

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dibutuhkan seperti dukungan keluarga, dukungan dari tenaga kesehatan, rasa aman dan nyaman, persiapan sebagai orang tua, persiapan saudara kandung. yang dapat mempengaruhi rasa aman dan nyaman terutama pada ibu trimester III seperti *insomnia*, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidak nyamanan pada *perineum*, nyeri punggung, *konstipasi*, *varises*, mudah lelah, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema, perubahan *mood*, serta peningkatan kecemasan.¹

Kecemasan pada persalinan sering terjadi membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik pada ibunya maupun pada janin yang dikandungnya. Pada trimester III rata-rata ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan dan merasa khawatir tentang proses persalinannya nanti, serta bayi yang akan dilahirkann. proses persalinan sangat penting untuk persiapan persalinan ibu hamil yang memiliki kecemasan, ke khawatiran dapat mengganggu terhadap jiwa terutama pikiran.²

Banyak cara untuk mengurangi kekhawatiran maupun kecemasan pada saat kehamilan adalah dengan *massage*, *acupressure*, yoga, refleksi *biofeedback*, berdoa, pemberian aromaterapi dan musik.³ Musik dengan komposisi tertentu dapat memberikan terapi bagi ketenangan jiwa, bagi ibu hamil yang mengalami stres, kekhawatiran, kecemasan, baik dalam derajat yang ringan sekalipun sampai ke derajat kecemasan yang berat. Di bidang kesehatan terapi musik dikenal sebagai *complementary medicine* yang dapat diterapkan setiap saat, dimana saja, dan oleh siapa saja, serta tidak menimbulkan efek samping. Terapi musik bertujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh seseorang, melatih

pasien agar dapat mengondisikan dirinya untuk rileks. Selain itu, terapi musik juga dapat meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosi, kognitif, maupun sosial bagi individu atau berbagai kalangan usia, Jenis musik yang dapat digunakan adalah musik klasik, musik tradisional dan musik modern.³

Terapi musik klasik dipromosikan sebagai sebuah produk seni yang memiliki nada lembut, memberikan stimulasi gelombang alfa, ketenangan dan membuat pendengarnya lebih rileks. dapat digunakan untuk mempertahankan dan memulihkan kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.³

Dalam salah satu jurnal penelitian ibu hamil usia antara 28-40 minggu yang mengalami kecemasan di wilayah kerja puskesmas magelang utara, terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi di berikan musik klasik, dengan demikian bahwa musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap ibu hamil trimester III.⁴

Dalam jurnal penelitian nya musik klasik untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah, dari 14 ibu hamil trimester III yang dijadikan responden dalam penelitian nya bahwa musik kalsik dapat menurunkan tingkat stres pada ibu trimester III menjadi lebih rileks setelah mendengarkannya, namun tidak ada pengaruh terhadap tekanan darah, dengan demikian bahwa musik klasik dapat menurunkan tingkat stres terhadap ibu hamil trimester III.⁵

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melaksanakan Literatur Riview pada beberapa jurnal terdahulu dengan judul “Efektifitas Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan pada Ibu hamil trimester III”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalahnya adalah“apakah terapi musik klasik efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui terapi musik klasik mengatasi kecemasan ibu hamil pada Trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui faktor yang bisa menimbulkan kecemasan pada ibu hamil trimester III
- b. Untuk mengetahui efektifitas dari terapi musik klasik terhadap kecemasan