

Terapi Musik Klasik Menurunkan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara

Mariene Wiwin Dolang

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada; marienedolang@gmail.com (koresponden)

Revita Savitri Sebe

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Pasapua Ambon

Sahrir Sillehu

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada

ABSTRACT

A woman experiencing her first pregnancy cannot avoid feeling anxious, because women will experience physical and psychological changes during pregnancy. Anxiety management can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy can be done using classical music therapy. The purpose of the study was to analyze the effect of classical music therapy on maternal anxiety before delivery in the Galela Health Center Work Area, North Halmahera Regency. The research design used was one group pre-test and posttest. The sample in this study were 16 pregnant women in the third trimester of pregnancy in the working area of the Galela Health Center, which were selected using total sampling technique. The level of anxiety before and after being given therapy was measured using a questionnaire. The results showed that there were differences in anxiety levels between before and after classical music therapy. Furthermore, it was concluded that classical music therapy had an effect on maternal anxiety before delivery at the Galela Health Center, North Halmahera Regency.

Keywords: classical music therapy; worry; pregnant mother

ABSTRAK

Seorang wanita yang mengalami kehamilan pertama tidak dapat menghindari perasaan cemas, karena wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologis pada saat mengalami kehamilan. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan menggunakan terapi musik klasik. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Galela, Kabupaten Halmahera Utara. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil trimester III berjumlah 16 orang yang ada di wilayah kerja Puskesmas Galela, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi diukur menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik. Selanjutnya disimpulkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan di Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara.

Kata kunci: terapi musik klasik; kecemasan; ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah keadaan dimana wanita di dalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 37 sampai 40 minggu.⁽¹⁾ Pada saat hamil, selain memberikan kebahagiaan dan kebanggaan bagi wanita, juga merupakan suatu keadaan yang dapat menimbulkan berbagai kecemasan dan ketakutan. Kecemasan dan ketakutan yang diraska pada kehamilan pertama tidak dapat dihindari karena terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada saat mengalami kehamilan. Perubahan fisik dan psikologis pada diri ibu hamil dapat menyebabkan mudah lelah, letih, lesu baik lahir maupun batinnya. Selain itu kehamilan bisa meningkatkan ketegangan, ketakutan dan kecemasan serta terjadi konflik batin penyebabnya adalah perasaan khawatir atau takut mati, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan riil yang dialami ibu hamil seperti takut atau khawatir bayi yang dikandung akan lahir cacat.

Perasaan cemas sering menyertai kehamilan, dimana ketika hamil seorang wanita harus melalui berbagai tingkat ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologis yang mempengaruhi psikososialnya. Perubahan postur tubuh serta perubahan fisiologis lainnya menimbulkan adanya perasaan ambivalen, perubahan suasana hati, gangguan emosional dan gangguan kecemasan.⁽²⁾ Kecemasan bisa terjadi dari kekhawatiran tentang persalinan yang akan dilakukannya dan menyiapkan segala kebutuhan bayi.⁽³⁾ Kecemasan tersebut mencapai puncaknya pada saat persalinan, dimana proses persalinan merupakan suatu fenomena fisiologis bagi ibu hamil tetapi dapat membuat ibu mengalami rasa nyeri yang luar biasa, pendarahan, dan bahkan dapat menghilangkan nyawa ibu maupun bayi.⁽⁴⁾ Parung (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sebagian besar ibu inpartu kala I fase laten yang akan bersalin mengalami kecemasan berat yang disebabkan rasa nyeri yang timbul dari daerah perut dan pinggang sehingga menyebabkan kecemasan bertambah.⁽⁵⁾

Beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi.⁽⁶⁾ Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar di Indonesia pada tahun 2014 hampir 76,8% ibu mengalami kecemasan pada akhir kehamilan, kecemasan ibu 80% diantaranya dialami oleh ibu primigravida, sedangkan 20% dialami oleh ibu yang multigravida, baik dengan riwayat persalinan normal ataupun dengan riwayat persalinan dengan SC. Laporan tahunan di Propinsi Maluku Utara pada tahun 2018, hampir 73,5% ibu mengalami kecemasan pada akhir kehamilan. Hal ini, merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi kelancaran proses dalam persalinan.⁽⁷⁾

Penelitian yang dilakukan oleh sarifah tahun 2016 pada ibu primigravida menyatakan bahwa 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat.⁽⁴⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh aswitami tahun 2017 pada ibu hamil menjelang persalinan bahwa 45,7% ibu mengalami kecemasan yang berat, 25,7% kecemasan sedang, 22,8% kecemasan ringan.⁽⁸⁾

Kecemasan yang dialami ibu hamil selain berdampak terhadap ibu juga dapat mengganggu perkembangan kognitif anak-anak. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan kognitif anak.⁽⁹⁾ Karena banyaknya dampak yang ditimbulkan ketika ibu hamil mengalami kecemasan, maka kecemasan yang terjadi pada ibu hamil perlu diatasi dengan segera. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan dan terapi nonfarmakologi meliputi relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, hidroterapi, dan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan dari focus perhatian seseorang ke stimulus lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Teknik distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih.

