

Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun

Yunda Vidya Safitri

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Sitti Rahma Soleman

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126

Email : yundavidya7@gmail.com

Abstract. Background: The number of pregnant women who experience anxiety before giving birth is rising year over year. Pregnancy in a primigravida produces both psychological and physical changes. Anxiety is one of the psychological factors that frequently manifests during pregnancy. Relaxation techniques can be used to manage anxiety; one such treatment is classical music therapy, which can lower anxiety levels. **Purpose:** Understanding the changes in anxiety levels among primigravida pregnant women in the third trimester at the Mojopurno Health Center. **Methods:** With each respondent receiving an intervention for 4 straight days, this application used a descriptive design on 2 female respondents and was conducted from April 18–21, 2023, in Munggut Hamlet, RT 12 RW 03 Munggut Village, Wungu District, Madiun Regency. The Hamilton Anxiety Rating Scale HARS observation sheet was the tool used to gauge the patient's degree of anxiety before and after therapy. **Results:** Before the two respondents' implementation, there was moderate anxiety, and after their implementation, there was mild anxiety or no worry. **Conclusion:** At the Mojopurno Health Center, the use of classical music therapy helps lower the degree of anxiety in third-trimester primigravida pregnant women.

Keywords: Anxiety, Classical Music Therapy, Primigravida

Abstrak. Latar Belakang: Data tahun ke tahun ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan semakin meningkat. Kehamilan primigravida merupakan suatu kondisi yang menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Salah satu aspek psikologis yang umumnya muncul pada kehamilan adalah kecemasan. Penanganan pada kecemasan bisa diberikan dengan teknik relaksasi salah satunya jenis relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi musik klasik. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Mojopurno. **Metode:** Penerapan ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden perempuan yang dilakukan dari tanggal 18-21 April 2023 di Dusun Munggut RT 12 RW 03 Kelurahan Munggut, Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun dengan tiap responden diberikan intervensi selama 4 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi *Hamilton Anxiety Rating Scale HARS* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi. **Hasil:** Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan kedua responden termasuk kecemasan sedang dan setelah dilakukan penerapan kedua responden dalam kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. **Kesimpulan:** Penerapan terapi musik klasik ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Mojopurno.

Kata Kunci : Primigravida, Kecemasan, Terapi Musik Klasik

LATAR BELAKANG

Ibu yang sedang hamil seringkali mengalami ketakutan dan kecemasan karena membayangkan rasa sakit dari proses persalinan. Kecemasan sering terjadi pada ibu dengan kehamilan pertama. Beban psikologi sering dialami pada ibu dengan kehamilan pertama pada trimester III. Ibu hamil yang sering mengalami kecemasan pada trimester III akan berisiko melahirkan abnormal sehingga membahayakan ibu dan janinnya. Menurut Wulansari, (2020) angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil primigravida yaitu sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2%. Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi jumlah ibu hamil di Jawa Timur sebanyak 627.901 orang. Jumlah ini meningkat dari tahun sebelumnya 622.930 orang (Riskesdas Jatim, 2018). Dari data yang didapatkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun pada tahun 2022 jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 9.159. Sedangkan untuk ibu hamil yang tercatat di Puskesmas Mojopurno pada tahun 2022 sebanyak 355 ibu hamil. (Riskesdas Jatim, 2018).

Ibu primigravida merupakan ibu yang mengalami kehamilan pertama kali dan ditandai dengan perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang dialami ibu primigravida trimester III seperti perut bertambah besar, tubuh bertambah besar sehingga timbul stretch mark, kulit semakin hitam, kulit berjerawat sehingga perubahan tersebut bisa menjadi faktor kecemasan. Perubahan psikologis ibu hamil primigravida trimester III salah satunya sering merasakan cemas. Faktor penyebabnya antara lain adalah kekhawatiran akan proses persalinan yang aman untuk ibu dan bayinya, perasaan takut mati ketika melahirkan bayinya, trauma lahir, rasa takut dan nyeri menjelang persalinan terutama bagi calon ibu yang merupakan kehamilan pertama. Menurut hasil penelitian Astiasih, (2022) faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil primigravida antara lain faktor dukungan suami, pendidikan, usia ibu dan pengetahuan.

Ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan sangat berisiko dengan ketidakseimbangannya emosional setelah melahirkan. Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dapat berdampak pada proses persalinan, misalnya kontraksi yang tidak teratur, jalan lahir sangat kaku dan sulit membuka, atau posisi bayi yang tak kunjung turun, meningkatnya nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah,

sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Selain itu ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan secara psikologis dapat menularkan kepada anaknya seperti anak mudah gelisah. Efek negatif kecemasan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan berat cenderung melahirkan bayi prematur atau berat badan lahir rendah, lebih mudah terkena asma, mengalami gangguan proses tumbuh kembang, lebih cenderung berperilaku negatif, dan lebih mungkin untuk memiliki anak dengan gangguan perkembangan saraf (Suciati et al., 2020).

Kecemasan yang tinggi pada ibu primigravida juga akan meningkat Angka Kematian Ibu (AKI). Banyak faktor penyebab tingginya AKI, salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Angka kematian ibu di Indonesia tahun 2016 sebanyak 4.912 kasus, dan di tahun 2017 sebanyak 1.712, kasus kematian bayi di Indonesia tahun 2016 sebesar 32.007, dan ditahun 2017 di semester I sebanyak 10.294 kasus. Banyak faktor penyebab angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran (Suharnah, 2021). Upaya sementara yang sudah dilakukan oleh pemerintah saat ini terus memperkuat kapasitas dan kapabilitas fasilitas layanan kesehatan agar pemerintah mampu menangani permasalahan-permasalahan yang dihadapi pasien sesegera mungkin, FKTP juga termasuk upaya pemerintah untuk mendorong agar mampu melakukan deteksi dini terhadap adanya potensi gangguan atau kelainan pada kesehatan ibu hamil, dan turut memperdayakan masyarakat. Upaya tersebut juga belum berjalan dengan maksimal, masih ada kasus kematian pada ibu hamil saat menjelang persalinan yang disebabkan oleh kecemasan yang berlebih (Riskesdas Jatim, 2018)

Penatalaksanaan kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan resep-resep yang sesuai anjuran dokter obat-obatan seperti anti-ansietas. Terapi nonfarmakologi untuk kecemasan ibu hamil primigravida antara lain teknik relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, sentuhan teraupetik, hidroterapi dan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan dari fokus 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 kecemasan yang berlebih. Teknik terapi music klasik dapat mengurangi stress, merilekskan tubuh, melepaskan rasa sedih, dan membantu meringankan nyeri atau rasa sakit (Satriami & Sumiati, 2022). Musik mempunyai sifat terapeutik yang berarti dapat menyembuhkan. Musik mampu menciptakan rangsangan-

rangsangan yang nantinya akan ditangkap oleh organ pendengaran kemudian diproses didalam sistem saraf dan kelenjar otak selanjutnya diinterpretasikan oleh organ pendengaran.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suharnah (2021) menyatakan bahwa metode terapi musik klasik mozart dapat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Primigravida cenderung mengalami ketidaknyamanan fisik, merasakan keletihan, merasa cemas akan kesejahteraan atau keadaan janin yang dikandungnya. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Satriami & Sumiati (2022), menunjukkan hasil penelitian ada pengaruh antara pemberian terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida dengan p value 0,002. Dari data tersebut menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik pada ibu primigravida trimester III terhadap kecemasan di masa menjelang persalinan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Mojopurno diperoleh data dari rekam medis pasien jumlah ibu hamil sebanyak 355 orang dan pada ibu hamil trimester III per bulan Desember 2022 sebanyak 41 orang. Pada tanggal 28 Desember peneliti melakukan observasi dan wawancara singkat menggunakan lembar *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada 5 orang ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojopurno didapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan yaitu 2 orang ibu hamil mengalami tingkat kecemasan ringan dengan skor 15 dan 17 sedangkan 3 orang ibu hamil mengalami tingkat kecemasan sedang dengan skor 22 dan 25, ibu hamil juga mengatakan belum pernah mendapatkan pelayanan screening tentang kecemasan di Puskesmas Mojopurno. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 3 ibu hamil primigravida trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil primigravida trimester III bahwa belum pernah mendapatkan manajemen Terapi Musik Klasik. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan Penerapan Terapi Musik Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III.

KAJIAN TEORI

Kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester dua dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, trimester tiga dari minggu ke-28 hingga minggu ke-42. Ketika memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin

bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik keluhan bersifat psikis maupun fisik dan memiliki dampak pada kualitas tidur ibu hamil, beberapa faktor seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu gerakan janin didalam kandungan yang semakin aktif (Suharnah et al., 2021).

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, serta perilaku terganggu tetapi masih dalam batas normal (Moekroni & Analia., 2020).

Musik klasik mozart merupakan teknik distraksi efektif yang dapat menurunkan intensitas nyeri, keadaan stess dan tingkat kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian seseorang dari perasaan nyeri dan cemas yang dirasakan. Musik klasik mozart memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa yang membuat pendengar menjadi rileks. Musik klasik mozart juga merupakan komposisi musik yang dilahirkan dari budaya Eropa sekitar tahun 1750-1825, musik klasik bisa menimbulkan rasa nyaman, rileks, serta dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dan menurunkan tingkat strees (Mauluddina & Epriyanti, 2019).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini dilakukan pada 2 (dua) responden dengan cara *pretest-postest*. Sebelum dilakukan penerapan terdapat *pre-test* dengan wawancara dan memberikan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran skala kecemasan untuk mengetahui gejala kecemasan pada responden. Setelah dilakukan penerapan terapi musik klasik akan dilakukan *post-test* dengan cara yang sama yaitu wawancara dan melakukan pengukuran skala kecemasan untuk mengetahui perbandingan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik. Subyek yang digunakan dalam penerapan ini adalah 2 (dua) responden ibu hamil trimester III primigravida yang mangalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun di desa Munggut RT 02 RW 01 sesuai dengan kriteria inklusi ibu hamil primigravida trimester III dengan kecemasan ringan dan sedang, belum pernah mendapatkan terapi musik klasik. Kriteria eksklusi Ibu hamil yang tidak mengikuti sampai akhir pelaksanaan terapi musik yang berlangsung 4 kali tindakan berturut-turut. Penerapan dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Nilai Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik Mozart

Tabel 1. Tekanan Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Tanggal	Nama	Skor Kecemasan	Tingkat Kecemasan	Kategori Kecemasan
18/04/2023	Ny. R	25		Kecemasan sedang
18/04/2023	Ny. A	27		Kecemasan sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 Skor Tingkat Kecemasan pada kedua responden sebelum diberikan terapi musik klasik mozart pada Ny. R 25 dan Ny. A 27. Tingkat kecemasan tersebut termasuk dalam kategori kecemasan tingkat sedang.

b. Hasil Pengukuran Nilai Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik Mozart

Tabel 2. Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Tanggal	Nama	Skor Kecemasan	Tingkat Kecemasan	Kategori Kecemasan
21/04/2023	Ny. R	12		Tidak ada kecemasan
21/04/2023	Ny. A	18		Kecemasan ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 2 Kecemasan pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilakukan terapi musik klasik mozart selama 4 kali penerapan. Kecemasan Ny. R sesudah dilakukan terapi musik klasik mozart adalah 12 termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan kecemasan Ny.A sesudah dilakukan terapi musik klasik mozart adalah 18 termasuk dalam kategori kecemasan ringan.

c. Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik Mozart

Tabel 2. Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Mozart pada Ny. R dan Ny. A

No	Nama	Tanggal	Skor Tingkat Kecemasan	
			Sebelum	Sesudah
1	Ny. R	I (18 April 2023)	25	23
		II (19 April 2023)	21	19
		III (20 April 2023)	17	15
		IV (21 April 2023)	15	12
2	Ny. A	I (18 April 2023)	27	25
		II (19 April 2023)	24	22
		III (20 April 2023)	22	19
		IV (21 April 2023)	23	18

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 perkembangan skor tingkat kecemasan antara Ny. R dan Ny. A, yaitu pada hari pertama Ny.R turun 2 dari skor 25 menjadi 23 sedangkan pada Ny.A pada hari pertama turun 2 dari skor 27 menjadi 25. Hari kedua Ny. R turun 2 skor dari 21 menjadi 19 sedangkan pada Ny.A hari kedua skor juga turun 2 dari 24 menjadi 22. Hari ketiga Ny.R turun lagi skornya dari 17 menjadi 15 sedangkan pada Ny .A juga turun dari skor 22 menjadi 19. Hari terakhir keempat pada Ny.R dari skor 15 turun menjadi 12 dan sedangkan pada Ny.A mengalami kenaikan dari 19 naik menjadi 23 dan setelah diberikan penerapan terapi musik klasik mozart di hari terakhir menjadi 18.

d. Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden

Gambar 1. Perbandingan hasil akhir antara Ny. R dan Ny. A

No	Nama	Tanggal	Skor Tingkat Kecemasan	
			Sebelum	Sesudah
1	Ny. R	I (18 April 2023)	25	
		IV (21 April 2023)		12
2	Ny. A	I (18 April 2023)	27	
		IV (21 April 2023)		18

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4 perbandingan hasil akhir antara 2 responden kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi musik klasik mozart pada kedua responden, yaitu Ny. R dan Ny. A didapatkan hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang berbeda setiap responden yang awalnya skor pada Ny. R dalam kategori kecemasan sedang (25) setelah dilakukan penerapan terapi musik klasik mozart menjadi kategori kecemasan ringan (12) dan pada Ny. A menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang awalnya dalam kategori kecemasan sedang (27) setelah penerapan terapi musik klasik mozart menjadi kategori kecemasan ringan (18).

PEMBAHASAN

A. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik Mozart

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan terapi musik klasik mozart pada Ny. R dan Ny. A di Dusun Munggut RT 12 RW 03 Kelurahan Munggut, Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi pada Ny. R dan Ny. A termasuk dalam kriteria kecemasan sedang. Kedua responden dikatakan cemas, hal ini sesuai dengan teori menurut Saputri & Yudianti, (2020) yang menyatakan bahwa Kecemasan pada trimester III merupakan keadaan dimana

perubahan emosi terkait dengan kekhawatiran tentang kesehatan bayi, persalinan yang semakin dekat, perawatan kesehatan diri ibu hamil, atau pasca melahirkan. Kedua responden termasuk kriteria kecemasan sedang sesuai dengan teori klasifikasi kecemasan menurut Normah *et al*, (2022) yang menyatakan bahwa Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk berfokus padahal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit perhatian lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara pada tingkat kecemasan yang sesuai dengan indikator *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* terdapat tanda gejala yang muncul pada kedua responden yang paling tinggi pada indikator perasaan cemas yang didalamnya terdapat firasat buruk, takut pada pikiran sendiri, mudah tersinggung selanjutnya adanya ketegangan yang dimana kedua responden mengalami lesu, gemetar gelisah, mudah terkejut dan mudah menangis, selain itu pada kedua responden juga mengalami gejala yang lain yaitu gangguan tidur yang dimana pada gangguan tidur tersebut pasien mengatakan sering terbangun malam hari, sukar memulai tidur, banyak mimpi, bisa sampai juga mengalami mimpi buruk, sehingga responden juga tidak dapat tidur nyenyak. Fakta yang diperoleh oleh peneliti sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hastanti (2021) bahwa sebagian besar gejala klinis yang timbul setelah mengalami kecemasan sering sampai sehari-hari seperti, perasaan cemas, ketakutan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, ketegangan.

Terdapat berbagai respon fisik yang ditandai dengan denyut nadi meningkat, gangguan pada pencernaan (gastrointestinal), mulut bergetar, selain itu juga ditandai dengan merasa khawatir, tegang mudah terkejut, sulit berkonsentrasi, merasa lemah, merasa pusing, sering berkeringat. Sejalan dengan penelitian dilakukan Setiawati (2022) yang menunjukkan bahwa pada respon fisik pada seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan tanda-tanda vital sign tidak stabil, terjadi ketegangan otot dan pola tidur tidak teratur.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor usia, tingkat pendidikan, status ekonomi, pekerjaan, riwayat penyakit, kesiapan kehamilan (Murdayah *et al*, 2020). Pada kedua responden yaitu Ny. R dan Ny. A terdapat beberapa faktor perbedaan, yaitu:

1. Usia

Kejadian kecemasan sering terjadi pada wanita dengan karakteristik hamil primigravida pada usia muda dalam kelompok usia 18-25 tahun (Murdayah et al, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Zahria Arisanti, (2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang bisa menyebabkan kecemasan adalah faktor usia. Orang yang usianya cenderung muda akan mengalami kecemasan yang berlebih.

Pernyataan diatas sesuai dengan fakta bahwa responden dalam penerapan terapi musik klasik mozart ini adalah Ny. R dan Ny. A. Responden satu Ny.R yang berusia 26 tahun, responden dua Ny. A berusia 20 tahun. Maka Ny. A cenderung mengalami kecemasan sedang dengan skor tinggi yaitu 27 dan untuk Ny. R dengan kecemasan sedang skor 25.

2. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan juga berpengaruh terhadap kecemasan seorang ibu hamil seperti pendapat Murdayah *et al* (2020) yang menyatakan bahwa ketika tingkat pendidikan seorang ibu rendah maka seorang ibu juga gagal dalam memahami sebuah informasi dan bisa juga kurang terpaparnya informasi.

Fakta diatas sesuai dengan hasil pengkajian pada responden dalam penerapan terapi musik klasik mozart ini adalah responden satu Ny. R mengatakan bahwa Ny. R sering bertanya kepada pihak kesehatan pada saat berkunjung di puskesmas maupun saat pemeriksaan ANC, Ny. R berpendidikan terakhir sarjana, responden dua Ny.A mengatakan bahwa Ny.A jarang bertanya kepada pihak kesehatan tentang kondisi dirinya maupun bayi nya pada saat ANC yang berada dikandungnya dikarenakan malu atau tidak percaya diri dan mengatakan bahwa kurang terpaparnya informasi, Ny.A berpendidikan terakhir SMK. Maka dari itu, seseorang dengan tingkat pendidikan yang berbeda dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada kehamilan primigravida.

3. Status Ekonomi

Kejadian kecemasan yang lain juga berfaktor pada status ekonomi yang rendah memiliki lebih insiden gejala depresi dibandingkan wanita berpenghasilan tinggi atau tingkat Pendidikan tinggi. Pendapatan keluarga yang cukup memadai membuat ibu hamil siap menghadapi kehamilan karena kehamilan membutuhkan anggaran khusus seperti biaya Antenatal Care (ANC), makanan bergizi untuk ibu dan janin, biaya persalinan dan kebutuhan bayi setelah lahir (Murdayah et al, 2021).

Fakta tersebut sesuai dengan pengkajian pada kedua responden dalam penerapan terapi musik klasik mozart ini, yaitu responden satu Ny. R mengatakan penghasilan cukup untuk mencukupi pada saat ANC ke dokter ataupun ANC ke puskesmas, responden dua Ny.A mengatakan kunjungan ANC jarang dan mengatakan biaya kurang mencukupi untuk kunjungan ANC tiap bulan nya. Maka dari itu, faktor status ekonomi juga dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

4. Pekerjaan

Setiawati (2022) menyebutkan bahwa dengan bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas bagi ibu hamil, karena bekerja adalah aktivitas menyita waktu dan ibu hamil akan fokus ke pekerjaannya. Ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan.

Pernyataan tersebut sesuai dengan pengkajian yang diperoleh pada dua responden dalam penerapan terapi musik klasik mozart ini, yaitu responden satu Ny. R mengatakan kesehariannya bekerja sebagai guru bimbil mulai dari pagi sampai sore hari, responden dua Ny. A mengatakan kesehariannya dirumah dengan pekerjaan buruh laundry apabila tidak ada pelanggan Ny. A hanya dirumah saja melakukan pekerjaan rumahnya. Maka dari itu, pekerjaan sangatlah berpengaruh kepada tingkat kecemasan ibu hamil dikarenakan rentan terhadap kecemasan apabila tidak ada kegiatan atau kesibukan diluar rumah seperti halnya bekerja.

5. Kesiapan Kehamilan

Heriani (2020) menyebutkan bahwa kecemasan kehamilan juga lebih tinggi pada wanita yang tidak mempunyai kesiapan dalam ke hamilan. Dalam kesiapan kehamilan terdapat pemikiran-pemikiran dari ibu yang dapat menyebabkan kecemasan seperti, perasaan takut terhadap kehamilan dan proses persalinan, merasa kurang percaya diri, mempunyai optimis yang rendah.

Pernyataan tersebut sesuai dengan pengkajian yang diperoleh dari dua responden dalam penerapan terapi musik klasik mozart ini, yaitu responden satu Ny. R mengatakan bahwa sebelum mengandung/hamil sudah siap menjadi seorang ibu tetapi Ny. R mengatakan juga mempunyai rasa takut terhadap persalinannya nanti, mengatakan takut terhadap kesehatan dirinya pada saat hamil. Responden dua Ny. A mengatakan bahwa sebenarnya belum siap menjadi seorang ibu dan belum siap hamil karena usianya yang masih 20 tahun dan keadaan ekonomi belum tercukupi. Maka dari itu,

kesiapan menjelang kehamilan dan kesiapan menjelang persalinan sangatlah penting bagi kondisi psikologis seorang ibu hamil.

B. Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik Mozart

Berdasarkan data yang diperoleh, setelah dilakukan penerapan terapi musik klasik mozart pada Ny. R dan Ny. A di Dusun Munggut RT 12 RW 03 Kelurahan Munggut, Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun selama 4 hari berturut-turut pada tanggal 18-21 April 2023, didapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan mengalami penurunan. Didapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada Ny. R dan Ny. A sesudah diberikan penerapan terapi musik klasik menjadi kategori kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil penerapan terapi musik klasik mozart pada Ny. R dan Ny. A mengalami penurunan menjadi kategori kecemasan ringan sesudah melakukan terapi musik klasik mozart yang dilakukan sebanyak 1 hari sekali setiap sore hari selama 30 menit dalam waktu 4 hari berturut-turut bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Fakta yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori Suharnah (2021) yang menyatakan bahwa terapi musik klasik mozart untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan adalah dengan mendengarkan musik klasik mozart.

Hal ini sejalan dengan teori Moekroni & Analia (2020) musik klasik mozart dapat menenangkan, meningkatkan kecerdasan, membangun kemampuan memori, dan menjadikan ibu hamil rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan. Terapi musik klasik mozart terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

C. Hasil Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik Mozart

Hasil perkembangan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan terapi musik klasik mozart yang telah dilakukan di Dusun Munggut RT 12 RW 03 Kelurahan Munggut, Kecamatan Wungu selama 4 hari berturut-turut pada Ny.R dan Ny.A termasuk dalam kategori kecemasan sedang sedangkan sesudah diberikan penerapan terapi musik klasik mozart termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada Ny. R dan Ny.A dengan nilai

skor turun 2. Setelah dilakukan terapi musik klasik mozart penulis menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi musik klasik mozart.

Musik klasik mozart merupakan sebuah teknik distraksi efektif yang berfungsi menurunkan intensitas nyeri, keadaan stress dan tingkat kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian seseorang dari perasaan nyeri dan cemas yang dirasakan (Mauluddina & Epriyanti, 2019). Hal ini juga sependapat dengan Moekroni & Analia (2020) bahwa musik klasik mozart pada ibu hamil dan janin, terapi musik ini dapat menimbulkan reaksi psikologis, karena musik dapat menenangkan (relaksasi) dan juga memberikan rangsangan (stimulasi).

Cara kerja teknik distraksi terapi musik klasik mozart yaitu berfokus pada suara dan nada musik yang didengarkan selama 30 menit disertai dengan memejamkan mata dan membayangkan fikiran-fikiran positif. Sehingga dapat menenangkan (relaksasi) dan juga dapat memberi rangsangan (stimulasi) (Novianti & Yudiarso, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Suharnah (2021) bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan terapi musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros didapatkan hasil sebelum diberikan terapi musik klasik

D. Hasil Perbandingan Hasil Akhir antara 2 Responden

Hasil perbandingan antara 2 responden yaitu Ny. R dan Ny. A sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi musik klasik mozart menunjukkan hasil bahwa skor tingkat kecemasan *pre-test* Ny. R sebesar 25 dan *post-test* 12 sedangkan hasil skor tingkat kecemasan *pre-test* Ny. A sebesar 27 dan *post-test* 18. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa angka penurunan tingkat kecemasan Ny. R lebih besar dibandingkan dengan Ny. A yaitu Ny. R mengalami penurunan tingkat kecemasan turun 13 sedangkan pada Ny. A penurunan tingkat kecemasan turun 9.

Penurunan tingkat kecemasan pada Ny. R lebih besar karena responden usia lebih tua, pada tingkat pendidikan, maupun pekerjaan, dan kesiapan untuk menjadi seorang ibu sedangkan pada Ny. A usia lebih muda dan pada tingkat pendidikan minim, serta pada kesiapan menjadi seorang ibu kurang. Hasil penerapan ini juga sejalan dengan penerapan Satriami (2022) yaitu terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan dari 10 orang intervensi didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan *pre-test*

