

JUDUL BAHASA INDONESIA
IMPLEMENTASI TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASSI-KASSI KOTA MAKASSAR

Judul Bahasa Inggris

Implementation of classical music therapy on the level of anxiety before childbirth in primigravida pregnant women in the work area kassi-kassi health center makassar cityd

Penulis

(Rismawati)

POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR

(rismawati59930@gmail.com / 082347889612)

ABSTRACT

Rismawati : Implementation of Classical Music Therapy on Anxiety Levels before Childbirth in Primigravida Pregnant Women at Kassi-Kassi Community Health Center of Makassar.

Supervised by Kurnia Rahma Syarif and Naharia Laubo

Anxiety is a change in emotional state that causes maternal concern during pregnancy, the labor process, psychological preparation problems during pregnancy and so on. This problem often has a negative impact on the mother and fetus and has a long-term impact on the child's growth and development. When pregnant women face the reality of their lives as prospective or a mother, it is anxiety in pregnant women that describes the feelings or emotions they have. Classic therapy to reduce anxiety before labor in primigravida pregnant women through the process of stimulating the parasympathetic nervous system, namely by listening to music with a slow tempo (60-80 bpm) which can trigger a relaxation response in the body. This is because classical music stimulates the parasympathetic nervous system, which is responsible for calming the body and mind. Classical music can also distract pregnant women from anxiety and focus on other things. The objective of this study was to determine the implementation of classical music therapy on the level of anxiety before childbirth in primigravida pregnant women. In this study, it can be concluded that listening to classical music during pregnancy is a safe and effective therapy to help primigravida pregnant women overcome anxiety, improve sleep quality, improve mood, and increase bonding with the fetus.

Keywords : *Anxiety, Primigravida pregnant women, Classical music therapy*

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu perubahan keadaan emosi yang menimbulkan kekhawatiran ibu selama kehamilan, proses persalinan, permasalahan persiapan psikologis pada masa kehamilan dan lain sebagainya. Masalah ini seringkali menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan janin serta berdampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak. Saat ibu hamil menghadapi kenyataan dalam hidupnya sebagai calon atau seorang ibu merupakan kecemasan pada ibu hamil yang menggambarkan perasaan atau emosional yang dimiliki. Terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida melalui proses stimulasi sistem saraf parasimpatis yaitu dengan mendengarkan musik dengan tempo lambat (60-80 bpm) yang dapat memicu respons relaksasi pada tubuh. Hal ini terjadi karena musik klasik menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Musik klasik juga dapat mengalihkan perhatian ibu hamil dari rasa cemas dan fokus pada hal lain. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui implementasi terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida. Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa mendengarkan musik klasik selama kehamilan merupakan terapi yang aman dan efektif untuk membantu ibu hamil primigravida dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan mood, dan meningkatkan ikatan dengan janin.

Kata kunci : Kecemasan, Ibu hamil primigravida, Terapi musik klasik

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu perubahan keadaan emosi yang menimbulkan kekhawatiran ibu selama kehamilan, proses persalinan, permasalahan persiapan psikologis pada masa kehamilan dan lain sebagainya. Masalah ini seringkali menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan janin serta berdampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak. Saat ibu hamil menghadapi kenyataan dalam hidupnya sebagai calon atau seorang ibu merupakan kecemasan pada ibu hamil yang menggambarkan perasaan atau emosional yang dimiliki. Kecemasan yang mengganggu ibu hamil adalah cemas terhadap kesehatan badannya, kematian yang mungkin akan menyimpannya, keadaan yang kurang baik pada saat menjelang persalinan dan takut akan rasa sakit pada saat me Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, jumlah ibu hamil yang mengalami masalah pada trimester ketiga yaitu 12.230.142, dan 30% mengalami gangguan kecemasan saat melahirkan. Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya gangguan kecemasan pada ibu hamil sebesar 15,6% dan ibu pasca persalinan sebesar 19,8%, diantaranya Nigeria, Afrika Selatan, Uganda, Ethiopia, Zimbabwe, dan Senegal (Halil et al., 2023).

