

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf14nk109>

Rancangan Pengembangan *Audio Therapy Healthy Pregnancy* (ATHP) Gamelan Kecirebonan Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Kabupaten Cirebon

Badriah

Diploma III Keperawatan, Poltekkes Tasikmalaya; badriahbaran@gmail.com (koresponden)

Santi Wahyuni

Diploma III Keperawatan, Poltekkes Tasikmalaya; santiwahyuni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Komarudin

Diploma III Keperawatan, Poltekkes Tasikmalaya; komarudin@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Tiffany Gita Sesaria

Diploma III Keperawatan, Poltekkes Tasikmalaya; fannysesaria@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension in pregnant women has a negative impact on the mother and fetus so that pharmacological and non-pharmacological as well as complementary actions are needed, for example by using Audio Therapy Healthy Pregnancy (ATHP) in the Cirebonan gamelan. The purpose of this study was to develop a design for the Cirebonan gamelan ATHP for changes in blood pressure in pregnant women with hypertension in Cirebon Regency. The design of this research was one group pretest-posttest and making ATHP Gamelan Cirebonan. This study involved pregnant women in the second and third trimesters who experienced hypertension, who were selected by purposive sampling technique. The number of respondents involved in each stage were: stage I = 10 respondents, stage 2 = 30 respondents and stage 3 = 40 respondents. The results of the study showed that the ATHP of the tested music compositions was significantly better and suitable to be used as relaxation therapy, and it was ready to be tested for its effect on changes in blood pressure in pregnant women with limited hypertension.

Keywords: *Audio Therapy Healthy Pregnancy; Cirebonan gamelan; hypertension; pregnancy*

ABSTRAK

Hipertensi pada ibu hamil berdampak negatif pada ibu dan janin sehingga tindakan yang bersifat farmakologi dan non farmakologi serta yang bersifat komplementer diperlukan misalnya dengan penggunaan *Audio Therapy Healthy Pregnancy* (ATHP) gamelan kecirebonan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun rancangan ATHP gamelan kecirebonan terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Kabupaten Cirebon. Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest* dan pembuatan ATHP Gamelan kecirebonan. Penelitian ini melibatkan ibu hamil trimester II dan trimester III yang mengalami hipertensi, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah responden yang dilibatkan pada masing-masing tahap adalah: tahap I = 10 responden, tahap 2 = 30 responden dan tahap 3 = 40 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ATHP dari komposisi musik yang diujikan secara bermakna semakin baik dan layak untuk dijadikan terapi relaksasi, serta siap diujicobakan efeknya terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi secara terbatas.

Kata kunci: *Audio Therapy Healthy Pregnancy; gamelan kecirebonan; hipertensi; kehamilan*

PENDAHULUAN

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin merupakan masalah besar di negara berkembang. Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. AKI menjadi salah satu target ke-tiga *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua disegala usia. Target SDGs sebanyak 70 per 100.000 pada akhir tahun 2030. AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup.⁽¹⁾

Masa kehamilan merupakan masa dimulainya konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir, ketika wanita ini memasuki awal kehamilan atau pada trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai usia kehamilan 12 minggu, trimester ke dua dari usia kehamilan 13 minggu sampai 24 minggu dan trimester ke tiga dari usia kehamilan 25 minggu sampai 36 minggu. Selama hamil biasanya ibu mengalami peningkatan hormon yang menyebabkan gejala seperti mual, muntah, dan badan terasa lemas⁽²⁾

Kondisi tersebut, tubuh sedang mengalami ketidakseimbangan hormon yang sangat berpengaruh terhadap metabolisme. Keluhan lainnya seperti nyeri kepala (terasa pusing). Hal ini merupakan efek dari tekanan stress akibat berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis selama masa kehamilan, pada umumnya kehamilan berkembang secara normal, namun kadang kehamilan akan menjadi masalah. Sistem penilaian risiko tidak dapat memprediksi apakah ibu hamil itu akan bermasalah selama kehamilannya. Asuhan antenatal sangat penting untuk mendeteksi dini bahwa ibu hamil ini dalam keadaan normal.⁽³⁾

