

BAB 2

PEMBAHASAN

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan merupakan proses yang dimulai dari penyatuan antara sel sperma dan sel ovum (fertilisasi), yang kemudian diikuti oleh proses penempelan hasil pembuahan di dinding rahim (implantasi). Jika dihitung sejak terjadinya pembuahan hingga bayi dilahirkan, masa kehamilan normal berlangsung selama sekitar 40 minggu, atau setara dengan 10 bulan, atau 9 bulan menurut penanggalan internasional. Kehamilan juga dapat diartikan sebagai masa pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim yang dimulai sejak konsepsi hingga menjelang proses persalinan. Setiap bulannya, wanita melepaskan satu hingga dua sel telur melalui proses ovulasi.

kehamilan dibagi menjadi tiga tahap trimester, yaitu:

1. Trimester I (0–3 bulan atau 1–13 minggu) pada trimester pertama, terjadi perkembangan awal pada sel telur yang telah dibuahi, dan fase ini terbagi menjadi tiga tahap utama: fase ovum, fase embrio, dan fase janin.
 - a. Fase ovum berlangsung dari proses pembuahan hingga implantasi di dinding rahim. Pada tahap ini, terjadi pembelahan sel yang kemudian membentuk zigot. Fase ini biasanya memakan waktu sekitar 10–14 hari setelah pembuahan.
 - b. Fase embrio dimulai setelah fase ovum dan ditandai dengan pembentukan organ-organ utama. Fase ini berlangsung dari minggu ke-2 hingga minggu ke-8
 - c. Fase janin dimulai pada minggu ke-8 dan berlangsung hingga menjelang kelahiran, di mana pertumbuhan dan pematangan organ terus berlangsung. Mulai dari usia kehamilan 8 minggu hingga mendekati waktu persalinan,

tidak terjadi lagi pembentukan organ baru, melainkan terjadi proses pertumbuhan dan penyempurnaan organ yang telah terbentuk.

2. Usia kehamilan trimester II (bulan ke-4 hingga ke-6 / minggu ke-14 sampai ke-27)
Trimester kedua kehamilan merupakan masa pertumbuhan janin yang berlangsung dengan cepat. Dalam fase ini, detak jantung janin sudah dapat didengar dengan alat khusus, gerakan janin mulai terasa jelas.
3. Usia kehamilan trimester III (bulan ke-7 hingga ke-9 / minggu ke-28 sampai 40)
Trimester ketiga merupakan masa pematangan akhir bagi janin, di mana bentuk tubuh dan organ-organnya berkembang sempurna sebagai persiapan untuk proses kelahiran. Pada tahap ini, berat janin bisa mencapai sekitar 2,5 kilogram. Seluruh sistem organ yang mendukung kehidupan janin telah berfungsi dengan optimal. Karena perubahan yang signifikan pada ibu dan janin, pemeriksaan kehamilan dilakukan lebih sering, biasanya dua kali dalam seminggu. Tujuan pemeriksaan ini adalah untuk mengamati dengan lebih cermat pertumbuhan dan perkembangan janin, serta memantau kondisi fisik dan mental ibu hamil guna mengantisipasi berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi menjelang persalinan.

2.2 Konsep Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan gangguan emosional yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berlangsung lama, tanpa mengganggu kemampuan untuk menilai kenyataan, kepribadian tetap utuh, dan meskipun perilaku terpengaruh, hal itu masih berada dalam batas yang wajar (Safitri & Soleman, 2023).

Kecemasan merupakan keadaan mental yang sering ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan gelisah mengenai hal-hal yang belum terjadi atau berpotensi terjadi di masa depan, termasuk risiko tinggi pada ibu hamil. Ibu hamil dengan riwayat keguguran mungkin merasa cemas akan kehilangan bayi mereka lagi, yang dapat memperburuk kondisi kecemasan tersebut (Nurlatifah et al., 2024).

Kecemasan pada ibu hamil adalah reaksi terhadap perubahan dalam dirinya dan lingkungan sekitarnya, yang menyebabkan perasaan tidak nyaman dan cemas akibat kekhawatiran terhadap potensi bahaya. Kecemasan ini melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku ibu, yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan genetik. Beberapa kecemasan yang sering muncul menjelang persalinan antara lain ketakutan tidak bisa mencapai rumah sakit saat melahirkan, pecahnya air ketuban lebih awal, serta kemungkinan komplikasi persalinan (seperti perdarahan, persalinan yang lama atau cepat) yang dapat membahayakan ibu dan bayi, serta rasa sakit saat persalinan (Annisa et al., 2023).

Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai factor seperti usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, riwayat keguguran, hubungan pernikahan, dan ketakutan terhadap proses persalinan. Beberapa studi juga mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ibu hamil, termasuk usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, status obstetri, usia kehamilan, dukungan keluarga, perilaku kesehatan, riwayat ANC, dan dukungan suam (Apriliani et al., 2023).

2.2.2 Tanda dan Gejala Kecemasan

Berikut ini adalah tanda dan gejala kecemasan:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan fikirannya sendiri dan mudah tersinggung
- b. Pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut
- c. Pasien mengatakan takut bila sendiri atau dikeramaian banyak orang
- d. Mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Adanya keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang belakang. pendengaran berdering atau jantung berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan seperti diare, mual dan tidak nafsu makan, sering berkemih atau sakit kepala

2.2.3 Tingkat Kecemasan

Kecemasan di bagi menjadi beberapa tingkat yaitu :

a. Cemas Ringan

Kecemasan ringan sering muncul sebagai respons terhadap tekanan hidup yang sering dialami seseorang. Pada tahap ini, individu menjadi lebih waspada dan daya tangkapnya meningkat. Kemampuan untuk mengamati, mendengar, serta memahami situasi menjadi lebih tajam dibandingkan biasanya.

b. Cemas Sedang

Pada tingkat kecemasan sedang, perhatian seseorang hanya terfokus pada hal-hal yang dianggap penting, sehingga kemampuan untuk mendengar dan menyerap informasi menjadi terbatas. Meskipun ada pemblokiran terhadap beberapa area, individu masih bisa mengikuti arahan jika diberikan petunjuk yang jelas.

c. Cemas Berat

Cemas berat ditandai dengan penurunan signifikan dalam kapasitas untuk menerima informasi. Individu cenderung terfokus pada detail tertentu dan tidak mampu berpikir tentang hal lain. Semua perilaku mereka diarahkan untuk mengurangi kecemasan, dan mereka memerlukan banyak arahan untuk kembali fokus.

d. Panik

Panik berkaitan dengan rasa takut yang intens, di mana sebagian orang yang mengalaminya tidak mampu melakukan apapun, meskipun ada petunjuk yang diberikan. Gejala panik mencakup peningkatan aktivitas fisik, penurunan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, penyempitan persepsi, dan hilangnya kemampuan untuk berpikir rasional. Orang yang sedang panik

kesulitan untuk berkomunikasi atau bertindak secara efektif (Mustika Mirani et al., 2021).

2.3 Konsep Terapi Musik Klasik

Musik adalah bagian dalam berbagai tradisi keagamaan dan budaya, yang memiliki kemampuan untuk menenangkan jiwa, menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran spiritual, serta membawa seseorang ke dalam keadaan damai, tenang, dan lebih sadar akan diri sendiri. Selain itu, musik juga dapat mengurangi rasa sakit, depresi, kecemasan, dan agresi, serta meningkatkan relaksasi dan suasana hati yang positif (Suciati et al., 2020).

Musik klasik adalah musik yang memiliki melodi yang lembut, yang dapat merangsang gelombang alfa dan membantu pendengarnya merasa lebih rileks. Mendengarkan musik dapat merangsang produksi endorfin (zat yang mirip dengan morfin yang diproduksi tubuh untuk mengurangi rasa sakit), yang berfungsi menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat. Selain itu, musik juga mempengaruhi sistem limbik yang kemudian mengirimkan sinyal ke sistem saraf yang mengatur kontraksi otot, sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan otot (Yeni et al., 2024).

Terapi musik menggunakan metode instrumental adalah salah satu cara untuk memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu, sehingga membantu ibu menjadi lebih rileks dan menikmati proses kehamilan. Hal ini juga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mentalnya. Musik telah terbukti efektif sebagai penenang, memberi kekuatan, serta menenangkan jiwa yang sedang tertekan. Melalui musik, seseorang bisa lebih produktif, penuh semangat, dan memiliki pikiran yang positif, yang pada gilirannya dapat memperbaiki suasana hati. Pikiran positif ini berpengaruh pada tubuh, membuatnya lebih sehat, segar, dan mengurangi rasa sakit serta kecemasan yang

semakin memudar seiring berjalannya waktu jika terapi musik ini terus dilakukan sebagai alternatif pengobatan non-kimia. Melalui terapi musik, individu juga dapat mengalihkan persepsi waktu mereka dari jam waktu jam, menit, dan detik sebenarnya (yang dipersepsikan di hemisfer kiri otak). Menjadi waktu yang dialami yang dipersepsikan lewat ingatan. Pendengar dapat benar-benar kehilangan urutan waktu selama masa yang panjang. yang memungkinkan mereka mengurangi rasa cemas, takut, dan nyeri. Musik bersifat non verbal sehingga lebih condong pada hemisfer otak kanan, yang mengatur cara pemrosesan informasi yang sifatnya pencitraan, intuitif, dan kreatif. Terapi musik idealnya dapat dilakukan selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam tiap hari, namun jika tidak memiliki cukup waktu maka terapi ini dapat dilakukan 10 menit, karena selama waktu 10 menit telah membantu pikiran responden beristirahat (Kote & Susanti, 2024b).

2.3.1 Manfaat Terapi Musik Klasik

Manfaat musik sebagai berikut:

- a. Musik sebagai hiburan
- b. Musik dan Terapi kesehatan
- c. Musik dan kecerdasan
- d. Musik dan kepribadian
- e. Mampu menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan
- f. Mempengaruhi pernafasan
- g. Mempengaruhi denyut jantung, nadi, dan tekanan darah manusia
- h. Mempengaruhi suhu tubuh manusia
- i. Menimbulkan rasa aman dan sejahtera

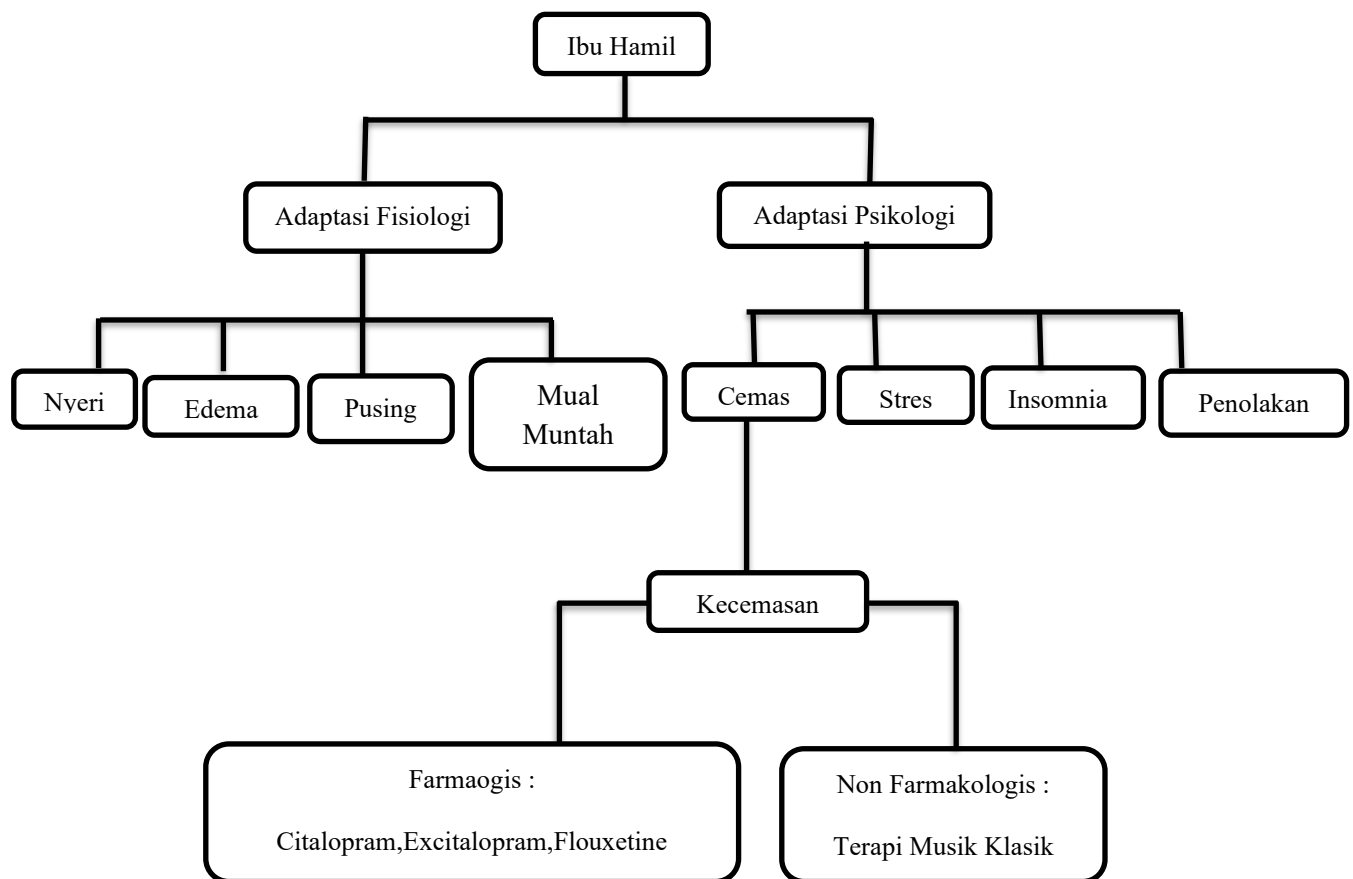
Pedoman intervensi musik untuk relaksasi sebagai berikut:

- a. Pastikan pasien memiliki pendengaran yang baik

- b. Pastikan pasien mendengarkan musik menyukai untuk
- c. Menilai preferensi musik dan riwayat sebelumnya dengan penggunaan musik untuk relaksasi
- d. Menyediakan pilihan lagu sesuai yang di butuhkan
- e. Lengkapi semua kebutuhan keperawatan sebelum intervensi
- f. Mengumpulkan peralatan (CD/kaset- Player, hp, baterai) dan memastikan semua dalam keadaan baik
- g. Membantu pasien untuk mengatur posisi yang nyaman sesuai kebutuhan. memastikan pencahayaan dan membantu pasien dengan peralatan yang diperlukan
- h. Meningkatkan lingkungan yang diperlukan
- i. Pasang tanda tidak mengganggu untuk meminimalkan gangguan yang tidak perlu
- j. Mendorong dan memberikan pasien dengan kesempatan untuk praktek relaksasi dengan music
- k. Dokumentasikan intervensi keperawatan

2.4 Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian kualitatif berfungsi sebagai landasan atau dasar pemikiran yang mendasari penelitian dan membantu dalam interpretasi data yang diperoleh



2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merujuk pada struktur yang menggambarkan hubungan antara konsep-konsep yang akan diselidiki atau diukur dalam penelitian. Ini adalah representasi visual dari cara variabel-variabel saling terkait dalam paradigma penelitian yang mendukung landasan teoretis studi tersebut

