

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU BERSALIN DI PUSKESMAS EBAN TAHUN 2024

Fitriyaningsih^{a*}

^{a*}Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

^aEmail: bidanfitriyaning12@gmail.com

ABSTRAK

Teknik distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih. Dalam kedokteran, terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap (Complementary Medicine) (Ratnawati, dkk 2015). Tujuan Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban Tahun 2024. jenis penelitian kuantitatif yaitu Quasi Eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design tanpa control. Temapt penelitian di puskesmas eban dengan waktu penelitian yaitu September-oktober tahun 2024. populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban 2024. Sampelnya berjumlah 19 ibu bersalin. Hasil bahwa pengaruh pemberian musik klasik dapat menurunkan kecemasan sebesar 1,75 yaitu 3,0153 (sebelum pemberian musik klasik) menjadi berubah turun 1,2632(setelah pemberia musik klasik) hasil uji Tdependen di peroleh $P\text{ value} = 0,000$ artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian terapi msuik klasik sebelum dan sesudah pada persalinan. maka penggunaan terapi musik klasik dapat dijadikan suatu intervensi untuk tindakan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien ibu bersalin kala 1.

Kata Kunci: Terpai Musik Klasik, Kecemasan, Ibu Bersalin

ABSTRACT

The distraction technique of listening to music is an effective technique for diverting a person's attention to excessive anxiety. In medicine, music therapy is also called complementary therapy (Ratnawati, et al. 2015). The aim is to determine the effect of providing classical music therapy to reduce anxiety in women giving birth at the Eban Community Health Center in 2024. The type of quantitative research is Quasi Experimental with a One Group Pretest-Posttest Design approach without control. The research location was at the Eban Community Health Center and the research time was September-October 2024. The population in this study was pregnant women who experienced anxiety during childbirth at the Eban Community Health Center in 2024. The sample consisted of 19 birth mothers. The result is that the effect of giving classical music can reduce anxiety by 1.75, namely 3.0153 (before giving classical music) to a decrease of 1.2632 (after giving classical music). The results of the Tdependent test obtained $P\text{ value} = 0.000$, meaning that statistically there is a significant difference. significant effect of giving classical music therapy before and after delivery. So the use of classical music therapy can be used as an intervention to reduce the level of anxiety in maternal patients in the 1st stage of labor.

Keywords: Classical music therapy, anxiety, mother giving birth

PENDAHULUAN

Trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian. Pada periode ini, ada perasaan tidak menyenangkan ketika bayinya tidak lahir tepat pada waktunya, fakta yang menempatkan wanita tersebut gelisah dan hanya bisa melihat dan menunggu tanda-tanda dan gejalanya (Yuni, 2013). Menurut World Health Organization (WHO) sebanyak 303.000 wanita meninggal selama kehamilan dan persalinan, 99% dari seluruh kematian tersebut terjadi di negara berkembang. Angka Kematian Ibu (AKI) di negara berkembang pada tahun 2017 adalah 305/100.000 kelahiran hidup (KH), 20 kali lebih tinggi dibandingkan negara maju yaitu 12/100.000 KH (WHO, 2018).

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa ibu yang mengalami masalah dalam persalinan sekitar 12.230.142 jiwa dari 30% diantaranya karena kecemasan sebab hamil pertama (Siregar, 2015). Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan pada tahun 2016, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%) (Depkes RI, 2017).

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Terkadang dampak yang terjadi pada kecemasan dapat berupa dampak yang positif atau negative (Tuti Meihartati, 2018).

Berdasarkan pernyataan Sugiarto dalam Eti (2020), ketika seseorang dalam keadaan stress dan tegang secara fisiologis akan mengaktifkan Limbic Hipotalamus Puitutary Adrenal Axis (LHPA), kemudian merangsang hipotalamus dan menyebabkan disekresinya hormon corticotrophin releasing hormone (CRH). Beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lucia (2020) diantaranya adalah pengalaman negatif pada masa lalu, dimana sang ibu pernah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan pada kehamilan / persalinan yang sebelumnya. Pikiran yang tidak rasional juga dapat mempengaruhi kecemasan.

Hal itu dikarenakan ibu yang selalu berasumsi bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada dirinya saat persalinan (Lucia Suciati, 2020). Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah terapi nonfarmakologi, yaitu dengan teknik distraksi.

Teknik distraksi bekerja dengan cara mengalihkan fokus perhatian seseorang ke stimulus lainnya sehingga dapat menurunkan intensitas cemas terutama pada ibu hamil. Teknik distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih.

