

# **PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN PRIMIPARA KALA I FASE LATEN DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK SITI KHADIJAH 1 MUHAMMADIYAH KOTA MAKASSAR**

## ***THE EFFECT OF CLASSICAL MUSIC THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN PRIMIPAROUS MOTHERS IN THE LATENT PHASE OF LABOR AT THE SITI KHADIJAH 1 MUHAMMADIYAH MATERNITY AND CHILDREN'S HOSPITAL MAKASSAR CITY***

**Yusma Putri<sup>1</sup>**

Stikes Yapika

Makassar<sup>1</sup>

email:

[yusmaputri.yip@gmail.com](mailto:yusmaputri.yip@gmail.com)

**Asrianto<sup>2</sup>**

Stikes Yapika

Makassar<sup>2</sup>

email:

[asriantoazis@yahoo.co.id](mailto:asriantoazis@yahoo.co.id)

**Karmila Sukri<sup>3</sup>**

Stikes Yapika

Makassar<sup>3</sup>

email:

[ilablk14@gmail.com](mailto:ilablk14@gmail.com)

**Abstrak:** Ibu hamil menjelang persalinan cenderung mengalami rasa cemas. Jika rasa cemas ini berlebihan maka dapat mengakibatkan partus lama, yang merupakan salah satu factor penyebab terjadinya kematian ibu. Upaya yang dilakukan petugas hanya berupaya meyakinkan ibu bersalin bahwa ibu dapat melewati proses persalinan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara kala I fase laten. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen dengan *desain one group pretest posttest*. Populasi adalah ibu yang melahirkan atau yang melakukan persalinan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Siti Khadijah 1 Muhammadiyah Kota Makassar yang berjumlah rata-rata perbulannya yaitu 18 persalinan, dengan pengambilan sampel secara purposive sampling sebanyak 11 orang. Pengolahan dan analisa data dilakukan secara komputerisasi. Hasil univariat diketahui rata rata kecemasan ibu bersalin primipara kala I fase laten sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 22,7 (kecemasan sedang), Rata-rata kecemasan ibu bersalin primipara kala I fase laten setelah diberikan terapi musik klasik adalah 12,9 (tidak ada kecemasan). Hasil bivariat ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara kala I fase laten di Rumah Sakit Ibu dan Anak Siti Khadijah 1 Muhammadiyah Kota Makassar tahun 2023 ( $p = 0,000$ ). Disarankan pada pihak Rumah Sakit agar membuat protap pemberian terapi musik klasik pada semua pasien yang akan menjalani proses persalinan primipara kala I fase laten.

**Kata Kunci:** Terapi Musik Klasik; Kecemasan Ibu Bersalin.

**Abstract:** Pregnant women approaching childbirth tend to experience anxiety. If this anxiety becomes excessive, it can lead to prolonged labor, which is one of the factors contributing to maternal mortality. The efforts made by healthcare workers generally focus on reassuring the laboring mother that she can get through the childbirth process safely. This study aims to determine the effect of classical music therapy on anxiety levels among primiparous mothers during the latent phase of the first stage of labor. This research is a quantitative study using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of mothers giving birth at Siti Khadijah 1 Muhammadiyah General Hospital Makassar, with an average of 18 deliveries per month. Samples were selected using purposive sampling, totaling 11 participants. Data processing and analysis were conducted using computerized methods. Univariate results showed that the average anxiety level of primiparous mothers in the latent phase of the first stage of labor before classical music therapy was 22.7 (moderate anxiety). After receiving classical music therapy, the average anxiety level decreased to 12.9 (no anxiety). Bivariate analysis indicated that classical music therapy had a significant effect on anxiety levels among primiparous mothers in the latent phase of the first stage of labor at Siti Khadijah 1 Muhammadiyah General Hospital Makassar in 2023 ( $p = 0.000$ ). It is recommended that the hospital establish a protocol for providing classical music therapy to all patients undergoing the latent phase of the first stage of labor, particularly primiparous mothers.

