

EFEKTIVITAS THERAPY MUSIK RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL

Dewi Susanti¹, Roichatul Djannah²

^{1,2}Akbid Karya Bunda Husada

zafrinadewi@gmail.com

atunhanifa@yahoo.com

Abstrak: Rasa cemas dan ketakutan pada trimester III semakin meningkat menjelang akhir kehamilan, dimana ibu mulai membayangkan apakah bayinya akan lahir abnormal, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi (Suharnah et al., 2021). Tindakan terapi yang biasanya dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah terapi musik karena terapi musik dapat memberikan kenyamanan, mengurangi kecemasan dan mengalihkan rasa nyeri yang dialami ibu hamil (EDITHA, 2016). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, dengan desain penelitian quasi eksperimen berupa pemberian terapi musik klasik pada Ibu hamil, dan dengan menggunakan rancangan one group Pretest Posttest Designs. Penelitian dilakukan di Kelurahan Pondok Pucung Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan pada periode Mei s.d Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III dengan jumlah sampel sebanyak 35 Ibu hamil. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner skala kecemasan diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik selama 30 menit dengan menggunakan lembar observasi Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil yang didapatkan adalah nilai pvalue sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil, dengan demikian penerapan music klasik lebih diterapkan pada ibu hamil bukan hanya trimester III melainkan sejak awal kehamilan.

Kata Kunci : cemas, music, hamil

Daftar Pustaka: 6 (2016-2021)

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester dua dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester tiga dari minggu ke-28 hingga ke-42 (Simbolon, 2018)

Kehamilan primigravida merupakan suatu kondisi yang menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Rasa cemas dan ketakutan pada trimester III semakin meningkat menjelang akhir kehamilan, dimana ibu mulai membayangkan apakah bayinya akan lahir abnormal, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi (Suharnah et al., 2021)

Dampak buruk dari rasa cemas dan khawatir yang diderita oleh wanita hamil tersebut dapat menimbulkan gangguan perkembangan dan pertumbuhan janin dan gangguan kesehatan mental anak nantinya. Seorang anak yang dilahirkan ibu yang mengalami depresi berat selama kehamilan akan memiliki kadar hormon stress tinggi, aktifitas otak akan peka terhadap depresi, menunjukkan sedikit ekspresi, mengalami gejala depresi lain, sulit makan dan tidur. Jika depresi pada bayi baru lahir tidak segera ditangani, anak berkembang menjadi anak yang tidak bahagia. Mereka sulit berjalan berat badan kurang dan tidak responsif terhadap orang lain. Semua yang difikirkan ibu pada saat hamil akan tersalurkan melalui hormon syaraf ke

bayinya sehingga dapat menyebabkan kelahiran prematur, hiperaktif, dan mudah marah (Afni, 2021)

Depresi dan kecemasan antenatal juga berdampak pada postpartum parenting stress. Depresi pada trimester III menyumbang 13% sampai 22% kejadian stress postpartum pada 3 sampai 6 bulan pasca melahirkan. Wanita hamil yang mengalami tekanan pribadi secara terus menerus memiliki resiko lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (mikrosomia), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, dan melemahnya sistem ekebalan tubuh. Kecemasan juga dapat berdampak pada beratnya nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu.(Moekroni & Analia., 2016)

Tindakan terapi yang biasanya dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil Adalah terapi musik karena terapi musik dapat memberikan kenyamanan, mengurangi kecemasan dan mengalihkan rasa nyeri yang dialami ibu hamil (EDITHA, 2016)

Terapi music merupakan terapi yang dilakukan menggunakan musik dan aktivitas music untuk memfasilitasi proses terapi dalam membantu kliennya. Sebagaimana halnya terapi yang merupakan upaya yang dirancang untuk membantu orang dalam konteks fisik dan mental, terapi musik mendorong klien untuk berinteraksi, improvisasi, mendengarkan atau aktif bermain music (Geraldina, 2017).

METODE

Metode Penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, dengan desain penelitian quasi eksperimen berupa pemberian terapi musik klasik pada Ibu hamil, dan dengan menggunakan rancangan one group Pretest Posttest Designs. Penelitian dilakukan di Kelurahan Pondok Pucung Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan pada periode Mei s.d Juni 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang ada di RW 05 Kelurahan Pondok Pucung. Sampel yang digunakan Penelitian adalah sebanyak 35 Ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner skala kecemasan, untuk tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik selama 30 menit dengan menggunakan lembar observasi Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Karakteristik	n	%
Usia Kehamilan		
28 – 35 minggu	12	34.3%
36 – 40 minggu	23	65.7%
Umur Ibu		
< 20 dan > 35 tahun	7	20%
21-35 tahun	38	80%
Pendidikan terakhir		
SMP	4	11.4%
SMA	24	68.6%
S1/D3	7	20%

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik usia kehamilan terbanyak dengan usia kehamilan 36-40 minggu sebanyak 23 ibu hamil (65,7%), sedangkan yang terendah dengan usia kehamilan 28 -35 minggu sebanyak 12 ibu hamil (34,3%). Distribusi frekuensi umur ibu yang terbanyak pada umur 21-35 tahun sebanyak 38 ibu hamil (80 %) dan yag paling sedikit pada umur < 20 dan > 35 tahun sebanyak 7 ibu hamil (20%). Distribusi frekuensi pendidikan terakhir yang paling banyak pada ibu hamil dengan pendidikan SMA sebanyak 24 (68,6%), sedangkan yang paling sedikit pada ibu hamil dengan pendidikan terakhir S1/D3 sebanyak 7 (20%)

Analisa Univariat

Sebelum Intervensi Therapy Musik
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Pre-test Pemberian Terapi Musik Klasik Di RW 05 Kelurahan Pondok Pucung.

