

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 1, Nomor 10, Novemer 2023, Halaman 735-738
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10718474)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10718474>

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Grace Erlyn Damayanti S^{1*}, Riris Sitorus², Desika Wali Pardede³, Luci Riani Ginting⁴, Pitriani⁵
^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*Email korespondensi: ners.Grace@gmail.com

Abstrak

Dalam siklus kehidupan perempuan, masa kehamilan menjadi masa yang sangat sensitif. Pada masa kehamilan terjadi perubahan hormone sebagai akibat dari adaptasi tubuh ibu terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahimnya. Perubahan ini akan mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu selama kehamilan. Selama kehamilan janin telah hidup dan berkembang untuk persiapan hidup diluar kandungan begitu juga dengan wanita hamil harus bersiap untuk proses persalinan. Adaptasi fisiologi selama kehamilan yang terjadi pada wanita hamil akan mempersiapkan dirinya untuk kelahiran dan menjadi seorang ibu. Akan tetapi apabila tidak ada manajemen diri yang baik, maka perubahan fisik dan psikologis pada masa kehamilan dapat saja menjadi stressor bagi ibu. Hal ini dapat mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan yang dialami ibu selama masa kehamilan dapat mengakibatkan perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur. Hal ini dapat berdampak pada perubahan suasana hati ibu serta perkembangan janin. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian bersifat *Quasi Experiment* dengan *pre test and posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu. Sampel yang diperoleh sebanyak 19 orang dengan teknik *purposive sampling*. Data diuji menggunakan *paired sample t test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian mendapatkan terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai $p < 0,000$. Puskesmas diharapkan dapat menerapkan dan menginformasikan pemberian terapi music klasik sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: *Terapi music klasik, kecemasan*

Article Info

Received date: 12 November 2023

Revised date: 20 November 2023

Accepted date: 27 November 2023

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa yang harus dihadapi oleh wanita dalam siklus kehidupannya. Pada masa kehamilan terjadi perubahan hormon yang terjadi sebagai respon terhadap adaptasi tumbuh kembang janin dalam Rahim. Perubahan hormone ini menyebabkan perubahan pada fisik dan psikologis ibu, sehingga masa kehamilan merupakan masa yang sensitive bagi ibu. Selama kehamilan janin telah hidup dan berkembang untuk persiapan hidup diluar kandungan begitu juga dengan wanita hamil harus bersiap untuk proses persalinan. Adaptasi fisiologi selama kehamilan yang terjadi pada wanita hamil akan mempersiapkan dirinya untuk kelahiran dan menjadi seorang ibu. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu selama masa kehamilan dapat menjadi stressor bagi ibu. Ha ini dapat mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Effati dkk., 2020).

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami masalah kecemasan dengan 30% diantaranya terjadi pada trimester III saat menghadapi persalinan. Gangguan psikologis pada kehamilan dialami sekitar 81% wanita di *United Kingdom*. Sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi di Perancis (Hasim, 2019).

Terjadinya kecemasan pada saat kehamilan dapat mengakibatkan perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur. Selain itu juga dapat berdampak terhadap perubahan suasana hati ibu dan perkembangan janin (Corbett dkk, (2020). Kecemasan berakibat terhadap peningkatan risiko, pertumbuhan janin yang terhambat, kelahiran preterm, berat badan lahir rendah pada bayi,

menurunkan skor APGAR saat lahir. Selain itu terjadinya depresi dan kecemasan antenatal juga akan berdampak pada postpartum *parenting* stress. Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik akan mengakibatkan terjadinya gangguan psikologis. Gangguan psikologis ini akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga masa nifas (Cameron dkk., 2020).

Kejadian stress post partum pada 3 sampai 6 bulan pasca melahirkan berkaitan dengan kecemasan pada saat kehamilan trimester III. Kecemasan pada trimester III menyumbang 13% sampai 22% terhadap kejadian stress post partum. Wanita hamil yang terus menerus mengalami tekanan pribadi beresiko lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR), lahir prematur, perkembangan saraf yang tidak seimbang, serta kekebalan tubuh yang lemah. Kecemasan juga akan meningkatkan persepsi nyeri pada saat persalinan, meningkatkan ketegangan otot yang menyebabkan ibu menjadi cepat lelah. Hal ini dapat menyebabkan persalinan berlangsung lama (Moekroni dan Analia, 2016).

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti anestesi atau analgesik. Pemberian obat-obatan pada ibu hamil harus sangat berhati-hati karena ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek tidak baik untuk janin. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan dapat berupa relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, dan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan tindakan yang bertujuan untuk mengalihkan fokus perhatian seseorang ke hal lain. Salah satu teknik distraksi adalah dengan mendengarkan musik. Terapi music merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian terhadap cemas yang berlebihan. Terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap (*Complementary Medicine*) yang diberikan bersamaan dengan terapi obat-obatan (Moekroni dan Analia, 2016).