Sekitar 6% ibu hamil mengalami kenaikan tekanan darah, atau sekitar 3 kasus dalam 50 kehamilan. Sebanyak sepertiga ibu hamil dengan kondisi ini menunjukkan gejala-gejala preeklampsia dan jenis lain dari hipertensi saat hamil. Hipertensi gestasional dapat diatasi dengan cara mengendalikan faktor-faktor risiko yang ada. Salah satu terapi (ATHP) Gamelan Dunggu Kacirebonan yang merupakan koleksi benda pusaka Keraton Kacirebonan. Gamelan tersebut berusia sekitar 400 tahun dan ditabuh saat musim kemarau pada zaman dahulu. Gamelan Dunggu dibunyikan saat masyarakat Cirebon dilanda kesedihan.

Gamelan Deggung berasal dari kata Mandeng Sing Agung yang artinya, dalam semua kehidupan, hanya memandang dan memohon kepada sang pencipta yakni Allah SWT bukan kepada yang lain. Gamelan Deggung mengajarkan manusia untuk mengamalkan Ilmu Tauhid atau pelajaran ilmu rasa. "Kesedihan seperti musim paceklik, kekeringan panjang, wabah penyakit, dan peristiwa alam lain yang berdampak pada masyarakat di Cirebon maupun Indonesia," (Sariagri, 2021). Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Plumbon bahwa jumlah kunjungan ibu hamil tahun 2021 sebanyak 1154 orang dan jumlah ibu hamil yang mengalami hipertensi sebanyak 17 orang (6.2%). Penyebab kematian ibu saat persalinan karena adanya komplikasi dari mulai perdarahan sampai tekanan darah tinggi pada saat kehamilan. Perawatan dan pemeriksaan prenatal dapat mendeteksi dan menangani masalah, seperti tekanan darah tinggi dan protein urin dalam darah. ⁽⁴⁾

Seorang terapis musik perlu memahami elemen seperti, *pitch*, *tempo*, *timbre* dan dinamika, karena setiap gangguan yang dialami klien sangat membutuhkan penekanan pada elemen yang berbeda, misalnya pada ibu hamil, rata-rata hitungan ketukan normal pada detak jantung seseorang antara 72-80 ketukan permenit, maka dari itu musik yang simulatif, yang biasanya dimainkan dengan tempo lebih cepat dapat meningkatkan detak jantung, sedangkan musik yang menenangkan biasanya dengan tempo-tempo yang lebih lambat. ⁽⁵⁾

Selain terapi-terapi di atas, dapat pula dipergunakan terapi musik berupa audio terapi yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Perubahan yang dialami oleh wanita dari kondisi sebelum hamil menjadi hamil dan pada saat kehamilan menjadi seorang ibu. Hal ini tentu dapat menjadi stressor bagi seorang ibu terutama yang menjalani kehamilan pertama (primigravida). Aplikasi ATHP diharapkan dapat meningkatkan coping ibu dan menurunkan tingkat stress. Audio terapi dapat meningkatkan hormon endorphin sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman, tenang dan rileks. Terapi untuk mengatasi keluhan yang banyak dialami oleh ibu pada trimester pertama kehamilan, salah satunya adalah ATHP gamelan kecirebonan. Terapi musik ini memberikan stimulasi gelombang otak yang dirancang khusus untuk mengatasi gangguan kehamilan seperti; badan lemas, kurang nafsu makan, kepala pusing, susah tidur, rasa nyeri dan gangguan lainnya. ⁽⁶⁾

Berdasarkan uraian di atas, peneliti perlu menyusun rancangan pengembangan model ATHP gamelan kecirebonan terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Kabupaten Cirebon. Penelitian ini bertujuan untuk merancang pengembangan model ATHP gamelan kecirebonan terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Kabupaten Cirebon.

METODE

Rancangan penelitian yang dipergunakan adalah riset operasional terdiri dari tahap pertama adalah mengembangkan ATHP-Gamelan Kecirebonan untuk mengatasi terjadinya perubahan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi, tahap validasi model ATHP- Gamelan Kecirebonan dengan tujuan untuk melakukan uji coba terbatas dan mengaplikasikan model ATHP-Gamelan Kecirebonan, tahap selanjutnya menggunakan desain *quasi experiment* dengan *one group pre-post test design*. Model ATHP-Gamelan Kecirebonan yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya yang akan digunakan dalam pengumpulan data penelitian secara langsung kepada responden penelitian ibu hamil dengan hipertensi. Pengujian untuk mengembangkan produk yang sudah ada (level 3), R&D yang bersifat pengembangan dan menyempurnakan produk yang telah disusun oleh pakar ahli gamelan kecirebonan dan praktisi seni budaya, baik dari segi bentuk maupun fungsinya. ⁽⁷⁾

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester ke dua dan ke tiga yang mengalami tekanan darah tinggi dan melakukan *antenatal care* di Kabupaten Cirebon yaitu sebanyak 90 orang. Sampel penelitian merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang diambil dari populasi. Besar sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* secara bertahap dengan mempertimbangkan kriteria inklusi berupa ibu hamil dengan pre hipertensi dan hipertensi usia <35 tahun maksimal 46 tahun, trimester 2 dan 3, paritas primi, multi dan grande. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi penyerta. Tahap pertama yaitu dengan mengkaji produk yang telah disusun sedemikian rupa untuk diketahui spesifikasi, kelebihan dan kelemahan dari produk tersebut, dan diuji terbatas dalam 3 tahap penelitian. Tahap 1 uji terbatas kepada 10 responden; tahap 2 dilakukan uji terbatas kepada 30 responden dan tahap 3, dilakukan uji terbatas kepada 40 responden. ⁽⁸⁾ Variabel yang akan digunakan pada tahun kedua adalah perubahan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

Instrumen penelitian berupa: 1) formulir/ lembar observasi pengukuran tekanan darah, 2) *checklist*, 3) *handsfree yang telah diisi dengan file ATHP-gamelan Kecirebonan* 4) tensimeter *One Med* yang digunakan untuk pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian ATHP-Gamelan Kecirebonan, 5) formulir pemeriksaan tekanan darah yang digunakan untuk mendokumentasikan setiap hasil pengukuran tekanan darah sehingga dapat diketahui perbedaan dan perkembangan tekanan darah setiap pengecekan, 6) *checklist* digunakan untuk memantau tingkat kepatuhan responden dalam melakukan ATHP-gamelan kecirebonan pada masing-masing kelompok intervensi. Instrumen pengukuran kelayakan musik sebagai terapi relaksasi, di antaranya untuk jenis musik, *beat/tempo*, irama/ritme dan harmoni. Rancangan Pengembangan ATHP-gamelan kecirebonan dilaksanakan selama 2 tahun, pada tahun pertama (2022) merancang ATHP gamelan kecirebonan dan uji kelayakan, melibatkan ibu hamil yang mengalami hipertensi pada trimester II & III. Penelitian tahapan tahun ke 2, yaitu rencana akan dilakukan pengumpulan data ATHP gamelan kecirebonan pada ibu hamil dengan hipertensi di Kabupaten Cirebon.

HASIL

Pengujian Tahap I

Berdasarkan tabel 1, responden pada pengujian tahap I mayoritas berumur kurang dari 35 tahun (60%), usia gestasi pada trimester III (60%), dengan paritas multigravida (60%), berpendidikan SMA (50%) dan pekerjaan ibu rumah tangga / IRT (90%).

