

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan langkah menuju kehidupan yang harus di persiapkan oleh seorang perempuan. Kehamilan adalah suatu keadaan fisiologis pembentukan janin di dalam kandungan seorang wanita yang disebabkan adanya pembuahan sel telur dan sel sperma. Terdapat berbagai perubahan yang muncul selama masa kehamilan, baik fisik atau psikologis (Sapitri, 2024). Kehamilan merupakan periode yang rentan secara psikologis dan emosional, yang diakui sebagai periode adanya peningkatan kerentanan terhadap distress psikologis. Kecemasan merupakan kondisi kesehatan mental yang umum terjadi selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga, ketika perubahan fisiologis, hormonal, dan psikososial semakin meningkat (Răchită et al., 2023).

Dalam buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2017), kecemasan atau ansietas didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional dan perasaan subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas. Hal ini muncul sebagai respons terhadap antisipasi akan bahaya, yang mendorong individu untuk mengambil tindakan dalam menghadapi ancaman. Ketika seseorang mengalami stres fisik maupun psikologis, terdapat salah satu hormon yang diproduksi yaitu Hormon kortisol atau disebut juga sebagai hormon stres yang dimana memiliki pola sekresi yang mengikuti ritme sirkadian. Kadar kortisol

mulai meningkat pada dini hari, mencapai puncak sekitar 30–60 menit setelah bangun tidur (cortisol awakening response), kemudian menurun secara bertahap sepanjang hari hingga mencapai kadar terendah pada malam hari (Bowles et al., 2022).

Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat memberikan dampak yang besar terhadap kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko persalinan premature, hingga meningkatkan nyeri persalinan. Selain itu, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan keterlambatan dalam proses persalinan serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi psikologis dan fisiologis, seperti ketegangan otot, gangguan sirkulasi, dan kelelahan (Gündoğdu et al., 2023).

Banyak penyebab yang dapat meningkatkan terjadinya kecemasan pada ibu hamil, seperti ibu yang belum memiliki pengalaman atau gambaran terhadap kehamilan dan persalinan, ibu dengan usia yang sangat muda ataupun sangat tua, terdapat masalah psikologis sebelumnya, kurangnya dukungan dari suami, keluarga dan sosial juga dapat menyebabkan peningkatan terjadinya kecemasan pada ibu hamil. Maka, dukungan orang terdekat sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental ibu hamil (Sapitri, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan, 13% hingga 22% terhadap kejadian stress pada ibu setelah melahirkan berhubungan dengan adanya riwayat kecemasan pada masa kehamilannya di trimester III. Lebih dari 50% ibu hamil yang terus-menerus mengalami tekanan emosional berisiko kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), sistem kekebalan

tubuh yang lemah, serta perkembangan saraf yang tidak normal. Selain itu, kecemasan dapat meningkatkan ketegangan otot dan memperburuk persepsi rasa sakit selama proses persalinan, yang mengakibatkan ibu cepat merasa kelelahan, hal inilah yang mengakibatkan persalinan berlangsung lama (S et al., 2023).

Berdasarkan data (WHO, 2019), di seluruh dunia terdapat 10% ibu hamil mengalami gangguan psikologis, di negara berkembang memiliki angka yang lebih tinggi yaitu sebesar 15.6%. Dampak yang di dapatkan, ibu hamil tidak dapat berperan dengan baik bahkan dengan kasus yang berat mereka dapat bunuh diri. Namun, bukti menunjukkan bahwa penanganan depresi pada ibu hamil, berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan pada bayi baru lahir.

Selama menjalani praktik klinik di ruang VK RSD Gunung Jati, peneliti menemukan bahwa banyak ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang muncul ditunjukkan melalui berbagai respons, seperti menangis, tampak tegang, gelisah, takut serta khawatir terhadap kondisi dirinya dan bayinya. Kondisi tersebut sering ditemukan terutama karena rumah sakit merupakan rumah sakit rujukan, sehingga sebagian pasien datang dengan kondisi kehamilan yang berisiko maupun pengalaman persalinan yang menegangkan.