Dalam kedokteran, terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap (Complementary Medicine) (Ratnawati, dkk 2015). Berdasarkan jurnal dari penelitian Maya (2017) yang berjudul “Efektifitas Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017”, menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan p value 0.001 ($p < 0.05$). Pada penelitian 5 Moekroni (2016) menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan $p < 0.05$.

Demikian juga penelitian Chineze (2017), menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan intervensi musik terhadap tekanan darah sistolik dan denyut jantung, diantara dua kelompok namun tindakan terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan

dan stres pada kehamilan terutama pada saat menjelang persalinan kala 1.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Eban pada tanggal 26 Februari 2024, pada rekam medis terdapat jumlah seluruh ibu hamil Trimester III pada tahun 2023 terhitung 1 tahun terakhir berjumlah 298 ibu hamil Trimester III, untuk jumlah ibu hamil TM III selama 3 bulan yaitu 31 ibu hamil TM III. Dan selama 1 bulan terakhir jumlah ibu hamil TM III yaitu 4 ibu hamil TM III. Sedangkan untuk jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan, pada TM III yaitu berjumlah dari 10 ibu hamil TM III yang diwawancarai ada 6 yang mengalami kecemasan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara sistematis review tentang “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Menjelang Persalinan Kala 1 Tahun 2024”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan *Quasi Eksperimen* (Hamdi & Jannah, 2020). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Eban pada tanggal 11 September - 20 November 2024, populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin kala 1 yang bertempat tinggal di wilayah Puskesmas Eban, dengan

jumlah sampel 19 responden dan di tentukan observasi tekanan darah serta di analisis menggunakan teknik *total sampling*, menggunakan uji *t-test* (Zaluchu, 2021).
pengumpulan data menggunakan lembar

HASIL

1. Karakteristik Tingkat Kecemasan Pretes Pasien Persalinan Kala 1

Tabel 1. Karakteristik Tingkat Kecemasan Pretes Pasien Persalinan Kala 1

Pretest tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	4	21,1
berat	9	47,4
Sangat berat	6	31,6
Total	19	100

Tabel 1 diketahui ibu yang berjumlah 9 (47,4 %) ibu yang mengalami mengalami cemas sedang berjumlah 4 (21,1 %) kecemasan sangat berat berjumlah 6 (31,6%).
%) ibu yang mengalami cemas berat

2. Karakteristik Tingkat Kecemasan Posttest Pasien Persalinan Kala 1

Tabel 2. karakteristik tingkat kecemasan posttest pasien persalinan kala 1

Posttest Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada gejala	2	10,5
Ringan	10	52,6
Sedang	7	36,8
Total	19	100

Tabel 2 menunjukkan ibu yang tidak (52,6%) ibu yang mengalami kecemasan mengalami cemas berjumlah 2 (10,5 %) ibu sedang berjumlah 7 (36,8%).
yang mengalami cemas ringan berjumlah 10

3. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban Tahun 2024

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban Tahun 2024

Pemberian Terapi Musik Kalsik	Mean	N	sd	95%ci	P value
Pretest	3,0153	19	0,737	1,6 – 2,0	0,000
Posttest	1,2632	19	0,653		

Tabel 3 terlihat bahwa pengaruh (sebelum pemberian musik klasik) menjadi pemberian musik klasik dapat menurunkan berubah turun 1,2632 (setelah pemberia kecemasan sebesar 1,75 yaitu 3,0153 musik klasik) hasil uji Tdependen di peroleh

p value= 0,000 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian terapi musik klasik sebelum dan sesudah pada persalinan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban Tahun 2024

Pada penelitian ini ibu yang tidak mengalami cemas berjumlah 2 (10,5 %) ibu yang mengalami cemas ringan berjumlah 10 (52,6%) ibu yang mengalami kecemasan sedang berjumlah 7 (36,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian jeny casuarina dias safira yang berjudul pengaruh pemberian terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil saat menjelang persalinan. Hasil analisa literature didapatkan bahwa pemberian terapi musik klasik dapat merangsang otak dalam memproduksi hormon endorfin dan serotonin yang dapat memberikan sensasi ketenangan sehingga mengurangi kecemasan pada pasien yang akan dilakukan prosedur operasi(jeny c, 2022) Menurut Robbin (2011) hampir sebagai ibu hamil sering mengalami kecemasan, yang membedakan adalah tingkat kecemasan yang berbeda- beda. Dan ada faktor yang menyebabkan kecemasan sebelum melahirkan antara lain adalah usia, pendidikan, paritas, pendapatan, dan dukungan Hal ini sejalan dengan teori