Berdasarkan tabel 2, pada pengujian tahap I komposisi terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan pada jenis musik, *beat/tempo*, irama/ritme, dan harmoni/dinamika memiliki nilai rata-rata diatas 70, maka dapat disimpulkan bahwa komposisi Terapi Musik ATHP Gamelan Kecirebonan sudah layak untuk terapi musik relaksasi⁽⁹⁾. Meskipun demikian, nilai rata-rata yang diperoleh masih merupakan nilai borderline, sehingga perlu dilakukan perbaikan terutama memperhatikan saran-saran dari responden. Ada 2 orang responden menyatakan jenis musik yang diperdengarkan menimbulkan perasaan merinding dan timbul rasa takut apalagi bila didengar pada malam hari.

Berdasarkan tabel 3, pada pengujian tahap I dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan respon ketika terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan diperdengarkan pada pagi hari ataupun pada malam hari. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai p setiap komposisi musik terapi >0,05. Sehingga terapi musik ATHP ini dapat diperdengarkan pada siang hari ataupun pada malam hari.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden pengujian tahap I kelayakan ATHP Gamelan Kecirebonan

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur	< 35 tahun	60,0
	36 - 45 tahun	30,0
	46 - 55 tahun	10,0
Gestasi	Trimester 2	40,0
	Trimester 3	60,0
Paritas	Primi gravida	20,0
	Multi gravida	60,0
	Grande gravida	20,0
Pendidikan	SD	20,0
	SMP	30,0
	SMA	50,0
Pekerjaan	Swasta	10,0
	Lainnya (IRT)	90,0

Tabel 2. Pengujian tahap I kelayakan ATHP Gamelan Kecirebonan

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Dev
Jenis musik	10	4	72	76	74,80	1,932
Beat / tempo	10	4	72	76	74,80	1,932
Irama / ritme	10	4	72	76	74,00	2,108
Harmoni / dinamika	10	4	72	76	74,00	2,108
Total komposisi	10	3	73	76	74,50	1,080

Tabel 3. Pengujian tahap I perbandingan terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan pada ibu hamil dengan hipertensi berdasarkan waktu pelaksanaan terapi pagi dan malam hari

Variabel	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff	Std. Err. Diff.	95% CI	
								Low	Upp
Jenis musik	1,524	0,252	-0,632	8	0,545	-0,800	1,265	-3,717	2,117
Beat / tempo	1,524	0,252	-0,632	8	0,545	-0,800	1,265	-3,717	2,117
Irama / Ritme	0,000	1,000	-0,577	8	0,580	-0,800	1,386	-3,995	2,395
Harmoni / dinamika	0,000	1,000	0,577	8	0,580	0,800	1,386	-2,395	3,995
Total komposisi	1,493	0,257	-0,866	8	0,412	-0,600	0,693	-2,198	0,998

Pengujian Tahap II

Berdasarkan tabel 4, responden pada pengujian Tahap I mayoritas berumur kurang dari 35 tahun (56,7%), usia gestasi pada trimester II (56,7%), dengan paritas multigravida (70%), berpendidikan SMA (43,3%) dan pekerjaan ibu rumah tangga / IRT (86,7%).

Tabel 4. Karakteristik responden pengujian tahap II kelayakan terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur	< 35 tahun	56,7
	36 - 45 tahun	36,7
	46 - 55 tahun	6,7
Gestasi	Trimester 2	56,7
	Trimester 3	43,3
Paritas	Primi gravida	10,0
	Multi gravida	70,0
	Grande gravida	20,0
Pendidikan	SD	26,7
	SMP	26,7
	SMA	43,3
Pekerjaan	PT	3,3
	Buruh/tani	6,7
	Swasta	6,7
Lainnya (IRT)	26	86,7

Berdasarkan tabel 4, responden pada pengujian Tahap I mayoritas berumur kurang dari 35 tahun (56,7%), usia gestasi pada trimester II (56,7%), dengan paritas multigravida (70%), berpendidikan SMA (43,3%) dan pekerjaan ibu rumah tangga / IRT (86,7%).