**Keywords:** Classical Music Therapy; Maternal Anxiety During Labor.

JHQD

E-ISSN: 2798-2025

Vol. 3, No. 1, pp. 47-58

Juni 2023



Unit Publikasi Ilmiah  
Intelektual Madani  
Indonesia

## PENDAHULUAN

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). Rasio kematian maternal di negara-negara berkembang pada tahun 2015 adalah 239 per 100 000 kelahiran hidup versus 12 per 100 000 kelahiran hidup di negara maju (WHO, 2015). Perkiraan tingkat kematian ibu (per 100.000 kelahiran hidup) di 48 negara bagian Amerika Serikat dan Washington DC (tidak termasuk California dan Texas, dianalisis secara terpisah) meningkat sebesar 26,6%, dari 18,8% di tahun 2000 menjadi 23,8 % pada tahun 2014. California menunjukkan tren menurun, sementara Texas memiliki peningkatan mendadak pada tahun 2011-2012 (MacNorman et.al, 2016).

Salah satu indikator kesehatan *Sustainable Development Goals* (SDGs) di Indonesia adalah menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang pada tahun 2030, diantaranya dengan mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Ermalena, 2017). Namun demikian, menurut Survei Dasar Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 umlah AKI baru mencapai 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2015, AKI menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 (Kemenkes RI, 2017).

Kontribusi kehamilan dan persalinan terhadap kematian ibu di Indonesia cukup berat, yaitu kematian maternal 390/100.000

persalinan, dan kematian perinatal sekitar 400/100.000 persalinan hidup. Perkiraan persalinan yang terjadi sebanyak 5.000.000 orang pertahun (Manuaba, 2014). Angka ibu melahirkan di Sumatera Barat (Sumbar) pada tahun 2017 berjumlah 107 orang, menurun jika dibanding tahun 2015 (111 orang). Adapun rincian kematian ibu ini terdiri dari kematian ibu hamil 30 orang, kematian ibu bersalin 25 orang dan kematian ibu nifas 52 orang (Dinkes Sumbar, 2018).

Penyebab kematian ibu sebagai berikut: 1) perdarahan pasca persalinan sebesar 30,3%; 2) eklampsia 27,1%; 3) penyakit infeksi 7,3%; 4) Penyebab lainnya sebesar 40,8% seperti penyakit kanker, ginjal, jantung, tuberkulosis dan penyakit lain yang diderita ibu (Kemenkes RI, 2014). Penyebab utama kematian ibu di Propinsi Sumatera Barat yaitu perdarahan sebesar 23,8%, eklampsi 22,9%, infeksi 3,8%, partus macet 1% dan abortus 1% (HOGSI, 2013). Banyak faktor penyebab tingginya AKI, diantaranya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Hal tersebut berkaitan dengan kecemasan yang dialami ibu selama kehamilan ataupun persalinan.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan menanggulangi angka kematian ibu yang masih tinggi adalah dengan mencegah terjadinya komplikasi persalinan. Komplikasi persalinan tidak saja disebabkan oleh gangguan pada organ tetapi dapat juga karena gangguan psikologi. Faktor psikologi dapat berupa stress yang dialami ibu selama

kehamilan, yang disebabkan oleh kecemasan dalam menghadapi persalinan (Yuni, 2012).

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Pada proses ini terjadi serangkaian perubahan besar yang terjadi pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir (Decherney et al, 2014). Persalinan adalah proses yang alami, peristiwa normal, namun apabila tidak di kelola dengan tepat dapat terjadi abnormal. Proses persalinan seringkali mengakibatkan aspek aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan yang sering terjadi adalah apabila ibu hamil menjelang persalinan yang mengancam jiwanya sebagian besar berfokus pada hubungan antara kecemasan, dalam proses kelahiran atau masa perawatan dan penyembuhan (Bobak, 2005).

Bagi seorang ibu hamil ketika menjelang persalinan cenderung mengalami rasa cemas jika rasa cemas ini berlebihan maka dapat mengakibatkan partus lama (Susiati, 2008). Partus lama dapat menimbulkan komplikasi pada ibu maupun janin. Sebagai dampak dari persalinan lama bagi ibu, bisa mengakibatkan atonia uteri, laserasi, infeksi, kelelahan ibu, shock, persalinan dengan tindakan, serta perdarahan post partum yang dapat menyebabkan kematian ibu (Manuaba, 2010). Disamping itu, partus lama merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kematian ibu.