Namun, selama pelayanan berlangsung, perhatian terhadap kondisi psikologis ibu hamil masih belum menjadi fokus utama dibandingkan penanganan kondisi fisik dan obstetri. Padahal, kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berdampak terhadap kondisi ibu maupun janin, seperti

peningkatan hormon stres, gangguan istirahat, peningkatan tekanan darah, hingga memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Terapi farmakologi yang dapat mengatasi kecemasan berupa obat dengan golongan anxiolytic. Obat golongan Anxiolytic memiliki 3 jenis yaitu benzodiazepine, antidepresan dan buspirone. Anxiolytic memiliki kelebihan berupa 4 mengurangi tanda dan gejala kecemasan dengan cepat, namun obat ini tidak diperbolehkan dikonsumsi dalam jangka panjang. Obat golongan anxiolytic memiliki kerugian berupa resiko adiksi yang tinggi (Y. Sari, 2021). Sedangkan terapi non-farmakologi yaitu ada terapi relaksasi, hipnoterapi, psikoprofilaksis, hidroterapi, TENS, sentuhan terapeutik, dan teknik distraksi. Teknik distraksi adalah cara untuk mengalihkan perhatian seseorang ke stimulus lain, yang dapat membantu menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Cara yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang dari kecemasan yang berlebihan salah satunya dengan mendengarkan musik. Terapi musik dikenal sebagai terapi pelengkap dalam bidang kedokteran (Complementary Medicine) (Murtiyarini et al., 2023). Terapi musik dalam keperawatan merupakan intervensi pendukung terhadap masalah keperawatan ansietas atau kecemasan. Terapi musik merupakan suatu bentuk terapi yang memanfaatkan musik untuk membantu mengubah perasaan, kondisi fisiologis tubuh serta perilaku (PPNI, 2018).

Musik dengan tempo lambat, dapat menurunkan hormon stres, denyut tekanan darah dan denyut jantung melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis,

termasuk saraf vagus. Efek tersebut dimediasi oleh sistem saraf otonom, khususnya saraf vagus, serta pelepasan neurotransmitter seperti dopamin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati, sehingga membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan relaksasi (Darki et al., 2022). Musik klasik lullaby adalah jenis musik klasik yang populer di Amerika Serikat untuk dinyanyikan kepada bayi atau anak-anak. Hal tersebut dikarenakan, musik ini memiliki pola alunan yang berulang, melodi yang sederhana, serta suara yang lembut (Rizki Dwi Mentari et al., 2023).

Musik klasik lullaby telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 di Turki, menunjukkan rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi mengalami penurunan sebesar 14,16 poin ($p < 0,01$) setelah diberikan intervensi, sedangkan tidak ditemukan perubahan yang bermakna pada kelompok kontrol (Baltacı & Başer, 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2024 di Kampung Kebon Kopi Desa Cibarusah Jaya, menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebesar 50,13 (cemas berat) sebelum intervensi, sedangkan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 28,60 (cemas ringan). Ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik lullaby memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (Sapitri, 2024).

Selain terapi musik, terapi relaksasi dalam keperawatan merupakan intervensi utama terhadap masalah keperawatan ansietas atau kecemasan yang dimana terapi relaksasi adalah teknik peregangan yang bertujuan untuk

mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti kecemasan, nyeri dan ketegangan otot (PPNI, 2018). Slow deep breathing merupakan suatu teknik 6 relaksasi yang bertujuan untuk mengatur pernapasan dengan cara yang lambat dan dalam, meliputi pernafasan abdomen dan purse lips breathing (Apriani, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan studi kasus mengenai “ Penerapan musik klasik lullaby dan slow deep breathing terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSD Gunung Jati”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSD Gunung Jati ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menerapkan musik klasik lullaby dan slow deep breathing terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSD Gunung Jati

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing*

- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing*
- c. Menggambarkan respon atau perubahan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan intervensi musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing*
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dengan intervensi musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing*

D. Manfaat

1. Bagi institusi Pendidikan

Sebagai informasi untuk memperluas pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya khususnya untuk Jurusan Keperawatan, serta dapat mendukung bahan ajaran Ilmu Keperawatan Maternitas.

2. Bagi institusi pelayanan

Sebagai pendukung dalam asuhan keperawatan yang berlandaskan pada penerapan Evidence Based Nursing untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan terapi musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing*.

3. Bagi penulis

Dapat memberikan informasi tentang kemajuan ilmu keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan.