

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase kehamilan adalah proses biologis yang dijalani setiap wanita yang telah menikah. Pada umumnya, kehamilan merupakan momen yang sangat dinanti oleh pasangan suami istri untuk melanjutkan keturunannya. Dengan demikian, kehamilan yang sehat tentunya sangat diharapkan oleh para orang tua supaya kelak ketika lahir, anak dalam keadaan sempurna, berkembang secara optimal, dan memiliki kecerdasan yang maksimal. Akan tetapi, pada prosesnya, dalam setiap fase kehamilan, selalu terdapat potensi masalah yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin. Masalah yang dihadapi dapat berupa masalah ringan akibat dari perubahan fisiologis ibu hamil hingga masalah berat seperti komplikasi kehamilan. Masalah yang dihadapi oleh ibu hamil ini dapat terjadi dalam setiap masa kehamilan, dari trimester satu hingga trimester ketiga (Wagey, 2011). Menurut data dari *World Health Organization* (2015), tercatat bahwa jumlah masalah pada janin yang berakhir pada kematian janin di wilayah Asia Tenggara angka kematian dalam kandungan mencapai 22 per 1.000 kelahiran hidup dan di Indonesia sendiri mencapai 12 per 1.000 kelahiran hidup.

Salah satu permasalahan utama mengenai proses kehamilan perempuan di Indonesia pada umumnya adalah kondisi psikologi para ibu hamil. Menurut Lalage (2010), kondisi psikologi perempuan dengan kondisi

hamil terutama pada trisemester sangat rentan mengalami stress dan hipertensi. Pada kondisi tersebut, tekanan darah yang tinggi akan beresiko pada ibu hamil dan juga janin yang dapat menurunkan aliran darah ke plasenta, sehingga persediaan oksigen dan nutrisi janin akan terganggu. Hal tersebut jika dibiarkan akan memperlambat pertumbuhan janin sekaligus meningkatkan risiko saat ibu melahirkan. Oleh karena itu, wanita dengan kondisi hamil, sangat dianjurkan untuk senantiasa merawat dan menjaga kesehatan dirinya dan juga janin.

Di samping itu, menurut Yanti (2009) faktor psikologis seperti kecemasan terhadap proses persalinan juga menjadi momok tersendiri bagi para ibu hamil. Persalinan atau melahirkan bayi sejatinya adalah suatu proses normal pada usia kehamilan 36 - 40 minggu. Akan tetapi, persalinan yang berlangsung aman bukan berarti suatu persalinan tanpa disertai rasa nyeri atau sakit. Meski pada umumnya para wanita sudah mengerti bahwa persalinan normal selalu menimbulkan rasa nyeri meskipun sebagian para wanita sudah mengerti bahwa persalinan hampir selalu disertai rasa nyeri, namun tidak bisa dipungkiri bahwa hanya sedikit wanita yang cukup siap menghadapi persalinan. Bayangan rasa nyeri pada saat melahirkan seringkali menghantui ibu hamil menjelang persalinan. Bagi ibu hamil persalinan mungkin menjadi saat mendebarkan ada rasa gembira karna bakal melahirkan bayi namun di balik itu terbersit rasa ngeri bila mengingat rasa sakit, mulas, dan nyeri yang bakal menyertainya. Maka segala dukungan moral dan material haruslah cukup dicurahkan oleh suami, keluarga bahkan seluruh anggota masyarakat

demi kesejahteraan ibu dan bayinya agar bisa melakukan persalinan normal dengan rileks.

Berdasarkan hal tersebut, maka terapi musik sangat penting bagi manusia. Bukan hanya untuk janin dan balita saja, tetapi juga bagi para ibu. Terapi musik bertujuan sebagai usaha / bantuan dari proses terencana dengan menggunakan musik sebagai media. Menurut Ahmad (2015), musik bagi ibu hamil akan dapat menimbulkan reaksi psikologis yang dapat mengubah suasana hati dan kondisi emosi, sehingga musik bermanfaat sebagai relaksasi yang dapat menghilangkan stress, mengatasi kecemasan, memperbaiki mood, dan menumbuhkan kesadaran spiritual. Selain itu diungkapkan pula oleh Satiadarma (2004) bahwa terapi musik adalah metode yang mampu mempengaruhi kondisi ibu hamil baik secara fisik maupun mental. Musik memberi rangsangan pertumbuhan fungsi otak seperti fungsi ingatan, belajar, mendengar, berbicara, serta analisis intelektual dan fungsi kesadaran. Sidorenko (2000) menunjukkan bahwa musik mengindikasikan efek positif pada wanita hamil baik seperti mengurangi tingkat kelahiran prematur, membantu menciptakan kondisi yang optimal untuk proses kehamilan dan nyeri tinggi dan menstabilkan kondisi psikologis emosional perempuan hamil. Dengan demikian, proses kehamilan bagi pertumbuhan janin menjadi lebih alami dan bagi keadaan ibu menjadi lebih bahagia dan aman.