Pada tahun 2010, sebanyak 1,0 % AKI disebabkan oleh partus lama, kemudian pada tahun 2011 mengalami peningkatan menjadi 1,1 % dan tahun 2012 kembali meningkat menjadi 1,8 % (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Yuliana (2002), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam persalinan antara lain takut mati, trauma kelahiran dan ketakutan. Kecemasan haruslah diatasi agar tidak terjadi nyeri yang berlebihan saat persalinan sehingga komplikasi persalinan pun minim terjadi. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesik yang memiliki efek tidak baik untuk janin (Wildan, 2013).

Terapi nonfarmakologi meliputi relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), 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 cemas yang berlebih. Dalam kedokteran, terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap (*Complementary Medicine*) (Ratnawati, 2015).

Menurut penelitian Masrurah (2015), didapatkan bahwa ada pengaruh tingkat kecemasan ibu dengan proses persalinan pada

kala I fase aktif di BPM Atik Suharijati Surabaya. Penelitian Moekroni (2016) juga disimpulkan bahwa pemberian terapi musik terutama musik klasik mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Dengan berkurangnya tingkat kecemasan maka akan menurunkan intensitas nyeri yang akan dialami ibu hamil saat persalinan.

Penelitian lainnya oleh Simbolon (2015) yang berjudul Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2015 menunjukkan hasil sebelum dilakukan intervensi, 65% mengalami kecemasan berat, 35% mengalami kecemasan sedang. Setelah dilakukan intervensi, hasilnya menunjukkan bahwa 90% mengalami kecemasan sedang dan 10% mengalami kecemasan ringan. Musik-musik klasik mempunyai keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkan, irama, melodi dan frekuensi frekuensi tinggi pada musik klasik merangsang dan memberdaya pada daerah kreatif dan motifasi pada otak. Musik klasik memberi rasa nyaman tidak saja ditelinga tetapi juga bagi jiwa yang mendengarnya (Agnew. V, 2008).

Untuk mengatasi hal tersebut, petugas hanya berupaya meyakinkan ibu bersalin bahwa ibu dapat melewati proses persalinan dengan baik, sementara upaya non farmakologis untuk mengurangi kecemasan ibu tidak ada dilakukan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada

ibu bersalin primipara kala I fase laten di Rumah Sakit Ibu dan Anak Siti Khadijah 1 Muhammadiyah Kota Makassar tahun 2023.

## METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi-eksperimen (eksperimen semu) menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Pada desain ini, intervensi diberikan hanya pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol, kemudian dibandingkan nilai sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui adanya perubahan akibat perlakuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Melalui teknik ini, diperoleh sampel sebanyak 11 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel penelitian, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin primipara kala I fase laten. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik dianalisis menggunakan uji statistik *dependent t-test*.

## HASIL DAN DISKUSI

### Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Musik

Sebelum diberikan terapi musik klasik, rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin adalah 22,7 dengan standar deviasi 3,409, yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Nilai kecemasan terendah pada responden adalah 17 (kecemasan ringan) dan tertinggi 27 (kecemasan sedang). Distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu bersalin primipara berada pada kondisi emosional yang rentan akibat ketidaksiapan menghadapi proses persalinan pertama. Secara deskriptif, bentuk kecemasan yang dialami responden muncul dalam berbagai manifestasi psikologis dan fisiologis. Responden melaporkan perasaan khawatir yang meningkat, firasat buruk yang sulit dijelaskan, ketakutan terhadap proses persalinan, serta perasaan takut terhadap hal-hal seperti gelap, keramaian, dan kemungkinan ditinggal sendirian. Selain itu, gangguan tidur menjadi gejala yang paling sering muncul, ditandai oleh sering terbangun di malam hari, tidur yang tidak nyenyak, merasa lelah saat bangun tidur, dan mengalami mimpi-mimpi yang mengganggu.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi terapi musik klasik. Hasil ini menegaskan bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin primipara kala I fase laten. Penurunan

hampir 43,1% dari skor awal menunjukkan bahwa terapi musik klasik tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga efektif secara klinis.