dilakukan terapi musik klasik mozart adalah 27. Setelah diberikan terapi musik klasik mozart dilakukan *pos-ttest* 15. Selain itu perbandingan akhir penurunan tingkat kecemasan pada Ny.R dan Ny.A dari 14 indikator tanda gejala yang ada pada *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* yaitu pada Ny. R mengalami penurunan utamanya yaitu pada indikator perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, dan hampir semua dari 14 indikator mengalami penurunan sedangkan pada Ny.A indikator yang masih tinggi pada indikator perasaan cemas, ketakutan, gangguan tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan dan pembahasan mengenai Penerapan Terapi Musik Klasik untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun dengan jumlah 2 responden dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada Ny. R dari kategori kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan sedangkan pada Ny. A dari kategori sedang menjadi kecemasan ringan. Hasil perkembangan tingkat kecemasan pada kedua responden Ny. R dan Ny.A rerata perharinya turun skor 3 dari empat hari penerapan dan termasuk dalam kategori kecemasan sedang sampai ke kategori tidak ada kecemasan. Diharapkan hasil karya ini bisa dijadikan sebagai landasan/referensi pada intervensi keperawatan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan terapi musik klasik mozart.

DAFTAR REFERENSI

- Ana Yuliana, & Tri Wahyuni. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 34–43. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i2.1031>
- Aprilia, N., & Husanah, E. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalihan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 132–141. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.683>
- Astiasih, T. (2022). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami, Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Riset Ilmiah*, Vol.1, No.3.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan (Cetakan 1, Vol. 53, Issue 9)*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>

- Heriani. (2020). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01–07.
- INDONESIA, K.K.R. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- Lestari, R. R. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Terhadap Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Desa Salo Timur Wilayah Kerja Puskesmas Salo Tahun 2020. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 181–187. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1372>
- Lingsar, K., Seimbang, G., & Hamil, I. (2020). Kebutuhan Dasar pada ibu hamil. *Jurnal Pengemas Kesehatan Sasambo*, 1(2), 62–69.
- Maisaptyasari, R. (2019). PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESARIA DI RSUD CURUP. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(2), 29–32.
- Martini, M. Y., Triana, W. Y., Ilmiatun, N. A., Damayanti, Y., Pella, Y. H., Lema, E. R. M., Mairo, R. I. A., Zaki, M., & Kurniawati, N. D. (2022). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Kelelahan Pada Pasien Dengan Penyakit Kanker Payudara Dimasa Pandemi Covid-19: A Systematic Review. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(2), 443. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i2.952>
- Mauluddina, F., & Epriyanti, E. (2019). Analisis terapi musik klasik dalam relaksasi persalinan Di Bpm Erniwaty Di Babat Supat Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan, STIKES Mitra Adiguna, Palembang, Keperawatan, Kebidanan*, 9(18), 11–18.
- Moekroni, R., & Analia. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Majority*, 5, 1–11.
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovikecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p06>
- Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyata, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Novianti, A. C., & Yudianto, A. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan
- ningsih, & Sari Narulita. (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap [Kualifile:///C:/Users/MyBook14G/Downloads/535-%23%23default.genres.article%23%23-1163-1-10-20220628.pdf](file:///C:/Users/MyBook14G/Downloads/535-%23%23default.genres.article%23%23-1163-1-10-20220628.pdf) Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.79>
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2020). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40.
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16–23. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/72/58>

- Satriami, E. W., & Sumiati. (2022). Pemberian terapi musik klasik dayak terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III primigravida. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 1–9.
- Septiyawati, D., Diploma Tiga Keperawatan, P., & Keperawatan Pelni Jakarta, A. (2021). Pengembangan Standar Operasional Prosedur Pemberian Teknik Distraksi Musik Klasik Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op.
- Setiawati, I., Qomari, S. N., & Daniati, D. (2022). Hubungan Paritas, usia kehamilan dan pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Trageh. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*, 154–160. <https://stikes-nhm.ejournal.id/JOB/article/download/792/788>
- Suciati, L., Maternity, D., Yuliasari, D., Prodi, D., Universitas, K., Bandar, M., Prodi, D., Universitas, K., Bandar, M., Prodi, D., Universitas, K., & Bandar, M. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 155–160.
- 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), 191–200.
- Timur, R. P. J. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur. 1–82.
- Tuti Meihartati, Aries Abiyoga, L. W. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Darul Azhar*, 6(1), 76–84.
- Walyani, E. S. (2016). *Buku Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (Cetakan 1)*. PUSTAKABARUPRESS.
- Wulansari, D. P. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, Vol.1, No.2.
- Zahria Arisanti, A. (2021). Dampak Psikologis Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 (Literature Review). *Jurnal Sehat Masada*, 15(2), 241–250. <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i2.220>