Terapi musik merupakan salah satu bentuk terapi pelengkap (*complementary therapy*) yang mempunyai efek terapeutik sehingga musik banyak digunakan untuk membantu penyembuhan, menenangkan dan memperbaiki kondisi fisiologis.⁽¹⁰⁾ Menurut penelitian Analia & Mekroni (2016), terapi musik klasik dapat mengurangi rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil karena terapi musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih.⁽¹¹⁾ Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik yang didengarkan ibu hamil masuk melalui telinga, kemudian menyebar ke seluruh otak dan menyediakan stimulasi ke hipotalamus sehingga hormon kortisol menurun, yang membuat ibu lebih tenang. Dengan mendengarkan musik klasik dengan nada yang lembut dapat memberikan energi dan membantu wanita mengatur pernafasannya, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan juga mengurangi nyeri yang dirasakan.⁽¹²⁾ Selain itu pemberian intervensi berupa Musik Klasik tidak akan menimbulkan efek samping, berbeda dengan pemberian intervensi farmakologi dan non farmakologis (ramuan tradisional) ketika terjadi ketidakcocokan dapat menimbulkan efek samping.

Data awal yang dikumpulkan pada Puskesmas Galela, Kabupaten Halmahera utara, terdapat 16 orang Ibu Hamil. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 ibu hamil, diketahui bahwa dari 10 orang ibu hamil yang diwawancarai, 6 orang diantaranya yang memiliki tingkat kecemasan yang beragam seperti takut jarum suntik, takut mendedan, dan takut robekan pada perineum, sedangkan 4 diantaranya merasa biasa saja. Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan Ibu menjelang persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Galela, Kabupaten Halmahera Utara.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara pada bulan November tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Ibu Hamil trimester III yang ada di wilayah kerja Puskesmas Galela dan Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan Ibu Hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Galela, merasakan cemas, dan suka mendengarkan Musik Klasik Mozart yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode total sampling.

Terapi Musik Klasik yang digunakan yaitu Musik Klasik Karya Mozart. yang akan diberikan kepada ibu hamil selama 4 hari berturut-turut pada pagi dan sore hari. Sedangkan Instrument yang digunakan pada variabel kecemasan yaitu lembar kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang berisi 14 pertanyaan. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan komputerisasi menggunakan SPSS dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang dengan menggunakan uji Statistik *wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 26-30 tahun (56,0%). Untuk kehamilan, rata-rata responden dengan kehamilan pertama (62,55%). Jika dilihat dari pekerjaan, kebanyakan

responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (43,8%), dan dari tingkat pendidikan kebanyakan responden berpendidikan tamat SMA (31,3%).

Tabel 1 Distribusi karakteristik ibu hamil di Puskesmas Galela, Kabupaten Halmahera Utara, tahun 2020

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur (tahun)		
20-25	4	25,0
26-30	9	56,3
31-35	3	18,8
Kehamilan		
Pertama	10	62,5
Kedua	4	25,0
Ketiga	2	12,5
Pekerjaan		
IRT	7	43,8
Wiraswasta	6	37,5
PNS	3	18,8
Pendidikan		
Tamat SD	4	25,0
Tamat SMP	4	24,0
Tamat SMA	5	31,3
Perguruan Tinggi	3	18,8

Tabel 2. Distribusi tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Galela, Kabupaten Halmahera Utara, tahun 2020

Fase	Mean	SD	Minimum	maksimum
Sebelum terapi	21,19	7,644	13	40
Sesudah terapi	11,81	6,745	5	25

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rerata skor tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 21,19 dan setelah diberikan terapi musik klasik rata skor kecemasan ibu hamil menurun menjadi 11,81.

Tabel 3. Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan di Puskesmas Galela, Kabupaten Halmahera Utara, tahun 2020

	n	Mean	Z	p
<i>Negatif ranks</i>	13	8.88		
<i>Positif ranks</i>	2	2.25		
<i>Ties</i>	1		-3.155	0,002
Total	16			

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,002$, artinya ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan di Puskesmas Galela, Kabupaten Halmahera Utara.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah rasa was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Kecemasan dapat pula dikatakan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dan dalam tingkat yang berbeda. Ketika seseorang merasa cemas, maka perasaan ketidaknyamanan atau takut akan muncul, namun orang yang merasakan kecemasan tersebut tidak mengerti mengapa perasaan tersebut terjadi. Menghadapi persalinan sebagian dari ibu hamil akan mengalami kecemasan hal ini disebabkan karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis.

Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil merasakan kecemasan terutama pada ibu primigravida berbeda dengan ibu yang multigravida. Pada ibu primipara rasa takut yang muncul karena belum ada pengalaman melahirkan sebelumnya dan takut akan terjadi hal yang buruk pada bayi dan dirinya, Perasaan itu akan muncul dengan sendirinya dan sangat mempengaruhi jalannya proses persalinan, semakin cemas seorang ibu maka akan semakin cepat pula pacu jantung memompa yang dapat mengakibatkan banyak komplikasi lain pada saat persalinan. Banyaknya pengalaman melahirkan pada ibu multigravida dapat membantu mengatasi kecemasan karena sudah mengalami sebelumnya namun tidak menutup kemungkinan dapat meningkatkan kecemasan pada ibu yang memiliki riwayat buruk pada persalinan lalu misalnya pendarahan sehingga muncul rasa takut akan mati dan menyebabkan tingkat kecemasan meningkat.⁽⁵⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan di Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara. Dengan memberikan terapi musik klasik pada ibu hamil selama 4 hari berturut-turut pada pagi dan sore hari dapat menurunkan rasa cemas yang dirasakan ibu menjelang persalinan. Rangsangan musik yang ditangkap oleh panca indera akan diteruskan ke otak, yang akan mempengaruhi sistem saraf otonom mengurangi kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem parasimpatis. Jadi musik bisa membuat orang merasa lebih rileks dan nyaman. Juga, stimulasi musik di otak mempengaruhi kerja hipofisis anterior untuk menekan produksi katekolamin atau hormon stres. Salafas dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa musik yang didengarkan masuk melalui telinga dan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan dopamin dan mengurangi hormon kortisol. Sehingga ibu merasa tenang dan bahagia, kondisi ini, jika dipelihara, akan meningkatkan fisik, psikologis, sosial dan spiritual kesehatan.⁽¹³⁾

Kecemasan akan berkurang seiring dengan situasi lingkungan yang dialami oleh responden Lingkungan yang tenang akan menimbulkan relaksasi pada ibu sehingga menciptakan afirmasi positif dan dapat mengurangi kecemasan pada ibu menjelang persalinan. Lingkungan yang tenang dapat kita ciptakan dengan mendengarkan musik klasik sehingga rasa khawatir dalam diri ibu bisa berkurang. Hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Liu (2016) bahwa dengan mendengarkan musik selama dua minggu dapat mengurangi stres, kecemasan, dan menghasilkan kualitas tidur yang lebih baik bagi ibu hamil yang sedang mengalami gangguan tidur.⁽¹⁴⁾ Selain itu penelitian Suciati tahun 2020 menemukan bahwa pemberian musik klasik lullaby dapat menurunkan kecemasan dan tidak ada efek samping, hal tersebut disebabkan karena musik dapat memberikan energi dan perintah melalui irama sehingga musik dengan tempo yang tepat dapat membantu wanita mengatur pernafasannya sehingga disamping dapat mengurangi kecemasan juga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pasien.⁽¹⁵⁾ Moekroni dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa salah satu jenis musik untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu musik klasik. 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.⁽¹¹⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan di Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara. Bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan ketika menjelang persalinan diharapkan untuk mendengarkan musik klasik sehingga pikiran menjadi tenang dan kecemasan yang dirasakan dapat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kuswanti I. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
2. Bjelica A, Cetkovic N, Aleksandra Trninic-Pjevic LM-S. The phenomenon of pregnancy - a psychological view. *Ginekol Pol*. 2018;89(2):102-6.
3. Bingan ECS. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat*. 2019;10(3):466.
4. Sarifah S. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda. *Psikoborneo*. 2016;4(1):10-7.
5. Parung VT, Novelia S, Suciawati A, Jakarta UN, Klasik TM. The Effect Of Classical Music Therapy On Anxiety Women Facing Labor At The Ronggakoe Public Health Center East Manggarai In East Nusa Tenggara 2020. *Asian Res Midwifery Basic Sci J*. 2020;1(1):119-30.
6. Ibanez G, Bernard JY, Rondet C, Peyre H, Forhan A, Kaminski M, et al. Effects of antenatal maternal depression and anxiety on children's early cognitive development: A prospective Cohort study. *PLoS One*. 2015;10(8):1-16.
7. Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara. *Laporan Tahunan Propinsi Maluku Utara*. Maluku Utara: Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara; 2018.
8. Aswitami. Pengaruh Yoga Antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi Proses Persalinan Di klinik Yayasan Bumi Sehat. *J Kesehat Terpadu*. 2017;1(1):1-5.
9. Eva Margarita Loomans, O van der Stelt, M van Eijdsden, R J B J Gemke, T G M Vrijkotte BRHV den B. High levels of antenatal maternal anxiety are associated with altered cognitive control in five-year-old children. *Dev Psychobiol*. 2012;54(4):44-450.
10. Purwaningtyas M N. Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Flamboyan 1 RSUD Salatiga. *J Holistics Heal Sci*. 2020;2(2):37-51.
11. Analia & Moekroni R. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority*. 2016;5(1).
12. Suciati L, Maternity D, Susilawati S, Yuliasari D. Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rs. Mardi Waluyo Kota Metro. *J Kebidanan Malahayati*. 2020;6(2):155-60.
13. Salafas E, Lestari P, Listiyaningsih MD. THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY IN REDUCING ANXIETY. 2020;09(01):39-44.
14. Yu-Hsiang Liu, ChihChen Sophia Lee, Chen-Hsiang Yu C-HC. Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed pregnant women. *Women Heal*. 2016;56(3):296-311.
15. Suciati L, Maternity D, Yuliasari D, Prodi D, Universitas K, Bandar M, et al. Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. 2020;6(2):155-60.