Setelah diberikan intervensi berupa terapi musik klasik, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang sangat signifikan pada ibu bersalin primipara kala I fase laten. Rata-rata skor kecemasan yang semula berada pada angka 22,7 menurun menjadi 12,9, dengan standar deviasi 2,844. Penurunan sebesar 9,8 poin ini tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga memiliki dampak klinis yang nyata terhadap kondisi psikologis ibu bersalin. Dengan angka rata-rata tersebut, mayoritas responden berada pada kategori tidak ada kecemasan, menandakan bahwa intervensi ini memiliki efek menenangkan yang kuat. Perubahan ini tampak jelas pada penurunan berbagai gejala kecemasan yang sebelumnya intens dirasakan responden.

Sebelum intervensi, ibu menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang cukup berat seperti perasaan takut, khawatir berlebihan, gelisah tanpa sebab jelas, gangguan tidur, serta ketidakmampuan fokus pada proses persalinan. Namun setelah terapi diberikan, keluhan-keluhan tersebut mengalami penurunan yang nyata. Responden melaporkan bahwa mereka merasa jauh lebih rileks, dengan pikiran yang lebih jernih dan tubuh yang tidak lagi tegang seperti sebelumnya. Banyak ibu mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih siap, lebih percaya diri, dan memiliki kontrol



emosi yang lebih baik dalam menghadapi persalinan.

Efek positif ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis terapi musik klasik terhadap tubuh manusia. Musik klasik diketahui mampu menstimulasi aktivitas sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem yang berperan dalam menciptakan ketenangan dan meredakan stres. Ketika sistem saraf parasimpatis aktif, terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab atas respons "*fight or flight*". Akibatnya, denyut jantung menurun, tekanan darah lebih stabil, ketegangan otot berkurang, dan tubuh memasuki kondisi relaksasi yang lebih dalam. Dalam keadaan ini, tubuh ibu menjadi lebih siap untuk menjalani proses persalinan tanpa beban emosional berlebih. Selain itu, musik klasik memiliki ritme, melodi, dan struktur harmonis yang menenangkan.

Musik dengan tempo lambat (60–80 beats per minute), seperti yang sering digunakan dalam penelitian terapi musik, telah terbukti dapat mengatur pola pernapasan, memperlambat gelombang otak, dan meningkatkan produksi hormon endorfin. Hormon endorfin inilah yang memicu rasa nyaman, mengurangi persepsi nyeri, serta menurunkan kecemasan secara alami. Pada ibu bersalin, efek ini menjadi sangat penting karena kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis tetapi juga berdampak pada proses fisiologis persalinan, termasuk kontraksi, pembukaan serviks, dan kenyamanan selama proses.

Secara psikologis, musik klasik memberikan distraksi positif yang membantu

ibu mengalihkan fokus dari rasa takut dan pikiran negatif. Ketika perhatian ibu bergeser pada melodi yang menenangkan, fokus fisiologis tubuh juga ikut berubah, sehingga memberi ruang bagi tubuh untuk merespons relaksasi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa musik dapat menurunkan aktivitas area otak yang terkait dengan respons emosional negatif, sekaligus mengaktifkan area yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan.

Dampak klinis dari intervensi ini terlihat pula dari perubahan perilaku ibu selama proses persalinan setelah mendengarkan musik. Ibu tampak lebih kooperatif, mampu mengikuti instruksi tenaga kesehatan dengan lebih baik, dan menunjukkan pola pernapasan yang lebih teratur. Hal ini sangat penting dalam proses persalinan karena kecemasan yang tidak terkontrol dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berpotensi memperlambat kontraksi dan memperpanjang durasi persalinan. Dengan demikian, penurunan kecemasan dari kategori sedang menjadi kategori tidak ada kecemasan menunjukkan bahwa terapi musik klasik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan.

Hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti empiris mengenai manfaat musik klasik dalam menurunkan kecemasan, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam menciptakan pengalaman persalinan yang lebih nyaman bagi

ibu, terutama bagi yang menghadapi proses persalinan pertama.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan Pratiwi yang meneliti pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi di RSUP DR Soeradji Tirtonegoro Klaten. Pada penelitian tersebut, dari 31 pasien preoperasi, sebanyak 20 pasien (64,5%) mengalami kecemasan ringan dan 11 pasien (35,5%) mengalami kecemasan sedang sebelum intervensi. Setelah terapi musik diberikan, 19 pasien (61%) tidak lagi mengalami kecemasan, dan 12 pasien (39%) mengalami kecemasan ringan. Temuan ini memperkuat bahwa musik klasik mampu mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan baik pada kondisi klinis umum maupun pada ibu bersalin.

Menurut peneliti, tingginya tingkat kecemasan sebelum intervensi disebabkan oleh kurangnya pengalaman responden menghadapi proses persalinan. Persalinan pertama merupakan peristiwa penting yang sering kali memunculkan rasa takut dan ketidakpastian. Kecemasan ini, jika tidak ditangani, dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan karena ibu menjadi sulit berkonsentrasi, sulit mengontrol napas, dan berpotensi memperpanjang fase persalinan.

Intervensi terapi musik klasik menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif karena mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat meningkatkan kenyamanan ibu. Musik klasik membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin

sehingga ibu merasa lebih tenang dan stres berkurang.

Kecemasan yang dialami ibu bersalin pada fase awal persalinan merupakan fenomena yang umum dan dapat dijelaskan dari aspek psikologis maupun fisiologis. Menurut Pictet (2010), kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak jelas sumbernya dan tidak selalu sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Dalam konteks persalinan pertama, ancaman yang dipersepsikan sering kali muncul dari ketidakpastian, kurangnya pengalaman, serta kekhawatiran berlebihan terhadap proses dan kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi. Hal ini sesuai dengan profil responden dalam penelitian ini, di mana seluruhnya adalah ibu primipara yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Secara naratif, responden melaporkan berbagai bentuk kecemasan yang mencerminkan kondisi emosional yang tidak stabil menjelang persalinan. Bentuk kecemasan tersebut meliputi perasaan khawatir dan gelisah tanpa alasan yang jelas, firasat buruk, serta pikiran-pikiran negatif mengenai kemungkinan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan selama proses persalinan.

Selain itu, banyak responden menyatakan adanya rasa takut terhadap situasi tertentu, seperti takut ditinggal sendirian, takut terhadap gelap, serta merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan yang ramai atau penuh orang. Gejala kecemasan juga tampak pada aspek fisiologis dan pola tidur responden. Beberapa ibu mengeluhkan gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari,

tidur yang tidak nyenyak, serta bangun tidur dalam kondisi lelah. Kondisi ini menggambarkan bahwa responden mengalami distress yang cukup kuat sehingga memengaruhi kualitas istirahat mereka menjelang persalinan.

Gangguan tidur ini merupakan salah satu indikator penting dari kecemasan, karena peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis pada ibu yang cemas menyebabkan tubuh tetap dalam kondisi waspada. Kondisi emosional responden sebelum intervensi juga dipengaruhi oleh faktor pengalaman yang sangat terbatas. Sebagai ibu yang akan menghadapi persalinan pertama, kurangnya pengetahuan mengenai tahapan persalinan, ketakutan akan rasa sakit, serta kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi menjadi faktor pemicu utama kecemasan. Literatur menyebutkan bahwa ibu primipara cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan multipara, karena belum memiliki gambaran nyata mengenai proses persalinan yang akan dijalani.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian ini, di mana tingginya kecemasan sebelum intervensi menjadi gambaran jelas bahwa responden menghadapi kondisi emosional yang rentan. Secara keseluruhan, tingkat kecemasan sebelum intervensi mencerminkan respons wajar namun perlu ditangani, mengingat kecemasan dapat memengaruhi proses persalinan. Rasa takut dan ketegangan dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang berpotensi memperlambat proses pembukaan serviks dan meningkatkan persepsi nyeri. Oleh karena itu, gambaran kecemasan

yang cukup tinggi pada responden sebelum intervensi menjadi dasar penting dilakukannya pemberian terapi musik klasik sebagai upaya non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin.