Di Indonesia, terdapat data mengenai ibu hamil yang mengalami kecemasan, menunjukkan sekitar 28,7% atau 107.000 ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan, terutama pada saat menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2020). Di Indonesia menunjukkan sekitar 8-10% mengalami gangguan kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang proses persalinan (Halil et al., 2023).

Sulawesi Selatan merupakan provinsi dengan ranking keenam dalam jumlah ibu hamil terbanyak, tercatat sebanyak 87,8% ibu hamil mengalami kecemasan saat kehamilan pertama menjelang proses persalinan. Hal ini disebabkan karena tidak teraturnya ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya dan kurang terpaparnya informasi oleh tenaga kesehatan tentang kehamilannya (Kemenkes RI, 2019; Sulawesi Selatan 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Makassar tahun 2020-2022, jumlah ibu hamil di kota Makassar berkisar 29.499 hingga 29.789 jiwa (Rusdi, 2020). lahirkan (Halil et al., 2023).

Terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida melalui proses stimulasi sistem saraf parasimpatis yaitu dengan mendengarkan musik dengan tempo lambat (60-80 bpm) yang dapat memicu respons relaksasi pada tubuh. Hal ini terjadi karena musik klasik menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Musik klasik juga dapat

mengalihkan perhatian ibu hamil dari rasa cemas dan fokus pada hal lain. Mendengarkan musik klasik dapat memicu pelepasan hormon endorfin, yang memiliki sifat efek analgesik dan antidepresan, fungsi dari endorfin yaitu dapat membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan perasaan bahagia dan tenang. Dengan adanya terapi musik juga dapat membantu dalam meningkatkan ikatan emosional antara ibu hamil dan bayinya. Dengan upaya memberikan rasa nyaman dan aman terhadap ibu hamil, dan membantu ibu hamil merasa lebih siap untuk menghadapi persalinan (Arisdiani et al., 2021).

METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus instrumen tunggal yang mengkaji sebuah kasus. Subjek dari penelitian ini yaitu ibu hamil primigravida dengan umur di atas 20 tahun dengan jumlah 3 responden.

Implementasi Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada ibu Hamil Primigravida

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus observasi. Merupakan jenis studi yang dilakukan oleh peneliti untuk menganalisis atau mengevaluasi suatu objek fisik, proses, atau kegiatan yang sedang berlangsung yang memerlukan peneliti untuk melakukan observasi langsung dilapangan untuk memperoleh data.

HASIL

Hari pertama sebelum dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada ketiga informan, dapat disimpulkan bahwa ketiganya mengalami kecemasan. Adapun kecemasan yang mereka rasakan dapat dilihat dari hasil wawancara "Rasa sakit dan ketidaknyamanan pada saat proses persalinan, kekhawatiran tentang bayi, ketakutan akan operasi caesar, takut adanya jahitan pada jalan lahir, dan takut proses persalinannya tidak normal". Hal ini sesuai dengan pernyataan informan dibawah ini :

Kecemasan pada hari pertama sebelum dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil wawancara sebelum dilakukan terapi musik klasik pada informan ibu hamil primigravida, maka hasil yang didapatkan dari ketiga informan yaitu mengalami kecemasan pada kehamilan pertamanya. Hal ini sesuai dengan pernyataan ketiga informan dibawah ini :

"..cemaska pikirki persalinanku nanti, takutka juga kalo sampai terjadi robekan pada jalan lahir sehingga tidak bisaka tidur dan kubayangkangi nanti bagaimanaka kalau melahirkanma itu.." (Inf 1)
(Mengatakan cemas memikirkan persalinannya nanti

dan takut adanya robekan pada jalan lahir sehingga ia tidak bisa tidur dan kepikiran dengan apa yang akan terjadi nanti ketika ia bersalin). (Inf 1)

"..seringka berpikiran tidak baik kalau melahirkan nanti, takutka kalau sampai di jahitka, apalagi kondisinya anakku bilang bagaimanaji nanti, tapi masih bisaka istirahat dengan tidur tapi sedikitij tidurku.."