Berdasarkan tabel 5, pada pengujian tahap II komposisi terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan pada jenis musik, *beat/tempo*, irama/ritme, dan harmoni/dinamika menunjukkan peningkatan nilai rata di atas 74,67 dan secara total komposisi nilai rata-rata sudah mencapai di angka 78,8, maka dapat disimpulkan bahwa komposisi Terapi Musik ATHP Gamelan Kecirebonan semakin baik dan layak untuk terapi musik relaksasi.

Berdasarkan tabel 6, pada pengujian tahap II dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan respon ketika terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan diperdengarkan pada pagi hari atau pun pada malam hari. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai p setiap komposisi musik terapi lebih besar dari 0,05.

Tabel 5. Pengujian tahap II kelayakan terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan berdasarkan kriteria Komposisi musik

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Jenis musik	30	44	56	100	83,47	12,057
Beat / tempo	30	60	40	100	78,00	16,299
Irama / ritme	30	48	52	100	78,00	12,462
Harmoni/dinamika	30	72	28	100	74,67	16,686
Total komposisi	30	42	58	100	78,53	11,933

Tabel 6. Pengujian tahap II perbandingan terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan berdasarkan pelaksanaan terapi pagi dan malam hari

Variabel	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff.	Std. Err. Diff.	95% CI	
								Low	Upp
Jenis musik	0,681	0,416	-0,478	28	0,636	-2,133	4,462	-11,274	7,007
Beat / tempo	0,049	0,826	-0,486	28	0,631	-2,933	6,031	-15,288	9,422
Irama / ritme	0,887	0,354	-0,404	28	0,689	-1,867	4,618	-11,326	7,592
Harmoni/dinamika	0,955	0,337	0,258	28	0,798	1,600	6,193	-11,087	14,287
Total komposisi	1,543	0,225	-0,301	28	0,766	-1,333	4,427	-10,402	7,735

Pengujian Tahap III

Berdasarkan tabel 7, responden pada pengujian yahap I paling banyak berumur kurang dari 35 tahun (62,5%), gestasi pada trimester III (55%), dengan paritas multigravida (70%), berpendidikan SMA (40%) dan pekerjaan ibu rumah tangga / IRT (82,5%).

Berdasarkan tabel 8, pada pengujian tahap III komposisi terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan pada jenis musik, *beat/tempo*, irama/ritme, dan harmoni/dinamika menunjukkan peningkatan nilai rata di atas 78,30, dan secara total komposisi nilai rata-rata mencapai 80,28. Maka dapat disimpulkan bahwa komposisi Terapi Musik ATHP Gamelan Kecirebonan sangat layak untuk dijadikan sarana terapi musik relaksasi.

Berdasarkan tabel 9, pada pengujian tahap III dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan respon ketika terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan diperdengarkan pada pagi hari atau pun pada malam hari. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai p setiap komposisi musik terapi lebih besar dari 0,00.

Tabel 7. Karakteristik responden pengujian tahap III kelayakan terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur	< 35 tahun	25
	36 - 45 tahun	13
	46 - 55 tahun	2
Gestasi	Trimester 2	18
	Trimester 3	22
Paritas	Primi gravida	6
	Multi gravida	28
	Grande gravida	6
Pendidikan	SD	11
	SMP	11
	SMA	16
	PT	2
Pekerjaan	Buruh/tani	4
	Swasta	3
	Lainnya (IRT)	33

Tabel 8. Pengujian tahap III kelayakan terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan berdasarkan kriteria komposisi musik

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Jenis musik	40	44	56	100	83,70	10,579
Beat/tempo	40	60	40	100	79,30	14,936
Irama/ritme	40	44	56	100	79,80	10,286
Harmoni/dinamika	40	72	28	100	78,30	14,146
Total komposisi	40	42	58	100	80,28	9,907