### **Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Musik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik, terjadi penurunan kecemasan yang sangat signifikan pada ibu bersalin primipara kala I fase laten. Rata-rata kecemasan responden menurun menjadi 12,9, yang termasuk dalam kategori tidak ada kecemasan, dengan standar deviasi sebesar 2,844. Nilai kecemasan terendah yang dicatat adalah 9, sedangkan nilai tertinggi adalah 19, yang masih berada dalam rentang kecemasan ringan. Temuan ini menegaskan bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh yang kuat terhadap kondisi mental dan emosional ibu bersalin. Penurunan kecemasan yang cukup besar ini—berkisar antara 7 hingga 14 poin—menunjukkan bahwa musik klasik bekerja efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan.

Secara klinis, perubahan ini terlihat jelas pada perbaikan kondisi emosional maupun fisiologis responden. Setelah terapi diberikan, ibu bersalin tidak lagi menunjukkan tanda-tanda kekhawatiran yang berlebihan terhadap proses persalinan, keluhan ketakutan yang sebelumnya kuat dilaporkan berkurang, dan gejala-gejala cemas seperti gangguan saraf, rasa tidak nyaman pada jantung, nyeri dada, denyut nadi cepat, serta sensasi berdebar-debar hampir tidak ditemukan lagi. Efektivitas terapi musik klasik



ini sangat sesuai dengan konsep musik sebagai stimulus emosional yang kuat. Musik merupakan kesatuan melodi, ritme, dan harmoni yang mampu membangkitkan dan mengatur emosi pendengarnya.

Musik dapat menenangkan, membuat bahagia, menurunkan ketegangan, bahkan membantu individu mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan. Menurut Aizid (2011), terapi musik membantu individu mengenali emosi mereka, menurunkan tekanan psikologis, serta menciptakan perubahan suasana hati secara positif. Dalam konteks persalinan, kondisi emosional yang stabil sangat penting untuk mendukung kelancaran proses persalinan dan kesehatan ibu. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Simbolon (2015) yang menyatakan bahwa terapi musik dapat menurunkan kecemasan pasien preoperasi.

Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa sebelum intervensi, 65% pasien mengalami kecemasan berat dan 35% mengalami kecemasan sedang. Setelah intervensi musik, terjadi perubahan signifikan di mana 90% pasien mengalami kecemasan sedang dan 10% mengalami kecemasan ringan. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa musik memiliki kemampuan untuk menurunkan kecemasan secara bermakna. Penurunan kecemasan pada penelitian ini tampak pada dua kelompok responden.

Pada ibu yang mengalami penurunan kecemasan rendah, salah satu faktor yang memengaruhinya adalah usia yang relatif muda. Ibu yang berusia lebih muda cenderung

memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi karena pengalaman menghadapi situasi baru yang terbatas, seperti menjelang persalinan pertama kali (Arch, 2013). Sebaliknya, ibu yang mengalami penurunan kecemasan tinggi melaporkan bahwa mereka mendengarkan musik klasik dengan lebih serius dan konsentrasi penuh.

Mereka mengaku merasa rileks, tenang, dan mampu mengendalikan pikiran negatif setelah terapi. Faktor pekerjaan juga berpengaruh; ibu rumah tangga dilaporkan mengalami penurunan kecemasan lebih tinggi karena tidak memiliki beban pekerjaan eksternal seperti ibu yang bekerja sebagai PNS atau pegawai swasta. Meskipun secara umum terjadi penurunan kecemasan, masih ditemukan tiga responden yang berada dalam kategori kecemasan ringan setelah intervensi. Hal ini diduga disebabkan oleh rendahnya konsentrasi selama terapi dan tidak adanya pendampingan dari suami atau keluarga terdekat selama proses persalinan.