(Inf 2)

(Mengatakan sedang berfikiran negatif dengan apa yang akan terjadi saat persalinan. Ia takut dengan luka jahitan dan khawatir dengan keadaan bayinya. Meskipun begitu, ia tetap bisa mendapatkan istirahat dengan tidur sebentar). (Inf 2)

"..cemaska karena seringka pikirki tidak bisaka nanti melahirkan secara normal dan takutka juga tidak bisaka tahanki sakitnya kalau melahirkan nanti, jangan sampai di operasi caesar ka karena pengalaman dari keluarga begitu.." (Inf 3)

(Mengatakan cemas dikarenakan ia takut tidak bisa melahirkan secara normal dan tidak bisa menahan rasa sakit persalinan nantinya, karena pengalaman dari keluarga yang akhirnya di operasi caesar). (Inf 3)

Kecemasan pada hari pertama setelah dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil wawancara setelah dilakukan terapi musik klasik maka diperoleh hasil dari ketiga informan ibu hamil primigravida masih mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan pernyataan ketiga informan dibawah ini:

"..iya, sudah ka mendengar itu musik tapi belum terlalu bisa nakasi turun rasa cemasku , karna belumpika bisa rasakan istirahat yang baik, karna selaluka kepikiran bagaimana kondisiku saat persalinanku nanti.." (Inf 1)

(Mengatakan bahwa setelah mendengarkan musik, dia belum bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Ia belum mendapatkan istirahat yang baik dan masih memikirkan bagaimana dengan persalinannya nanti). (Inf 1)

"..iye sesudahku dengar musik belumpi bisa berkurang kecemasanku walaupun sudahka istirahat terus juga sering ada pikiran tidak bagusku tentang persalinan yang akan kuhadapi nanti.." (Inf 2)

(Mengatakan bahwa setelah mendengarkan musik, dia belum bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Meskipun sudah mendapatkan istirahat, ia masih tetap memikirkan hal hal negatif yang akan terjadi pada persalinannya nanti). (Inf 2)

"..iye sesudahku dengar ki itu musik tidak dapat pi menurun kecemasan yang kurasaya karna masih ku pikirki bisaja nanti itu normal atau operasi caesare ka.." (Inf 3)

(Mengatakan setelah mendengarkan musik, dia belum bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Ia masih memikirkan apakah bisa

melahirkan secara normal atau melahirkan secara operasi caesar).

(Inf 3).

Hari kedua sebelum dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada ketiga informan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan informan 2 sudah mulai teratasi dikarenakan adanya dukungan dari suami sedangkan kecemasan informan 1 dan 3 belum teratasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan di bawah ini :

Kecemasan pada hari kedua sebelum dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil wawancara sebelum dilakukan terapi musik klasik dari ketiga informan ibu hamil primigravida maka didapatkan hasil bahwa ketiga informan masih mengalami kecemasan. Akan tetapi kecemasan sudah mulai berkurang. Hal ini sesuai dengan pernyataan ketiga informan di bawah ini :

"..masih cemaska bagaimana kondisiku nanti kalau melahirkanka, kubayangkan itu yang mungkin bisa saja terjadi.." (Inf 1)

(Mengatakan masih merasakan cemas dengan persalinannya nanti. Ia masih sering terbayang-bayang dengan apa yang terjadi nanti). (Inf 1)

"..iye, bisama istirahat. Tapi tetapi itu rasa takut sama khawatir ku selalu muncul jadi kurang enak kurasa perasaanku.." (Inf 2)

(Mengatakan bahwa ia sudah bisa istirahat. Tapi bayangan rasa takut dan khawatir masih membuat keadaannya jadi tidak nyaman). (Inf 2)

"..iye, ini perasaanku tidak enak sekali, jadi tidak bisaka tenang dan selaluka khawatir.." (Inf 3)

(Mengatakan bahwa perasaannya sangat tidak nyaman, sehingga itu yang membuatnya tidak tenang dan ia selalu merasa khawatir). (Inf 3)

