

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah kondisi fisiologis di mana ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami seorang ibu hamil seringkali menimbulkan rasa cemas seiring dengan berjalannya kehamilan. Pada trimester ketiga, kondisi emosional ibu mencapai puncaknya. Pada fase ini, ibu mulai khawatir apakah persalinan akan berjalan normal dan lancar, apakah akan terjadi komplikasi, dan bagaimana kondisi bayi saat lahir. Kecemasan selama kehamilan dapat menyebabkan keguguran, kematian janin, kelahiran prematur, gangguan perkembangan otak janin, preeklampsia, eklampsia, berat badan lahir rendah (BBLR), atau tekanan darah tinggi (Mulyati et al., 2021).

Ibu yang baru pertama kali melahirkan lebih sering mengalami rasa cemas, karena ini adalah kehamilan pertama mereka dan mereka belum memiliki pengalaman sebagai ibu. Rasa cemas pada ibu yang baru pertama kali melahirkan meningkat pada trimester ketiga, seiring mendekatnya tanggal persalinan. Para ibu cenderung merasa cemas dan takut menghadapi persalinan, karena mereka percaya bahwa ketidaktahuan turut memicu rasa cemas tersebut. Kecemasan tersebut dapat muncul dari pikiran mereka sendiri mengenai apakah persalinan akan berjalan normal, apakah akan

terjadi komplikasi, dan seperti apa rupa bayi tersebut nantinya (Puspitasari et al., 2023 dalam Putri & Diniyah, 2025).

Jumlah kasus gangguan kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Dari jumlah tersebut, 107.000.000 kasus, atau 28,7%, terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan. Sebuah studi terhadap ibu hamil yang baru pertama kali melahirkan menunjukkan bahwa 22,5% mengalami kecemasan ringan, 30% mengalami kecemasan sedang, 27,5% mengalami kecemasan berat, dan 20% mengalami kecemasan sangat berat. Pada tahun 2012, terdapat 67.976 wanita hamil di Pulau Jawa, di mana 35.587 (52,3%) di antaranya mengalami kecemasan menjelang persalinan (Mulyati et al., 2021).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2020), sekitar 8–10% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan, dan angka ini meningkat menjadi 12% menjelang persalinan. Di Indonesia, angka ini jauh lebih tinggi. Sebuah laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) menunjukkan bahwa 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan, dan angka ini meningkat menjadi 48,7% menjelang persalinan (W. L. N. I. Sari et al., 2025). Menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia, 373.000.000 wanita hamil mengalami kecemasan, di mana 107.000.000 (28,7%) di antaranya merasakan kecemasan menjelang persalinan pada trimester ketiga, 81,5% wanita hamil mengalami kecemasan ringan, 14,8% mengalami kecemasan sedang, dan 3,7% mengalami kecemasan berat (Rosiana et al., 2022). Di Jawa Barat, dari total

5.291.143 ibu hamil, sebanyak 355.873 orang (52,3%) mengalami kecemasan pada trimester ketiga (Astuti Diana, 2022 dalam K. Novita et al., 2025). Berdasarkan data Kota Tasikmalaya tahun 2021 didapatkan ibu hamil sebanyak 83,3% mengalami kecemasan. Berdasarkan data yang diambil dari UPTD Puskesmas Purbaratu, pada tahun 2024 terdapat 759 orang yang menjadi sasaran layanan ibu hamil, dengan 608 di antaranya berada pada trimester III.

Beberapa faktor yang dapat memicu stres pada ibu hamil antara lain keluhan fisik selama kehamilan, tekanan pekerjaan, kecemasan menjelang persalinan, perubahan hormonal, serta kondisi kesehatan bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengalami stres, menurut pengakuan mereka sendiri, harus menghadapi berbagai masalah, termasuk kesulitan keuangan, masalah keluarga, tekanan pekerjaan, serta ketakutan terkait kehamilan dan persalinan (Yuliyati & Prasetyorini, 2022).

Ibu hamil sebaiknya tidak merasa cemas selama kehamilan, karena hal ini dapat berdampak negatif pada janin, termasuk gangguan pada perkembangan otak janin, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin, serta risiko kelahiran prematur. Rasa cemas pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan maupun perubahan hormonal yang dialami ibu (WHO, 2020 dalam Sepriani & Atiyah, 2024).

Pengobatan gangguan kecemasan dapat dilakukan baik dengan obat-obatan maupun tanpa obat-obatan (Potter & Perry, 2009). Terapi nonfarmakologis meliputi teknik relaksasi, hipnoterapi, imajinasi terpandu,

biofeedback, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, TENS (stimulasi saraf listrik transkutan), hipnosis 5 jari, hidroterapi, dan teknik pengalihan perhatian (Ratnawati et al., 2014 dalam Mulyani et al., 2024).

Relaksasi merupakan metode yang efektif untuk meredakan ketegangan otot, kelelahan, dan kecemasan. Smeltzer dan Bare (2004) menunjukkan bahwa penerapan teknik pernapasan dalam dapat membantu meredakan rasa sakit, menciptakan ketenangan batin, dan mengurangi kecemasan (Laili & Wartini, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Dianaurelia & Astriani (2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III karena teknik ini membantu mengatur pernapasan, meningkatkan oksigenasi tubuh, serta memberikan efek ketenangan pada sistem saraf sehingga ibu menjadi lebih rileks. Dibandingkan dengan teknik nonfarmakologis lainnya seperti hipnosis lima jari, relaksasi napas dalam memiliki kelebihan yaitu lebih mudah dilakukan secara mandiri oleh pasien tanpa memerlukan proses sugesti atau bimbingan khusus dari terapis. Hipnosis lima jari lebih menekankan pada teknik sugesti dan konsentrasi pikiran, sedangkan relaksasi napas dalam lebih berfokus pada pengaturan fisiologis tubuh melalui pernapasan sehingga dapat memberikan efek relaksasi secara langsung pada sistem tubuh.