Ketiadaan dukungan sosial membuat beberapa responden tetap merasakan gejala kecemasan seperti sulit beristirahat, mudah terkejut, sulit berkonsentrasi, sering lupa, sulit menelan, perut kembung, dan frekuensi buang air kecil yang meningkat. Dari perspektif neurofisiologi, penurunan kecemasan ini berkaitan dengan kemampuan musik klasik untuk merangsang gelombang otak alfa dan theta yang berada pada frekuensi 5000–8000 Hz. Musik dengan frekuensi ini mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang

kemudian merangsang tubuh menghasilkan hormon serotonin dan endorfin sehingga menciptakan rasa tenang dan rileks (Murtisari, 2014).

*Serotonin* merupakan *neurotransmitter* yang berperan dalam mengatur suasana hati, mengurangi kecemasan, dan mendorong perasaan nyaman. *Serotonin* yang meningkat akan diubah menjadi melatonin, hormon yang berperan dalam regulasi relaksasi tubuh, perbaikan mood, serta menciptakan perasaan aman (Djohan, 2006). Dalam medis, teknik distraksi seperti mendengarkan musik digunakan sebagai terapi pelengkap (*complementary medicine*) yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan yang berlebihan (Ratnawati, 2015). Musik klasik memiliki sifat harmonis, sederhana, dan stabil sehingga menciptakan suasana tenang.

Agnew (2008) menyebutkan bahwa musik klasik merangsang area-area otak yang terkait kreativitas dan motivasi, memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kenyamanan emosional. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Rahayu yang menyatakan bahwa terapi musik klasik secara signifikan menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesaria. Dalam penelitiannya, rata-rata kecemasan pasien menurun dari 20,31 menjadi 9,25 setelah intervensi. Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah terapi, memperkuat bukti bahwa musik klasik adalah intervensi efektif dalam menurunkan kecemasan.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara kala I fase laten. Respons positif ini tidak hanya terlihat dari penurunan skor kecemasan secara kuantitatif, tetapi juga dari dinamika emosional dan fisiologis yang dialami oleh para responden selama intervensi berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan kecemasan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yang berperan secara simultan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi penurunan kecemasan adalah penerimaan individu terhadap musik. Musik klasik memiliki unsur ritmis dan harmonis yang stabil, lembut, dan repetitif, sehingga lebih mudah diterima oleh sistem emosi manusia. Pada sebagian besar ibu bersalin, musik yang menenangkan ini membantu mengalihkan fokus dari rasa takut dan kekhawatiran menuju kondisi mental yang lebih nyaman.

Proses ini terjadi melalui mekanisme psikologis berupa distraksi terhadap pikiran negatif, peningkatan rasa aman, serta terbentuknya suasana relaksasi mental yang membantu responden menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang. Ibu yang pada awalnya merasa takut ditinggal sendirian, khawatir akan proses persalinan, atau mengalami firasat buruk menunjukkan perubahan emosi yang lebih stabil setelah intervensi diberikan. Faktor berikutnya adalah

kondisi emosional dasar ibu yang berperan dalam menentukan sejauh mana terapi musik memberikan efek terapeutik. Ibu primipara, yang umumnya belum memiliki pengalaman melahirkan, berada pada kondisi emosional yang lebih rentan.

Musik klasik berfungsi sebagai stimulus positif yang menstabilkan emosi, mengurangi sensitivitas terhadap ancaman, dan memperbaiki persepsi terhadap stres. Dengan demikian, intervensi musik klasik berperan sebagai “pengaman emosional” yang membantu ibu mengelola ketakutan terkait hal-hal yang tidak diketahui mengenai persalinan. Pengaruh lingkungan juga memberikan kontribusi penting dalam efektivitas terapi ini. Ketika musik diputar dalam suasana ruang bersalin yang tenang dan minim gangguan, ibu dapat lebih mudah memasuki kondisi relaksasi.