Tabel 9. Pengujian tahap III perbandingan terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan berdasarkan pelaksanaan terapi pagi dan malam hari

Variabel	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff.	Std. Err. Diff.	95% CI	
								Low	Upp
Jenis musik	0,771	0,385	-0,059	38	0,953	-0,200	3,389	-7,060	6,660
Beat / tempo	0,121	0,730	-0,377	38	0,708	-1,800	4,776	11,469	7,869
Irama / ritme	3,786	0,059	0,487	38	0,629	1,600	3,285	-5,050	8,250
Harmoni/dinamika	3,066	0,088	1,693	38	0,099	7,400	4,370	-1,447	16,247
Total komposisi	5,210	0,028	0,554	38	0,583	1,750	3,161	-4,649	8,149

Perbedaan antara Pengujian Tahap I, II, dan III

Tabel 10. Perbedaan pengujian I, II, dan III terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan pada ibu hamil dengan hipertensi

Variabel	Paired differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% CI					
				Low	Upp				
Uji_1 – Uji_2	74,40	78,53	2,89244	1,29354	-7,72544	-0,54256	-3,196	4	0,033
Uji_1 – Uji_3	74,40	80,28	1,83899	0,82242	-8,15941	-3,59259	-7,145	4	0,002
Uji_2 – Uji_3	78,53	80,28	1,22978	0,54998	-3,26898	-0,21502	-3,167	4	0,034

Berdasarkan tabel 10 dapat disimpulkan, bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pengujian tahap I, II, dan III Terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai p setiap perbandingan pengujian < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa komposisi musik yang diujikan secara bermakna semakin baik dan layak untuk dijadikan terapi relaksasi, serta siap diujikan efeknya terhadap perubahan tekanan darah ibu hamil secara terbatas pada populasi di wilayah mitra.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian tahap I, tahap II dan tahap III adalah komposisi terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan berdasarkan karakteristik jenis musik, *beat/tempo*, irama/ritme, dan harmoni/dinamika memiliki nilai rata-rata diatas 70, sehingga komposisi terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan sudah layak untuk terapi musik relaksasi serta pelaksanaan terapi pada pagi dan malam hari tidak ada perbedaan respon sehingga juga layak diberikan saat pagi ataupun malam hari. Selain itu hasil uji validitas instrumen kelayakan terapi musik ATHP Gamelan kecirebonan pada ibu hamil dengan Hipertensi, didapatkan nilai *Alpha Cronbach* 0,971⁽¹⁰⁾, sehingga instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi, dengan demikian Instrumen ini layak untuk dipergunakan pada ibu hamil dengan hipertensi. Terapi musik ATHP-gamelan kecirebonan ini dapat dinilai praktis untuk mengatasi berbagai keluhan yang dirasakan ibu, termasuk sakit kepala. Ibu hamil cukup mendengarkan *audio* terapi menggunakan *handsfree* sambil duduk santai atau berbaring. Mata dipejamkan untuk merasakan aluran musik. Dalam sehari disarankan melakukan Audio terapi selama 20-30 menit.

Audio therapy memiliki kekuatan untuk menyembuhkan penyakit dan meningkatkan kemampuan mental. Menggunakan audio sebagai terapi dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Audio memiliki beberapa keunggulan, karena audio bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, terstruktur dan universal. Sehingga dengan memperdengarkan Audio terutama ibu Hamil dengan Tekanan darah yang meningkat, menjadi lebih rileks, sehingga dapat tertidur apalagi diperdengarkan pada malam hari.⁽¹¹⁾