Drapper (2009) menyatakan bahwa usia reproduksi yang optimal bagi seseorang ibu untuk hamil adalah usia 20 – 35 tahun, karena pada usia tersebut rahim sudah siap menerima kehamilan, mental sudah matang dan mampu merawat dirinya. Dengan demikian peneliti berpendapat bahwa usia ibu yang siap untuk hamil adalah usia 20 – 35 tahun, karena organ reproduksinya telah terbentuk secara sempurna dan di usia inilah mereka mulai dapat mengendalikan emosi dan mengontrol kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan ibu bersalin pre operasi sectio caesarea terkait dengan ancaman terhadap keselamatan jiwa dan kekhawatiran bayi yang akan dilahirkannya sehingga respon cemas dapat muncul jika responden memikirkan faktor kecemasan yang dialaminya. Kecemasan yang dialami juga bervariasi mulai dari kecemasan ringan, sampai berat. Tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu bersalin kala 1 tergantung beberapa faktor salah satunya adalah faktor dari ibu itu sendiri serta dari faktor usia dan pendidikan.

2. Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban Tahun 2024

Ibu yang tidak mengalami cemas berjumlah 2 (10,5 %) ibu yang mengalami cemas ringan berjumlah 10 (52,6%) ibu yang mengalami kecemasan sedang berjumlah 7 (36,8%). penelitian ini sejalan dengan penelitian nurul aini putry samban dkk yang berjudul pengaruh pemberian terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil saat menjelang persalinan, menunjukkan bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan saat menjelang persalinan. Kesimpulan terapi musik klasik merupakan intervensi yang layak diberikan untuk penurunan tingkat kecemasan ibu saat menjelang persalinan(nurul aini dkk,2020). Efek terapi musik klasik pada kecemasan adalah distraksi terhadap pikiran tentang menurunkan kecemasan, nyeri, menstimulasi ritme nafas lebih teratur, menurunkan ketegangan tubuh, memberikan gambaran positif. Pada visual imageri,relaksasi, dan meningkatkan mood yang positif. Terapi musik klasik dapat mendorong perilaku kesehatan yang positif, mendorong kemajuan pasien selama masa pengobatan dan pemulihan(Schou 2008 dalam Mahanani 2013).

Musik yang bersifat sedatif tidak hanya efek distraksi dalam inhibisi persepsi kecemasan (Alexander 2001). Musik dipercaya dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin (Wilgram 2002, Nilson 2009 & Chiang 2012 dalam Novita 2012). Endorfin merupakan ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain mengeluarkan Gama Amino Butyric Acid (GABA) yang berfungsi menghambat hantaran implus listrik dari satu neuron ke neuron lainnya oleh neurotransmitter didalam sinaps. Midbrain mengeluarkan enkepalin dan beta endorfin dan zat tersebut dapat menimbulkan efek rileks yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa cemas pada pusat persepsi dan interpretasi sensorik somatic di otak sehingga efek yang bisa muncul adalah kecemasan berkurang (Guyton & Hall 2008). Pemberian terapi musik klasik dapat membantu proses penurunan tingkat kecemasan dan bahwa pemberian terapi musik klasik bisa menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Berdasarkan hal tersebut mendengarkan musik klasik kurang lebih selama 20 menit dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membuat perasaan klien rileks dalam menghadapi persalinan. Musik yang digunakan sebagai terapi hendaknya musik yang lembut seperti musik klasik.

Pemberian terapi musik klasik diharapkan dapat membantu proses penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di puskesmas eban. Pemberian terapi musik klasik diharapkan dapat membantu proses penurunan tingkat kecemasan pada persalinan kala 1 diruang bersalin puskesmas eban.

3. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban Tahun 2024

Pada penelitian ini bahwa pengaruh pemberian musik klasik dapat menurunkan kecemasan sebesar 1,75 yaitu 3,0153 (sebelum pemberian musik klasik) menjadi berubah turun 1,2632 (setelah pemberian musik klasik) hasil uji T dependen di peroleh p value = 0,000 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian terapi musik klasik sebelum dan sesudah pada persalinan. penelitian ini sejalan dengan penelitian mediana sembiring dkk yang berjudul pengaruh pemberian terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil saat menjelang persalinan menunjukkan bahwa hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat adanya perbedaan penurunan tingkat kecemasan dalam pemberian terapi musik selama 15 menit dan pemberian terapi musik selama 30 menit pada pasien pre persalinan Di Praktek Mandiri Bidan Pinondang Hutasoit (p=0,000). (mediana sembiring dkk, 2023).