Sementara bagi janin sendiri, dampak musik terhadap pertumbuhan anak tidak hanya dimulai ketika anak lahir saja, namun bahkan sejak masih berada dalam kandungan ibu. Pada trisemester ke-2 janin dalam kandungan

sebenarnya sudah mulai mengenali suara yang berbicara kepadanya (Sari, 2004). Selain itu, beberapa stimulasi yang diberikan seperti mengelus perut, memberi respon apabila ada gerakan yang dilakukan sang janin, berkomunikasi dengan bayinya dengan cara berbicara, dan menyentuh perasaan bayi dengan memperdengarkan beberapa jenis musik tertentu (Satiatadara 2004). Kemampuan pendengaran inilah tahapan kemampuan bayi yang mulai berkembang pada kehamilan memasuki usia 20 minggu (trimester ke-2). Pada fase itu, pendengaran menjadi satu-satunya saluran komunikasi antara janin dan dunia luar. Janin dapat merasakan lingkungan sekitar melalui indra pendengaran, atas apa yang bisa didengarnya tersebut ia pun akan memberikan reaksi. Ibu dapat merasakan reaksi ini dalam bentuk gerakan dalam kandungan (Acredolo, 2011). Di samping itu, menurut Berger (2002), melalui rangsangan musik yang diperdengarkan kepada janin atau bayi secara teratur, maka dapat memberikan pengaruh besar bagi pertumbuhan dan perkembangan detak jantung pada janin. Dengan terapi musik, bayi dalam kandungan dapat meresapi musik, yang berarti ia juga mampu memahami perasaan orang lain. Hasilnya janin yang akan mendengarkan musik lebih rileks. Terapi musik banyak digunakan untuk membantu mengoptimalkan detak jantung janin selama fase kehamilan dan proses kelahiran, terapi musik ini diarahkan untuk kesehatan dan keselamatan janin.

Spesifikasi terapi musik yang menjadi topik penelitian ini adalah terapi musik murotal. Musik murrotal adalah terapi rekaman suara Al-

Qura'an yang dilagukan oleh seorang qori'/pembaca Al-Qur'an (Siswantinah, 2011). Bacaan Al-Qur'an secara murottal mempunyai irama yang konstan, teratur, dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal Al-Qur'an juga berada antara 60-70/menit, serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan stres, terutama bagi wanita hamil (Widayarti, 2011). Nurhidayah (2010) menyatakan bahwa dengan mendengar lantunan ayat suci Al-Qur'an menjadi alat penyembuhan yang luar biasa dan paling mudah dijangkau. Suara yang dihasilkan dari membaca Al-Qur'an, dapat menurunkan hormon kortisol dimana hormon tersebut diproduksi di saat sedang stress. Sebagai bentuk kompensasi, hormon endorphin alami akan aktif dan menimbulkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari kecemasan dan rasa takut, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga tekanan darah dapat menurun serta dapat memperlambat pernafasan, denyut nadi, denyut jantung, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih rileks dapat menimbulkan ketenangan, mengendalikan emosi dan metabolisme para ibu hamil akan menjadi lebih baik.

Selanjutnya, Subakti (2009) menjelaskan bahwa perempuan yang sedang mengandung disarankan untuk mendengarkan lantunan Al-Qur'an secara rutin, sebagai rangsangan dari luar yang diberikan untuknya. Tujuan mendengarkan lantunan Al-Quran tersebut, selain bertujuan untuk beribadah, juga memohon kebaikan atas bacaan Al-Qur'an. Ahmad (2015) turut menyatakan bahwa dengan membaca Al-Qur'an merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah, dengan membaca Al-Qur'an bermanfaat

untuk menenangkan jiwa. Pada individu yang hatinya dalam keadaan tenang, maka kecemasan dan ketakutan yang ada akan hilang. Ketenangan ini akan membuat seseorang lebih taat kepada Allah, sehingga kondisi psikologis dari para ibu hamil menjadi lebih rileks.

Hasil penelitian yang dilakukan Nurhidayah (2010) menjadi bukti empiris bahwa ada hubungan yang signifikan antara terapi murotal dengan kondisi psikologis para ibu hamil di trimester II serta III yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0,045 < \text{sig } 0,05$, dimana para ibu hamil yang mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, bisa merasakan perubahan besar secara fisiologis dalam dirinya. Sebagai contoh adanya penurunan depresi, perasaan sedih dan lebih banyak memperoleh ketenangan jiwa yang dapat dirasakan oleh orang yang telah menjadi objek penelitiannya. Penelitian tersebut sekaligus membuktikan bahwa dengan mendengarkan musik murotal Al-Qur'an dapat berpengaruh besar sampai 97 persen untuk menghasilkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Wiand (1997) yang menunjukkan bahwa wanita hamil yang mendapat terapi musik murotal selama 3 jam jauh lebih rileks saat menjalankan dibanding kelompok ibu yang tidak terpapar musik. Relaksasi ini dapat di nilai dari 3 hal yaitu denyut jantung, pola pernapasan dan kemampuan komunikasi verbal. Pada ibu yang rileks akan terlihat posisi tubuh yang tenang dan tidak gelisah dan komunikasi verbal dapat dilakukan dengan santai sehingga berdampak positif bagi detak jantung bayi dalam kandungan.