Kecemasan pada hari kedua setelah diberikan terapi musik klasik

Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, setelah dilakukan terapi musik klasik pada ketiga informan ibu hamil primigravida maka diperoleh hasil sebagai berikut; informan 2 sudah mulai teratasi namun berbeda dengan informan 1 dan 3 yakni belum teratasinya kecemasan yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan di bawah ini :

"..iye, untuk yang hari keduanya ini samaji kayak kemarin tidak bisapi hilang itu rasa cemasku, tapi alhamdulillah bisama istirahat baik-baik sedikit, dan hilang sebentar rasa cemasku, dan itupun masih seringka terbangun.." (Inf 1)

(Mengatakan setelah mendengarkan musik pada hari kedua, dia belum bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Akan tetapi sudah bisa merasakan istirahat dan melupakan sebentar kecemasannya. Meskipun ia masih tiba-tiba sering terbangun). (Inf 1)

)
“..iye, bedami sama kemarin hari ini bisami teratasi rasa cemas, bisama juga tidur dengan baik, dan bisami kurang rasa cemas dengan musik klasik apalagi adaji suamiku temanika, terapi musik bisa nanti ku terapkan kalo merasa cemas ka lagi dan kupikirki nanti persalinanku dan bagus ki juga karena tidak ada efek sampingnya dan tidak berbahaya bagi ibu hamil..” (Inf 2)

(Mengatakan setelah mendengarkan musik pada hari kedua, sudah bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Ibu sudah bisa merasakan tidur lebih tenang, nyaman dan sudah bisa mengurangi kecemasannya dengan mendengarkan musik tenang didampingi oleh suami, la juga mengatakan terapi musik klasik cukup efektif karena selain menurunkan kecemasan, musik klasik juga dapat meningkatkan kualitas tidur. la juga mengatakan musik klasik bisa diterapkan dalam menurunkan kecemasan dan musik klasik juga tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi ibu hamil).

(Inf 2)

“..Masih samaji kayak kemarin, tidak bisapa atasi rasa cemas ku masih nda nyaman ka terus seringka juga bangun kalau malam ki..” (Inf 3)

(Mengatakan setelah mendengarkan musik pada hari kedua, dia belum bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Ibu masih belum merasa nyaman dan masih sering terbangun pada malam hari). (Inf 3)

Hari ketiga pelaksanaan terapi musik klasik

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada ketiga informan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa ketiga informan ibu hamil primigravida dapat mengatasi kecemasannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan di bawah ini:

Kecemasan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil wawancara sebelum dilakukan terapi musik klasik pada ketiga informan maka diperoleh hasil bahwa kecemasan sudah mulai menurun. Hal ini sesuai dengan pernyataan ketiga informan di bawah ini :

“..nda teralumi tapi biasa munculki perasaan takutku untuk melahirkan..”

(Inf 1)

(Mengatakan bahwa masih merasakan takut menghadapi persalinan).

(Inf 1)

“..masih takutka kurasa melahirkan, banyak sekali lagi ku dengar keluhan-keluhan ibu hamil di puskesmas waktuku pergi periksa, itu lagi yang buatka was-was dan sembarang lagi ku pikir padahal kemarin agak enakanmi perasaanku..” (Inf 2)

(Mengatakan ia masih takut menghadapi persalinan, dikarenakan ia sering mendengar keluhan-keluhan ibu hamil di puskesmas, itu pula membuat ia khawatir sehingga membuatnya berpikiran negatif padahal

kemarin suasana hatinya sudah nyaman). (Inf 2)

“..masih takut ka sama khawatirka juga bagaimana nanti proses persalinanku..” (Inf 3)

(Mengatakan masih takut dan khawatir tentang proses persalinannya nanti). (Inf 3)

Kecemasan pada hari ketiga setelah dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil wawancara setelah dilakukan terapi musik klasik pada informan 1, 2 dan 3 sudah mulai teratasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan di bawah ini :

“..iye, bisami kurang rasa cemas, bisama istirahat dengan baik, dan perasaanku agak rileksma juga sama kondisiku, terapi musik menurutku cukup efektif untuk mengurangi kecemasanku, karena kalo dengar ka musik na kasih lebih tenang ka selama hamilku ini. Terapi musik juga na bantu ka untuk menurunkan kecemasanku dan jauh lebih baik ka ku rasa..”