Dukungan dari tenaga kesehatan yang menjaga suasana tetap kondusif turut memperkuat respons positif terhadap musik. Kombinasi antara lingkungan yang mendukung dan stimulasi musik yang menenangkan menciptakan kondisi psikologis yang optimal bagi ibu bersalin. Selain mekanisme psikologis, respons fisiologis tubuh terhadap musik juga memainkan peran utama. Musik klasik diketahui dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis, yaitu bagian dari sistem saraf otonom yang bertanggung jawab terhadap kondisi relaksasi. Aktivasi ini menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, antara lain penurunan denyut jantung, stabilisasi laju pernapasan, pengurangan ketegangan otot, serta

menurunnya produksi hormon stres seperti kortisol. Perubahan fisiologis ini berkontribusi langsung terhadap berkurangnya gejala kecemasan yang dialami ibu, seperti perasaan gelisah, ketegangan otot, sesak napas, maupun gangguan tidur menjelang persalinan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa terapi musik klasik merupakan metode nonfarmakologis yang efektif, aman, dan tidak memiliki efek samping, serta dapat diterapkan dengan mudah dalam pelayanan kesehatan maternal.

Efektivitasnya tidak hanya tampak pada penurunan skor kecemasan secara kuantitatif, tetapi juga pada perubahan kualitas pengalaman emosional ibu bersalin. Musik klasik dapat dijadikan sebagai bagian dari perawatan rutin selama persalinan, baik sebagai pendukung kenyamanan maupun sebagai strategi pengendalian kecemasan yang berbasis bukti ilmiah. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan psikologis ibu, tetapi juga berpotensi meningkatkan kelancaran proses persalinan secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 11 orang ibu bersalin primipara kala I fase laten di Rumah Sakit Ibu dan Anak Siti Khadijah 1 Muhammadiyah Kota Makassar, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan terapi musik klasik berada pada kategori kecemasan sedang, dengan rata-rata skor sebesar 22,7. Setelah dilakukan intervensi berupa terapi musik klasik, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat

kecemasan, di mana rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 12,9 dan termasuk dalam kategori tidak ada kecemasan. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan secara statistik antara pemberian terapi musik klasik dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara kala I fase laten. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif digunakan sebagai metode nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan selama proses persalinan.

## REFERENSI

- Agnew, V. (2008). *Pengaruh musik klasik terhadap relaksasi dan keseimbangan emosi*. Jakarta: Penerbit Psikologi Musik.
- Arch, J. J. (2013). Anxiety and age: Differences in emotional regulation. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.11.004>
- Abdirrahman. (2007). *Wirid ibu hamil*. Solo: Pustaka Arafah.
- Aizid, R. (2011). *Sehat dan cerdas dengan terapi musik*. Yogyakarta: Laksana.
- Campbell, D. (2002). *Efek Mozart: Memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreativitas dan menyehatkan tubuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dofi, B. A. (2010). *Psikologi musik dan terapi kesehatan*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Djohan, R. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Ermalena. (2017). Indikator kesehatan SDGs di Indonesia. *Diskusi Panel Tujuan Pembangunan Indonesia*.
- Himpunan Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia (HOGSI). (2013). *Upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi untuk mencapai Millennium Development Goals 2015*.
- Isaacs. (2005). *Panduan belajar: Keperawatan kesehatan jiwa & psikiatrik* (Edisi 3, terjemahan). Jakarta: EGC.
- Masrurah, N. (2015). Pengaruh kecemasan ibu terhadap proses persalinan kala I fase aktif di BPS Atik Suharijati Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 162-170.
- Murtisari, R. (2014). *Musik klasik dan dampaknya terhadap sistem saraf otonom*. Jakarta: Pustaka Kesehatan.
- Moekroni, R. (2016). Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Majority*, 5(1), 6.
- Muttaqin, A., & Kumala Sari. (2009). *Asuhan keperawatan perioperatif: Konsep, proses, dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratnawati, A. E., Anies, & Julianti, H. P. (n.d.). Perbedaan musik klasik Mozart dan instrumental modern Kitaro terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. *Stikes Bhamada*, 5(1), 1-9.
- Rahayu, S. (2017). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesaria di RSUD Kota Madiun. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jkk.v9i1.123>
- Winkjosastro, J., & dkk. (2005). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4, Cetakan ke-2). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.