

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah hasil dari proses pertemuan sel sperma dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi berlangsung selama 40 minggu. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin dengan kisaran usia 40 minggu atau 9 bulan 7 hari. Kehamilan juga merupakan proses mata rantai berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi, spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Ramayeni, 2018).

Awal kehamilan, ibu sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan. Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak terelakkan, hampir selalu menyertai kehamilan dan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan. Kehamilan itu sendiri di kelompokkan menjadi tiga trimester, yaitu trimester I (0- 3 bulan), trimester II (4-6 bulan), dan trimester III (7-9 bulan). Pada trimester III, pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal atau bayi lahir selamat akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil (Fahmi, 2021)

Proses persalinan pada dasarnya merupakan suatu hal fisiologis yang dialami oleh setiap ibu bersalin, sekaligus merupakan suatu hal yang menakjubkan bagi ibu dan keluarga. Rasa khawatir, takut atau cemas akan muncul pada saat memasuki proses persalinan. Perasaan cemas dapat meningkatkan respon fisiologis dan psikologis, seperti nyeri, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat lelah, yang pada akhirnya akan menghambat proses persalinan Sukmawati, (2020). Angka Kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.00. sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan Depkes RI, (2019). Penelitian yang dilakukan pada ibu Primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat Prakarti (2020). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Gay, 2020).

Terapi musik klasik merupakan salah satu teknik distraksi, yaitu proses pengalihan dari fokus perhatian seseorang ke-stimulus lain, sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu

hamil trimester III yang dialami. Musik karya Mozart merupakan music klasik yang memiliki nada yang lembut. Nada – nada tersebut menstimulasi dan dapat memberikan efek ketenangan, kenyamanan, ketentraman dan memberi energi untuk menutupi, mengalihkan perhatian dan melepaskan ketegangan maupun rasa sakit. (Samban, 2021)

Penelitian yang dilakukan Suharsanah (2021) mengenai pengaruh terapi musik klasik pada ibu hamil trimester ke III mendapatkan hasil  $p\ value < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh pemberian musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester ke III. Setelah diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan yang dirasakan responden mengalami penurunan. Terapi dengan mendengarkan musik klasik sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan karena dapat memberikan efek rileks dan menenangkan serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim.

Penelitian juga dilakukan oleh Rodiani (2016) mengenai terapi musik klasik dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan hasil bahwa terdapat pengaruh antara pemberian musik klasik terhadap kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan karena Musik klasik memiliki irama dan nada yang lembut yang dapat memberikan efek ketenangan bagi pendengarnya melalui stimulasi gelombang alfa.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Aprilia (2021) mengenai terapi musik pada ibu hamil trimester ke III dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan, dengan hasil bahwa setelah ibu diberikan terapi selama 3 hari berturut turut didapatkan bahwa ibu sudah tidak merasakan cemas lagi.

Kecemasan pada proses persalinan merupakan suatu hal yang perlu ditangani dalam upaya menurunkan angka kesakitan ibu dan anak. Menurut Yuanti (2021) kecemasan adalah salah satu faktor resiko terjadinya kegawat daruratan maternal dan neonatal yang dapat menyebabkan komplikasi dalam kehamilan seperti hipertensi, preeklamsia, permasalahan gizi dan lainnya yang dapat menyebabkan resiko kematian pada ibu hamil maupun dalam proses menjelang persalinan, sehingga tenaga kesehatan diharapkan dapat membantu memberikan asuhan dalam mengurangi kecemasan pada ibu bersalin untuk menekan angka kematian ibu dan bayi.

Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Kehamilan itu dikelompokkan menjadi tiga trimester, yaitu trimester I (0-3 bulan), trimester II (4-6 bulan), trimester III (7- 9 bulan). Pada trimester pertama kenyataan hamil yang dialami ibu meliputi *amenorea* (tidak haid). Uji kehamilan dinyatakan positif,

pikiran terpusat pada dirinya, janin adalah bagian dari dirinya, dan seolah-olah tidak nyata. Pada trimester kedua, ibu hamil relatif tenang. *Morning sickness* dan ancaman *abortus* spontan sudah lewat. Ibu akan menghadapi kenyataan bahwa ada janin yang berada di dalam kandungannya. Hal itu dirasakan melalui gerakan janin dan perutnya yang bertambah besar. Hubungan ibu dan anak mulai timbul. Ibu mulai berfantasi tentang bayinya. Pada trimester ketiga, terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan. Pada trimester ketiga ini, pertanyaan dan bayangan yang mulai muncul adalah apakah dapat melahirkan normal, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat dengan fisik yang sempurna ditambah dengan stigma di kalangan perempuan yang menyatakan bahwa melahirkan itu sakit. Pikiran-pikiran serta perasaan khawatir seperti itu akan terus muncul dalam benak ibu hamil, sehingga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi persalinan. Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi premature juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Saputri, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya lakukan pada tanggal 20 April 2022 hasil yang didapatkan bahwa terdapat 10 Ibu Bersalin di Klinik Bidan Utami Nugroho terdapat 8 ibu hamil yang mengalami kecemasan dan rata – rata ibu menyatakan bahwa kecemasan terjadi karena menjadi seorang ibu baru, merasakan adanya kekhawatiran tidak bisa mengurus bayinya dan pola makan dan jenis makanan yang dimakan, 2 ibu lainnya tidak merasa cemas justru ibu merasa tidak sabar ingin bertemu dengan bayinya. Sebagian ibu hamil sudah mengerti mengenai terapi musik klasik ini dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Terapi dengan mendengarkan musik klasik sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan karena dapat memberikan efek rileks dan menenangkan serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim (Suharsanah, 2021).

Video merupakan sarana audiovisual yang mengunggulkan indera penglihatan beserta indera pendengaran. media audiovisual lebih efektif dalam peningkatan pengetahuan remaja dibandingkan dengan media leaflet Alini *et al.*, (2018). Tujuan membuat edukasi video ini karena belum adanya edukasi untuk menyampaikan informasi serta wawasan kepada ibu hamil, tentang upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Media video efektif dalam memberikan edukasi pada ibu hamil mengenai terapi musik klasik, media video dapat di nikmati oleh ibu-ibu yang malas membaca sehingga disertai dengan anime – anime yang menarik dan suara yang jelas, sehingga ibu tidak harus membaca.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk memberikan KIE (Komunikasi Informasi Dan Edukasi) dengan jenis media video “Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Melalui Media Video”. Alasan penulis memilih menggunakan luaran video karena manfaat video edukasi dijadikan informasi yang bersifat edukatif dan komunikatif bagi masyarakat khususnya untuk orang tua sehingga dapat melakukan pendampingan kepada ibu hamil untuk memberikan solusi untuk mengatasi kecemasan, kemudian manfaat video ini bisa dirasakan oleh ibu hamil dengan melihat video maka akan memberikan informasi bagaimana cara-cara untuk mengatasi kecemasan sehingga ibu dapat termotivasi untuk menjaga kesehatan sampai persalinan.