Musik yang bersifat sedatif tidak hanya efek distraksi dalam inhibisi persepsi kecemasan (Alexander 2001). Musik dipercaya dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin (Wilgram 2002, Nilson 2009 & Chiang 2012 dalam Novita 2012). Endorfin merupakan ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain mengeluarkan Gama Amino Butyric Acid (GABA) yang berfungsi menghambat hantaran impuls listrik dari satu neuron ke neuron lainnya oleh neurotransmitter didalam sinaps.

Midbrain mengeluarkan enkepalin dan beta endorfin dan zat tersebut dapat menimbulkan efek rileks yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa cemas pada pusat persepsi dan interpretasi sensorik somatic di otak sehingga efek yang bisa muncul adalah kecemasan berkurang (Guyton & Hall 2008).

Berdasarkan hal tersebut mendengarkan musik klasik kurang lebih selama 20 menit dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membuat perasaan klien rileks dalam menghadapi persalinan tersebut. Musik yang digunakan sebagai terapi hendaknya musik yang lembut seperti musik klasik. Pemberian terapi musik klasik diharapkan dapat membantu proses penurunan tingkat kecemasan pada pasien ibu bersalin di ruang bersalin puskesmas eban.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah rata-rata ibu mengalami kecemasan berat sebesar 47,4 % (sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik), rata-rata ibu mengalami kecemasan ringan 52,6 % (setelah diberikan terapi musik klasik. Hasil uji t dependen diperoleh p value = 0,000 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian terapi musik klasik sebelum dan sesudah persalinan

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini peneliti tidak lupa mengucapkan limpah terima kasih kepada institusi pendidikan Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, Kepala Puskesmas Eban dan semua responden yang telah berpartisipasi dalam kelancaran proses penelitian ini. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan limpah terimakasih kepada pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, kiranya Tuhan Yesus memberkati kita semuanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul. (2020). Pelaksanaan Program Rujuk Balik Pasien PTM Peserta JKN Di Puskesmas Medan Johor Tahun 2019. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Alexander, 2001, Terapi Musik Bidang Keperawatan. Jakarta : Mitra Wacana Media.
- Draper, Norman dan Smith, Harry. Analisis Regresi Terapan (Edisi Kedua).
- Guyton & Hall, 2008, Asuhan Keperawatan jiwa dengan Malah psikosial Jakarta: trans Info Media
- Hartati, S, yuni, 2013, khasiat kunyit sebagai Obat tradisional dan Manfaat Lainnya. Warta penelitian dan pengembangan Tanaman Industri Hal 5-9.
- Ratnawati, E. (2015). Asuhan Keperawatan Gerontik (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Kemkes RI. Kementerian Kesehatan RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. J Med dan Rehabil. 2016;

- Moekroni, R., dan Analia. (2016). Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Majority*, 5(1), 6-11.
- Novita, P 2012, Pengaruh terapi Musik terhadap kecemasan pre Operasi Open Reduction and internal Fixation (Orif) di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Propinsi Lampung. Tesis Universitas Indonesia. Depok
- Mediana Sembiring sa A, dkk. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkatkecemasanibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinandi Praktekmandiri Bidan Pinondang Hutasoit Medantembungtahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*.
- Robbin, 2011, komunikasi dan hubungan terapeutik perawat klien terhadap kecemasan pra bedah mayor, *Berita kedokteran Masyarakat*, Vol 25 no. 3 September 2008, hal 151-155
- Robbins, Stephen P. (2011), *Perilaku Organisasi*. Edisi 12. Indek Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Schou, M 2008. Pengaruh Guided imagery and Music (GIM) terhadap kecemasan pasien Pre Operasi section caecarea di RSUD Banyumas,S1 Keperawatan, FK Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto)
- Suciati, L., Maternity, D., & Susilawati, D. Y. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 155-160
- Tuti Meihartati, Dkk. 2018. "1000 Hari Pertama Kehidupan". Jl.Kaliurang KM.9,3 Yogyakarta: Grup Penerbit CV Budi Utama.
- WHO (World Health Statistics). 2018. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018