

# BAB I

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respon alami yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk ibu hamil. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi global kejadian kecemasan mencapai 3,6 %. Di Indonesia, berdasarkan data kementerian kesehatan tahun 2020, terdapat sekitar 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan selama masa kehamilan. Dari jumlah tersebut, sekitar 107 juta ibu hamil atau 28,7% mengalami peningkatan kecemasan pada trimester ketiga menjelang persalinan (Rahman, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil jika tidak ditangani, dapat menimbulkan dampak serius, baik secara psikologis maupun fisik, bagi ibu dan janin dalam kandungan. Kecemasan dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan kelenjar endokrin yang mengatur kerja kelenjar hipofisis. Proses ini menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti ACTH, kortisol, katekolamin,  $\beta$ -endorfin, hormon pertumbuhan, prolaktin, dan hormon reproduksi lainnya. Peningkatan hormon ini dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah termasuk pada plasenta, yang akhirnya mengganggu aliran darah dan oksigen ke rahim, memicu kontraksi otot rahim yang lemah. Kondisi ini juga dapat berdampak pada gangguan emosional, hiperaktivitas, desentralisasi, dan masalah perkembangan kognitif anak di masa depan (Mutiara *et al.*, 2023).

Dampak kecemasan selama kehamilan tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga oleh bayi yang dikandung. Beberapa risiko yang dapat muncul antara lain gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, berat badan lahir rendah, gangguan perilaku sosial, hingga peningkatan risiko infertilitas di masa dewasa. Kecemasan bisa timbul sepanjang fase kehamilan, tetapi umumnya meningkat saat memasuki trimester akhir. Pada trimester pertama, kecemasan sering dikaitkan dengan mual dan ketakutan terhadap keguguran. Trimester kedua biasanya menjadi masa penyesuaian, sehingga kecemasan cenderung menurun. Namun, menjelang trimester ketiga, kecemasan kembali meningkat karena ibu mulai memikirkan proses persalinan, kondisi bayi, serta potensi nyeri dan komplikasi.

Kecemasan pada masa ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi, mulai

dari kelelahan saat persalinan, nyeri yang meningkat, perdarahan, hambatan dilatasi serviks, hingga kematian ibu. Pada janin, dampaknya bisa berupa kelahiran prematur, gangguan tidur, pertumbuhan yang tidak optimal, hingga minimnya interaksi dengan ibu (Hariyanti, Diah Indriastuti, 2021).

Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang berbasis spiritual adalah Thibbun Nabawi. Pengobatan Thibbun Nabawi dapat dijadikan alternatif dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan. Salah satu bentuk terapinya adalah murottal AlQur'an, yaitu terapi dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang terbukti mampu memengaruhi gelombang otak delta. Stimulasi ini memberikan rasa tenang dan nyaman pada ibu hamil melalui peningkatan produksi neuropeptida oleh sel-sel otak, yang memberikan respons relaksasi dan kenyamanan (Fatimah, 2023).

Selain murottal, Thibbun Nabawi juga mencakup terapi wudhu, yaitu praktik membasuh anggota tubuh dengan air yang dilakukan sebelum salat. Wudhu memiliki efek menenangkan dan menyegarkan, serta mampu memberikan rasa damai melalui sensasi air yang menyentuh tubuh. (Jamaludin *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hariyanti, Diah Indriastuti, 2021) yang menyatakan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah perlakuan terapi murottal quran dan terapi wudhu sebanyak 13,17 persen dari sebelum perlakuan.

Melihat potensi besar terapi murottal Al-Qur'an dan wudhu dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan, dibutuhkan media informasi dan edukasi yang dapat menjangkau ibu hamil secara luas. Oleh karena itu, dikembangkan media buku saku berjudul "Penerapan Thibbun Nabawi dengan Terapi Air Wudhu dan Murottal Qur'an dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Akhir."

Tujuan dari penyusunan buku saku ini adalah sebagai sumber informasi bagi ibu hamil serta mendukung tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan edukasi spiritual yang aman, murah, dan efektif sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kebidanan. Manfaat yang diharapkan meliputi peningkatan pemahaman dan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan, khususnya pada trimester ketiga, melalui terapi air wudhu dan murottal Qur'an. Buku ini juga berfungsi sebagai media edukatif tambahan di fasilitas kesehatan dan referensi intervensi pengobatan non farmakologis.