(Inf 1)

(Mengatakan setelah mendengarkan musik pada hari ketiga, dia sudah bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Ibu sudah mendapat istirahat yang cukup dan mulai rileks dengan apa yang dirasakannya, ibu mengatakan terapi musik klasik cukup efektif untuk mengurangi kecemasan karena saat mendengarkan musik ibu merasa lebih tenang dan rileks selama kehamilan, terapi musik juga membantu saya untuk mengurangi kecemasan dan membuat saya merasa lebih baik). (Inf 1)

“..alhamdulillah lebih tenangka, terapi musik kurasa efektif karena tidak terlalu cemasmi saya rasa, bagusmi juga tidurku, ternyata musik klasik bisaki na kurangi kecemasanku apalagi tidak adaji efek sampingnya yang berbahaya untuk ibu hamil..” (Inf 2)

(Mengatakan sudah mulai tenang, la jua mengatakan terapi musik klasik cukup efektif karena selain menurunkan kecemasan, musik klasik juga dapat meningkatkan kualitas tidur. la juga mengatakan musik klasik bisa diterapkan dalam menurunkan kecemasan dan musik klasik juga tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi ibu hamil). (Inf 2)

“..untuk hari ini sudah menurun mi rasa cemasku apa lagi dengan keluhanku tidak teralumi, jadi insyaAllah akan sangat siapja nanti hadapi persalinanku, terapi musik cukup na bantu ka untuk mengurangi kecemasan ku nanti kalo proses persalinan ma, karena kalo mendengarkan ka musik, pikiran ku jadi lebih tenang supaya teralihkan i rasa cemasku, terapi musik bagus dih untuk mengurangi kecemasan dan membuat ka juga lebih tenang. Jadi nanti kalo proses persalinan ma tidak merasa cemas ma karena adanya terapi musik klasik..” (Inf 3)

(Mengatakan setelah mendengarkan musik pada hari ketiga, dia sudah bisa mengurangi rasa cemas yang dirasakannya. Ibu mengatakan bahwa keluhan yang

dirasakan juga sudah membaik dan sudah lebih bisa nyaman dalam menghadapi persalinannya, terapi musik klasik cukup membantu dalam mengurangi kecemasan ibu dalam menjelang persalinan, karena mendengarkan musik, pikiran ibu menjadi lebih tenang dan teralihkan rasa cemas, ibu juga mengatakan penerapan musik klasik untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil sangatlah baik karena dapat membantu untuk merasa lebih tenang dan rileks, sehingga dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan lebih nyaman, ia juga mengatakan terapi ini sangat membantu untuk merasa lebih siap dalam menghadapi persalinan).

(Inf 3)

PEMBAHASAN

Kecemasan pada ibu hamil paling sering ditemukan pada ibu lebih muda dan kehamilan pertama. Sehingga dibutuhkan strategi intervensi untuk dapat menjadi alternatif diantaranya musik. Musik dengan durasi waktu paling efektif, yakni dalam periode relaksasi 30 menit, respon emosional terhadap stres dapat digambarkan sebagai keadaan emosi dan kekhawatiran subyektif, seperti keadaan kecemasan, kegelisahan, atau kegugupan sehingga mekanisme stres merupakan indikator dalam penentuan kecemasan ibu. Berbagai jenis musik yang didapat digunakan sebagai intervensi dalam menangani kecemasan pada ibu hamil. Namun penggunaan musik klasik sebagai terapi kecemasan pada ibu hamil lebih direkomendasikan. Hal ini dikarenakan irama dan tempo musik klasik seperti denyut jantung manusia yakni 60 kali permenit. Musik dengan tempo yang sama seperti detak jantung manusia dapat memberikan keadaan istirahat bagi tubuh secara maksimal. Disamping itu pemilihan musik klasik sebagai intervensi kecemasan pada ibu hamil di dasarkan pada irama yang tenang dan alunan musik yang lembut sehingga mampu memberikan ketenangan bagi ibu hamil. Musik dapat menetralkan emosi negatif, meningkatkan ambang stres, menyalurkan proses batin, dan membantu pasien mencapai keadaan relaksasi dan mengurasi cemas (Prastika et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik pada ketiga informan ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi musik klasik terbukti efektif dan dapat menurunkan kecemasan. Hal ini dapat dilihat pada informan 2 di hari kedua yaitu kecemasan berkurang karena adanya pendampingan suami selama kehamilan, pendampingan suami memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil primigravida, salah satunya adalah membantu ibu hamil dalam mengatasi kecemasan. Berbagai mekanisme kerja yang mendasari efektifitas pendampingan suami seperti dukungan