Terapi audio bisa digabungkan dengan obat yang memberikan anti-hipertensi, terutama bagi wanita hamil dengan tekanan darah yang sangat tinggi, dengan menggunakan terapi audio dapat menurunkan detak jantung saat istirahat dan aktivitas saraf simpatik. Ketika audio diterapkan menjadi sebuah terapi musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena bersifat nyaman, menenangkan dan membuat rileks. Sehingga terapi relaksasi dengan bantuan audio dapat digunakan sebagai intervensi tambahan yang efektif untuk pengelolaan hipertensi pada wanita selama hamil.⁽¹²⁾ Tujuan audio terapi adalah untuk menurunkan tekanan darah dan mengontrol faktor risiko dan penyakit penyerta lainnya pada ibu hamil dengan hipertensi

Dikutip dari Abu Nasr al-Farabi (873-950M) dalam bukunya "*Great Book About Music*", bahwa audio menciptakan rasa tenang, menjadi pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, dan menyembuhkan gangguan psikologis, dalam menggunakan audio sebagai terapi. Masa sekarang, terapi audio banyak dipakai oleh psikolog ataupun psikiater untuk mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan psikologis.

Pengujian tahap II komposisi terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan pada jenis musik, *beat/tempo*, irama/ritme, dan harmoni/dinamika menunjukkan peningkatan nilai rata di atas 74,67. Secara total komposisi nilai rata-rata sudah mencapai di angka 78,83, maka dapat disimpulkan bahwa komposisi Terapi Musik ATHP Gamelan Kecirebonan semakin baik dan layak untuk terapi musik relaksasi. Sesuai dengan pendapat dari *Word Federation of Music Therapy (WMFT)* pada tahun 1996 dalam Djohan (2006:28). Audio terapi adalah penggunaan audio dan atau elemen musik yang terdiri dari (suara, ritme, melodi, dan harmoni) dalam proses melaksanakan komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar meningkatkan mobilitas fisik dan psikologis, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya. Audio terapi merupakan metode distraksi yang digunakan untuk mengalihkan perhatian terhadap rasa sakit dan

kecemasan. Audio memberikan respon stimulus terhadap rasa rileks di dalam tubuh, dan mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu pemulihan kerja fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi, suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang.⁽¹³⁾

Proses persalinan yang akan dijalani menjadi suatu stressor bagi ibu hamil. Seringkali menimbulkan perasaan takut. Ketakutan, kecemasan dan tingkat stress yang tinggi, terlebih apabila merupakan suatu pengalaman pertama menkehamilkan galami dalam hidupnya, maka gejala tersebut akan terjadi. Namun, dengan penggunaan ATHP, ibu hamil dapat tetap rileks dan tenang dalam menjalani proses kehamilannya, termasuk menghadapi proses persalinannya nanti. Selanjutnya, penggunaan ATHP dapat mencegah meningkatnya tekanan darah selama kehamilan sesuai dengan pendapat Djohan (2006) bahwa mendengarkan audio alkaline akan memicu sekresi hormon kebahagiaan seperti endorfin dan serotonin serta menghambat sekresi hormon stres seperti *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH). Hormon-hormon ini mempengaruhi berbagai aktivitas tubuh, termasuk pengaturan tekanan darah. Musik juga mampu membawa pendengar dari kondisi otak beta (terjaga) ke dalam kondisi alpha (meditatif) sementara individu masih dalam keadaan sadar.⁽¹⁴⁾

Musik dengan sifat lambat, santai dan menenangkan dengan sedikit variasi dalam tempo atau volume dapat membantu ibu mengurangi nyeri persalinan. Musik ringan dapat memberikan efek ketenangan melalui interaksi dengan sistem saraf otonom, karena setiap orang semua orang tidak akan sama, sesuai kesukaannya dalam memilih gaya musik, dapat disesuaikan dengan tingkat usia dan budaya, pemilihan musik Therapy oleh ibu hamil sangat penting. Musik yang tenang tanpa irama dan tempo yang cepat, dengan ritme yang lambat dan nada level yang sesuai lebih tepat digunakan untuk terapi musik.⁽¹⁵⁾