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan, masalah penelitian yang terjadi di Puskesmas Kembaran 1 adalah sebagian besar ibu hamil di sana sama sekali belum mengetahui manfaat mendengarkan murotal bagi kesehatan janin, terlebih di sela-sela rutinitas hariannya yang cenderung monoton. Ditambah dalam kondisi hamil. Oleh karena itu, selain para ibu hamil ini membutuhkan relaksasi melalui murotal, juga dapat membantu kesehatan si janin. Melihat fenomena ini peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang mengenai pengaruh terapi musik murotal bagi perkembangan janin terutama pada usia kandungan 20 minggu 40 minggu. Hal ini dikarenakan pada usia kandungan 20 minggu sampai 40 minggu, janin mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi ukuran dan kemampuan khususnya pendengaran. Dari beberapa hasil penelitian, peneliti jarang menemui penelitian mengenai pengaruh musik murotal terhadap kondisi psikologi ibu hamil dengan usia kehamilan 20 minggu sampai 40 minggu di wilayah kerja Puskesmas Kembaran 1.

B. Rumusan Masalah

Naik turunnya kondisi psikologis ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor. Oleh sebab itu, musik murotal sebagai salah satu bentuk terapi memiliki peran penting dalam mengurangi stress dan kecemasan ibu hamil. Dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, ibu hamil bisa merasakan perubahan besar secara psikologis dalam dirinya. Sebagai contoh adanya penurunan depresi, perasaan sedih dan lebih banyak memperoleh ketenangan jiwa yang dirasakan

untuk menghasilkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit (Nurhidayah, 2010). Dari hal ini, maka penelitian yang akan dilakukan kali ini akan mengangkat rumusan masalah, yakni bagaimana pengaruh musik murotal terhadap kondisi psikologi ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 40 minggu di Puskesmas Kembaran 1?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh musik murotal terhadap kondisi psikologi ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 40 minggu di Puskesmas Kembaran 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik demografi responden yakni ibu hamil dan kondisi psikologi ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 40 minggu di Puskesmas Kembaran 1.
- b. Menganalisis pengaruh terapi musik murotal terhadap kondisi psikologi ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 40 minggu di Puskesmas Kembaran 1.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Sebagai referensi dan pedoman untuk peneliti selanjutnya, dan diharapkan sebagai bahan pembandingan serta masukan bagi peneliti lain.

2. Bagi peneliti

Sebagai bentuk kontribusi peneliti bagi masyarakat dalam mengungkap pengaruh musik murotal terhadap kondisi psikologi ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 40 minggu dan diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan dan pengetahuan yang baru.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan aplikasi pengetahuan yang didapatkan selama dalam masa perkuliahan.

E. Penelitian terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

No	Judul	Peneliti	Metode	*Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Perbedaan Pengaruh Pemberian Stimulasi Antara Musik Klasik dan Murotal Terhadap Denyut Jantung Janin Pada Ibu Hamil Trisemester II dan III	Fatmawati (2013)	Kuantitatif dengan desain <i>quasi eksperimen</i>	Terdapat perbedaan pengaruh stimulasi musik klasik dan murotal terhadap denyut jantung janin pada ibu hamil trimester II serta III	Persamaan penelitian ini terletak pada objek penelitian ini yakni penggunaan musik murotal. Akan tetapi perbedaan penelitian ini terdapat pada sasaran penelitian, yang mana pada penelitian ini sasaran utamanya adalah perubahan denyut jantung janin.
2	Pengaruh Terapi Bacaan Al-Quran Melalui Media Audio Terhadap	Nurhayati (2015)	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross</i>	Bayi yang baru berusia 48 jam saja akan langsung menunjukkan	Persamaan penelitian ini terletak pada objek penelitian ini yakni penggunaan musik murotal. Akan

No	Judul	Peneliti	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
	Respon Bayi Baru Lahir		<i>sectional</i>	respon tersenyum dan lebih tenang ketika diperdengarkan ayat Al-Qur'an	tetapi perbedaan penelitian ini terdapat pada sasaran penelitian, yang mana pada penelitian ini sasaran utamanya adalah respon bayi yan baru lahir.
3	Pengaruh Al-Quran pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi	Remolda (2009)	Kuantitatif dengan desain <i>quasi eksperimen</i>	Mendengarkan lantunan ayat Al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengoptimalkan denyut jantung pada janin dan menurunkan ketegangan urat saraf reflektif pada ibu hamil.	Persamaan penelitian ini terletak pada objek penelitian ini yakni penggunaan musik murotal. Akan tetapi perbedaan penelitian ini terdapat pada sasaran penelitian, yang mana pada penelitian ini sasaran utamanya ada dua sekaligus yakni denyut jantung dan ketegangan syaraf pada ibu hamil