Selain teknik relaksasi, pendekatan lain yang sering digunakan dalam penanganan kecemasan adalah teknik distraksi. Pengalihan perhatian adalah metode untuk menghilangkan atau mengurangi rasa takut dengan

mengalihkan perhatian pasien ke hal-hal lain, sehingga ia melupakan rasa takutnya (Lestari & Fitriani, 2024). Teknik ini mengalihkan perhatian seseorang dari pemicu kecemasan ke rangsangan yang lebih menyenangkan, seperti visualisasi positif, musik yang menyenangkan, atau latihan pernapasan dalam. Pengalihan perhatian ini membantu mengurangi aktivasi sistem saraf simpatik yang berperan dalam respons stres, sehingga meredakan gejala kecemasan fisik seperti detak jantung yang meningkat, ketegangan otot, dan napas yang terengah-engah. Dalam praktiknya, distraksi dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti membaca, menonton, berbicara dengan orang lain, maupun mendengarkan rangsangan suara tertentu. Salah satu bentuk distraksi yang sering digunakan dalam bidang kesehatan adalah distraksi pendengaran (Suhadi & Judin, 2022)

Distraksi pendengaran dapat dilakukan dengan berbagai stimulus suara, seperti mendengarkan radio yang disukai, suara alam, suara burung atau binatang, serta gemericik air. Pasien biasanya diminta untuk memusatkan perhatian pada suara yang didengarkan sehingga fokus pikiran beralih dari rasa cemas yang dirasakan. Selain itu, distraksi pendengaran juga dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Agar memberikan efek terapeutik, musik yang didengarkan minimal selama 10 menit sehingga individu dapat merasakan efek relaksasi dan ketenangan (Soeparmin, 2014). Dibandingkan dengan bentuk distraksi lainnya seperti suara alam atau radio, penggunaan musik cenderung lebih efektif karena memiliki struktur ritme, melodi, dan tempo yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang.

Salah satu jenis musik yang banyak digunakan dalam terapi adalah musik klasik. Musik klasik memiliki tempo yang stabil dan ritme yang lembut sehingga dapat memengaruhi aktivitas gelombang otak serta menimbulkan efek relaksasi yang lebih mendalam. Teknik terapi musik klasik terbukti dapat mengurangi stres, merilekskan tubuh, melepaskan perasaan sedih, serta membantu meringankan kecemasan (Satriami & Sumiati, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia & Husanah (2021) yang menyatakan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Penelitian lain oleh Safitri & Soleman (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III secara signifikan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Murtiyarini et al., (2023) menunjukkan bahwa terapi musik klasik yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi seperti guided imagery mampu memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian lain oleh Aritonang et al., (2025) juga menemukan bahwa pelaksanaan terapi musik klasik secara teratur dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida karena musik mampu merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Dengan demikian, dibandingkan dengan bentuk distraksi pendengaran lainnya, musik klasik memiliki keunggulan karena mampu

memberikan efek psikologis dan fisiologis secara bersamaan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai bagaimana penerapan terapi relaksasi nafas dalam disertai iringan musik klasik terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil primigravida di wilayah puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan diatas, adapun masalah yang dapat penulis rumuskan yaitu “Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Disertai Iringan Musik Klasik Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Disertai Iringan Musik Klasik Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III.

2. Tujuan Khusus

Tujuan dilakukan studi kasus ini adalah :

- a. Mengetahui gambaran pelaksanaan proses keperawatan pada pasien gangguan kecemasan dengan terapi relaksasi nafas dalam disertai iringan musik klasik.
- b. Mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan terapi relaksasi nafas dalam disertai iringan musik klasik.
- c. Mengetahui penurunan skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam disertai iringan musik klasik.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian mengenai “Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Disertai Iringan Musik Klasik Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya” ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu di bidang keperawatan jiwa, khusus nya tentang penatalaksanaan kecemasan pada ibu hamil dengan terapi nonfarmakologi.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi pasien dan keluarga

Pasien mendapatkan tindakan yang dilakukan yaitu terapi relaksasi napas dalam disertai iringan musik klasik sehingga ibu merasa rileks, dapat mengontrol rasa cemas yang berdampak baik pada ibu dan janin, keluarga ikut terlibat dengan ikut mendampingi saat latihan.

b. Bagi institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan keperawatan maternitas, serta sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam penerapan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

c. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman penulis dalam menerapkan asuhan keperawatan jiwa, khususnya dalam penggunaan terapi relaksasi nafas dalam disertai iringan musik klasik sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III, serta sebagai sarana pengembangan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan klinis penulis.

d. Bagi Puskemas Purbaratu

Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi puskesmas Purbaratu supaya menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan pelayanan bagi ibu hamil khusus terkait upaya menurunkan Tingkat kecemasan melalui teknik relaksasi nafas dalam disertai musik klasik,