Pemberian terapi musik ditujukan untuk memberikan efek relaksasi pada ibu hamil. Ketenangan pikiran akan memberikan ketenangan terhadap pikiran dan fisik. Ketenangan akan menghindarkan seseorang dari tekanan fisik, emosi maupun mental. Selain itu dapat melatih seseorang untuk mengondisikan dirinya lebih rileks. Terapi music dapat digunakan untuk semua orang dari berbagai kalangan usia (Solehati dan Cecep, 2017). Musik klasik terbukti tidak hanya memiliki efek menenangkan dan membangkitkan semangat pada wanita hamil, tetapi juga berpengaruh positif pada bayi yang belum lahir (Baltagi, 2022).

METODE

Penelitian ini bersifat *Quasi Experiment* dengan *pre test and posttest design* pada ibu hamil primigravida trimester III dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu sebagai populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *The Zung Self-Anxiety Scale* (SAS). Analisis data menggunakan uji *paired sample t* dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rerata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi musik klasik

Kategori Kecemasan	n	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecemasan sebelum terapi music klasik	19	63,89	5,425	1,245

Tabel 1 menunjukkan rerata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 63,89 dengan standar deviasi 5,25 dan standar *error mean* 1,245.

Tabel 2. Rerata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi musik klasik

Kategori Kecemasan	n	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecemasan sesudah senam hamil	19	57,05	4,390	1,007

Tabel 2 menunjukkan rerata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi musik klasik adalah 57,05 dengan standar deviasi 4,390 dan standar *error mean* 1,007.

Tabel 3. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

	Mean	n	Std. Deviation	P value
Tingkat kecemasan sebelum terapi music klasik - Tingkat kecemasan sesudah terapi music klasik	6,842	19	2,754	0,000

Tabel 3 menunjukkan perbedaan rerata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik sebesar 6,842. Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini mendapatkan bahwa perbedaan rata-rata kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian terapi music klasik dan sesudah diberikan terapi sebesar 6,842. Rata-rata ibu hamil trimester III mengalami kecemasan berat sebelum diberikan terapi music klasik, akan tetapi sesudah pemberian terapi music klasik rata-rata ibu hamil trimester III mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Dapat dilihat bahwa setelah ibu diberikan music klasik, ibu mengalami penurunan rasa kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa musik klasik terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pada penelitian ini ibu dibuat nyaman mungkin ketika mendengarkan musik. Ibu duduk bersandar di sofa dengan nyaman atau pun dengan posisi yang nyaman jika ibu duduk di kursi. Terapi musik dilakukan minimal 2 kali dalam sehari dan dapat dilakukan jika ibu dalam keadaan senggang. Musik yang diberikan adalah musik klasik dengan irama yang lembut dengan volume yang membuat ibu merasa nyaman.

Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa terapi musik klasik memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Hal ini sejalan dengan temuan Simbolon (2018) yang mendapatkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada ibu sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Penelitian Aprilia & Hasanah (2021) juga mendapatkan bahwa pemberian music klasik kepada ibu selama 3 hari berturut-turut terbukti dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian Suciati, dkk (2020) juga mendapatkan pemberian music klasik lullaby efektif dalam penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Mendengarkan music klasik merupakan salah satu teknik distraksi. Terapi ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap sesuatu yang mengganggu. Pada penelitian ini terapi ditujukan untuk mengalihkan perhatian ibu terhadap rasa cemasnya. Terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap (*Complementary Medicine*) yang digunakan untuk melengkapi terapi pengobatan (Moekroni dan Analia, 2016). Musik klasik terbukti tidak hanya memiliki efek menenangkan dan membangkitkan semangat pada wanita hamil, tetapi juga berpengaruh positif pada bayi yang belum lahir (Baltagi, 2022).

Pemberian terapi musik ditujukan untuk memberikan efek relaksasi terhadap pikiran dan fisik seseorang. Dengan begitu orang yang mendapatkan terapi music dapat terhindar dari tekanan emosi, mental dan fisik yang sedang dialami. Terapi ini juga dapat melatih seseorang mengondisikan dirinya untuk bersikap rileks. Selain itu, terapi musik juga dapat meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi fisik, kognitif, emosi, maupun sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Solehati dan Cecep, 2017).

SIMPULAN

Penelitian ini mendapatkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

REFERENSI

- Aprilia, N & Hasanah, E. (2021). Terapi musik klasik pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. Volume 01, Nomor 02 Tahun 2021
- Cameron E.E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Prodtuger, J. L. P., Roos, L. E. (2020). *Maternal Psychological Distress & Mental Service Use during the Covid-19 Pandemic*. *Journal of Affective*.

- Corbett G.A., Milne, S. J., Hehir, M. P., Lindow, S. W., O'connel, M. P. (2020). *Health Anxiety and Behavioural Changes of Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic*. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology.
- Effati D. F., Zarei, S., Mohammadi, A., Hemmati, E., Yngyknd, S. G. (2020). BMC Psychology. 1–10
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Moekroni, R & Analia. (2016). *Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan*. Majority, Volume 5 Nomor 1 Februari 2016
- Simbolon, H. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Afriana, AM.Keb Tahun 2018*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Medan
- Solehati, T dan Cecep E. Kosasih. (2017). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama
- Suciati, L, dkk. (2020). *Efektifitas terapi musik klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kebidanan Vol. 6, No. 2, April 2020 : 155-160