Vol.II, No. 1 Juli 2026 , Hal.12-15

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan

EFFECTIVENESS OF RELAXATION MUSIC THERAPY ON ANXIETY LEVELS OF PREGNANT WOMEN in AEK HARUAYA VILLAGE

[1)] Melia Shintia Mutiara Pohan, [2)] Fauji Haryati Tamba
[(1,2,)]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada
e-mail: Meliashintia@gmail.com, karinanilamsari619@gmail.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 cidera 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, 2019). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, dengan desin penelitian quasi eksperimen berupa pemberian terapi musik klassik pada Ibu hamil, dan dengan menggunakan rancangan one group Pretest Posttest Designs. Penelitian dilakukan di desa Aekharuaya pada periode Maret s.d April 2026. 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 therapi 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*

ABSTRACT

Anxiety and fear increase in the third trimester towards the end of pregnancy, as mothers begin to wonder whether their baby will be born abnormally or whether their vital organs will be injured by the baby's kicks (Suharnah et al., 2021). Music therapy, a common therapy used to reduce anxiety in pregnant women, can provide comfort, reduce anxiety, and distract from pain experienced by pregnant women (EDITHA, 2019). his study employed a quantitative experimental method, employing a quasi-experimental design involving classical music therapy for pregnant women, using a one-group pretest-posttest design. The study was conducted in Aekharuaya village from March to April 2026. The population consisted of all primigravida pregnant women in their third trimester, with a sample size of 35. The research instrument used was an anxiety scale questionnaire, measured before and after 30 minutes of classical music therapy using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) observation sheet. Univariate and bivariate data analysis was used, with the Wilcoxon test for correlation. The p-value obtained was 0.000, concluding that classical music therapy significantly impacts anxiety levels in pregnant women. Therefore, classical music therapy should be applied to pregnant women not only in the third trimester but also from early pregnancy.

Keywords*: anxiety, music, pregnancy*

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, 2020)

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 cidera 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 menyebakan 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., 2020)

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, 20121)

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, 2022).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengamatan dan analisis data di Puskesmas Gunung Tua, ditemukan hasil sebagai berikut:

1. 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%)

2. Sebelum dilakukan intervensi therapy musik klasik terbanyak pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 18 ibu hamil (51,4%) dan yang paling sediit dengan tingkat kecemasan Ringan sebnayak 3 ibu hamil (8,6%)

3. Sesudah dilakukan intervensi therapy musik klasik terbanyak pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 ibu hamil (51,4%) dan yang paling sediit dengan tingkat kecemasan sedang sebnayak 17 ibu hamil (48,6%)
4. Ada hubungan signifikan bahwa hasil uji wilxocon didapatkan P value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian therapi 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 (2021) rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya kadar hormon progesteron. Hornom 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., 2022)

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, 2020)

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., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian therapi 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. (2020). 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. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Materials Processing Technology*, *1*(1), 1–8.

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

Wulandari, P., Sofitamia, A., & Kustriyani, M. (2020). 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