TM III. Instrumen: HARS. Intervensi: musik klasik	Sebelum: 6 cemas ringan, 9 cemas sedang. Sesudah: 4 tidak cemas, 11 cemas ringan. Penurunan signifikan (p < 0,001).	Penelitian terdahulu menggunakan musik saja (tanpa aromaterapi). Sampel hanya primigravida. Penelitian ini menguji kombinasi (lemon + musik klasik) pada ibu hamil TM III (dapat mencakup primigravida/multi gravida sesuai rancangan).
5	Perbandingan Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya 2024 Epita Nurdianah, E. N. (2024). Vol.2 No.2	Pre- eksperimen n = 54 trimester III Instrumen : HARS. Intervensi : Aromaterapi Lemon + Aromaterapi Lavender	Kelompok Lavender : Sesudah: menjadi cemas ringan 12 orang (44,4%) dan cemas sedang 15 orang (55,6%). (penurunan 8,86) Kelompok Lemon : Sesudah: menjadi cemas ringan 19	Penelitian terdahulu belum menguji kombinasi lemon dengan intervensi relaksasi lain (misalnya musik klasik), penelitian ini dapat memperluas bukti: apakah lemon + musik klasik memberikan penurunan kecemasan yang lebih optimal/lebih konsisten dibanding intervensi tunggal.

No	Judul Penulis	Metode	Hasil	Perbedaan
			orang (70,4%) dan cemas sedang 8 orang (29,6%) (penurunan 16,91).	