Tingkat Kecemasan	n	%
Ringan	3	8,6%
Sedang	14	40%
Berat	18	51,4%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukan bahwa distribusi frekuensi sebelum dilakukan intervensi therapy musik klasik terbanyak pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 18 ibu hamil (51,4%) dan yang paling sedit dengan tingkat kecemasan Ringan sebnayak 3 ibu hamil (8,6%)

Sesudah Intervensi Therapy Musik
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Post-Test Pemberian Terapi Musik Klasik Di RW 05 Kelurahan Pondok Pucung.

Tingkat Kecemasan	n	%
Ringan	18	51.4%
Sedang	17	48.6%
Berat	0	0%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukan bahwa distribusi frekuensi sesudah dilakukan intervensi therapy musik klasik terbanyak pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 ibu hamil (51,4%) dan yang paling sedikit dengan

tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 ibu hamil (48,6%)

Tabel 4 Uji Normalitas Data Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Di RW 05 Kelurahan Pondok Pucung.

Mean	SD	Sig
0,000	3,237	0,004

Berdasarkan Hasil nilai uji kolmogorow diperoleh nilai Sig = 0,004 maka dapat disimpulkan bahwa berdistribusi tidak normal.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Di RW 05 Kelurahan Pondok Pucung.

Tingkat Kecemasan	N	Mean	SD	Min	Maximum	z	P Value
Pre Test	35	35.17	5.250	24	43	-	.000
Post Test	35	27.29	2.023	22	30	4.781	

Pada table 5 menunjukan bahwa hasil uji wilxocon didapatkan P value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi sebelum dilakukan intervensi therapy musik klasik terbanyak pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 18 ibu hamil (51,4%) dan yang paling sedikit dengan tingkat kecemasan Ringan sebanyak 3 ibu hamil (8,6%).

Sedangkan pada distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil setelah dilakukan intervensi therapy musik klasik yang terbanyak pada ibu hamil

dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 ibu hamil (51,4%) dan yang paling sedikit dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 ibu hamil (48,6%).

Dari hasil uji statistic hasil uji wilxocon didapatkan P value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Hal ini juga menunjukkan adanya Penyebab kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III diantaranya adalah kecemasan yang disebabkan karena rasa takut jika persalinannya bermasalah, khawatir bayi yang dilahirkan nya akan lahir cacat, dan kecemasan karena membayangkan rasa sakit saat bersalin. Selain itu menurut Nurdiana (2012) rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan

karena meningkatnya kadar hormon progesteron. Hormon ini dapat membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon ini juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu cepat lelah. Hormon lain yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, dan cemas (Wulandari et al., 2019)

Persepsi kecemasan dapat diukur menggunakan alat ukur kecemasan berupa skala kecemasan yaitu skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikemukakan oleh Hamilton (1959). Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrumen) skala HARS. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. (Simbolon, 2018)

Pada dasarnya semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan. Namun seringkali dianjurkan memilih musik dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit, sehingga didapatkan keadaan istirahat yang optimal. Musik klasik sering menjadi acuan karena berirama tenang dan mengalun lembut. Pemilihan musik klasik lebih didasarkan pada keyakinan banyak ahli bahwa irama dan tempo kebanyakan musik klasik mengikuti kecepatan denyut jantung manusia yaitu sekitar 60 detak/menit (Moekroni & Analia., 2016)

Menurut Qittun (2008) waktu yang ideal untuk mendengarkan musik selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam tiap hari, namun jika tidak memiliki waktu yang cukup, 10 menit juga bisa menjadi efektif, karena selama

waktu 10 menit musik telah membantu pikiran seseorang beristirahat (Simbolon, 2018)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil, dengan demikian penerapan music klasik lebih diterapkan pada ibu hamil bukan hanya trimester III melainkan sejak awal kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Proses Persalinan Di Bpm Hj.Dince Safrina, SST. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 50–54. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.58>
- Editha, D. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August).
- Moekroni, R., & Analia. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Majority*, 5, 1–11.
- Simbolon, H. (2018). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001> <http://dx.doi.org/10.1>

016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttp
s://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019
.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1016
/j.matlet.2019.04.024%0Ahttps://d
oi.org/10.1016/j.matlet.2019.12725
2%0Ahttp://dx.doi.o

Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S.
(2021). Pengaruh Terapi Musik
Klasik terhadap Tingkat
Kecemasan Pada Ibu Hamil
Primigravida Trimester III.
Window of Nursing Journal, 2(1).
[https://doi.org/10.33096/won.v2i1.
370](https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370)

Wulandari, P., Sofitamia, A., &
Kustriyani, M. (2019). The Effect
of Guided Imagery to The Level of
Anxiety of Trimester III Pregnant
Woman in The Working Area of
Mijen Health Center in Semarang
City. *Media Keperawatan
Indonesia*, 2(1), 29.
[https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2
019.29-37](https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.29-37)