Pengujian tahap III komposisi terapi musik ATHP Gamelan Kecirebonan pada jenis musik, beat/tempo, irama/ritme, dan harmoni/dinamika menunjukkan peningkatan nilai rata diatas 78.30, dan secara total komposisi nilai rata-rata sudah mencapai di angka 80,28. Maka dapat disimpulkan bahwa komposisi Terapi Musik ATHP Gamelan Kecirebonan sangat layak untuk dijadikan sarana terapi musik relaksasi sejalan dengan penelitian musik klasik dianggap sebagai standar emas dalam upaya untuk melakukan manajemen stres.⁽¹⁶⁾

KESIMPULAN

Hasil pengujian ATHP-Gamelan Kecirebonan pada tahap I, II maupun III, mendapatkan hasil yang signifikan, baik dilihat dari jenis musik, *beat/tempo*, irama/ritme, dan harmoni/dinamika menunjukkan peningkatan yang cukup baik, sehingga musik ATHP-Gamelan Kecirebonan layak dipergunakan pada ibu hamil dengan hipertensi dan ibu hamil pada umumnya, sehingga menjadikan relaksasi, pikiran lebih tenang, denyut nadi menjadi lebih stabil dan tekanan darah menjadi menurun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nova Avianti Rahayu HF. Efektivitas Music Therapy terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan: Systematic Review. *J Kesehat Vokasional*. 2020;5(2).
2. Wulandary H, Anggraeni R, Mahmudah A. Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan The Effect of Classical Music on Blood Pressure Reduction in Pregnant Women With Hypertension at Rismala Clinic. *J Kebidanan*. 2021;XIII(02):253–62.
3. Astuti L, Zuliah Z, Pujiyanto IT. Efektivitas Massage Effleurage dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Bersalin dengan Pre-Eklamsi. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;11(1):43–50.
4. Mulyadi E, Ika D, Permatasari D. Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah ibu hamil di polindes pagar batu kecamatan saronggi Kabupaten Sumenep. *J Kesehat "Wiraraja Med*. 2017;1:3–9.
5. Djohan. *Teori Musik Teori dan Aplikas*. Lidia Laksana Hidajat, editor. Yogyakarta; 2006.
6. Widayati S, Misrawati M, Woforest R. Ekektifitas Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu dengan Hipertensi dalam Kehamilan. *Jom PSIK*. 2015;1(2):26–9.
7. Sugiyono. *Metode Penelitian dan Pengembangan: Research and Development*. Cetakan ke 4. Bandung: Alfabeta; 2019.
8. Sri M, Suryono S, Nurul M, Suwondo A. Efektifitas Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2016;007.
9. Asmaravan B, Munawaroh S, Nasriati R. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Pada Penderita Hipertensi. *J Heal Sci*. 2018;2(1):25.
10. Sugiyono S, Mulyadi M, Mulyadi M. Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *J Stud Komun dan Media*. 2013;16(1):71.
11. Ambarsari E, Ermiami E, Hidayati NO. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi. *J Nurs Care*. 2020;3(3):221–8.
12. Ahmaniyah A, Sarti S, Aulia A. Penerapan Terapi Musik Pada Ibu Hamil Hipertensi di Pesisir Pagarbatu Saronggi. *J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2021;5(1):1013.
13. Mediarthi D, Sulaiman S, Rosnani R, Jawiah J. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *J Kedokt dan Kesehat*. 2014;1(1):47–53.
14. PAMI. *Prehospital Pain Management for Adults, Children, and Special Populations*. PAMI; 2016.
15. Rahayu N, Kurniawati H. Efektivitas Music Therapy terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan: Systematic Review. *J Kesehat Vokasional*. 2020;5(2):83.
16. Krishnachetty B, Plaat F, Anaesthesia A. Management of Hypertension Disorders of Pregnancy Anaesthesia Tutorial of The Week. *J Anaesth Tutor Week*. 2017;(March):1–13.