emosional, informasi dan edukasi, pemenuhan kebutuhan fisik, menjadikan peendampingan suami sebagai intervensi non farmakologis yang penting dan bermanfaat bagi ibu hamil primigravida. Terapi musik klasik juga tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi ibu hamil primigravida. Selain itu, terapi ini sangat mudah dan bisa dilakukan di rumah sehingga para ibu hamil dapat menjalaninya dengan mandiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Suciati, 2020) mengatakan terjadi penurunan tingkat kecemasan yang paling efektif terjadi pada hari ke 3 yaitu 6.700, dimana rata-rata penurunan kecemasan pada hari pertama sebesar 4.367, pada hari ke 2 penurunan kecemasan sebesar 4.067, hal tersebut disebabkan karena semakin sering mendengarkan musik klasik maka tingkat kecemasan akan semakin cepat terjadi penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suharnah (2021), mengatakan bahwa terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan. Primigravida seringkali mengalami ketidaknyamanan fisik, kelelahan dan kecemasan terhadap kesejahteraan atau kondisi janin yang dikandungnya. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan Satriam dan Sumiati (2022), hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan dengan p value 0,002. Data tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik pada ibu hamil primigravida berpengaruh terhadap kecemasan di masa menjelang persalinan (Safitri & Soleman, 2023).

Hal ini sejalan dengan teori Moekroni & Analia (2020) musik klasik dapat menenangkan, meningkatkan kecerdasan, membangun kemampuan memori, dan menjadikan ibu hamil rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan. Terapi musik klasik terbukti dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida menjelang persalinan (Safitri & Soleman, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan (Aini & Samban, 2021) mengatakan bahwa terapi musik klasik ini memiliki banyak pengaruh positif pada psikis ibu yakni dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Amalia et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan teori (Djohan, 2005) yang mengatakan bahwa musik klasik memiliki kekuatan yang luas biasa yang berdampak bagi kejiwaan. Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik klasik dapat

memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh (Nurul Aini et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti, terapi musik klasik dapat dilakukan setiap hari. Karena terapi musik klasik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil primigravida, musik klasik dengan tempo lambat dan melodi yang menenangkan dapat membantu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan tingkat kortisol (hormon stres) pada ibu hamil primigravida. Hal ini dapat membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan tenang, dan dapat mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan selama kehamilan.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida sebelum diberikan terapi musik klasik terdapat 3 ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan. Kemudian setelah diberikan terapi musik klasik selama 3 hari maka kecemasan yang dirasakan menurun.

SARAN

1. Bagi Institusi
Diharapkan agar sebagai tenaga kesehatan mampu memberikan terapi musik klasik kepada masyarakat terutama pada ibu hamil menjelang persalinan, serta diharapkan dapat menambah referensi terapi musik klasik tentang adaptasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida.
2. Bagi penulis
Diharapkan dapat lebih termotivasi untuk membekali diri dengan ilmu pengetahuan agar dapat menambah wawasan.
3. Bagi Kesehatan
Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak pendidikan agar dapat dijadikan acuan bagi tenaga kesehatan dalam melaksanakan asuhan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan penerapan terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul penelitian "Implementasi Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat

Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi".

Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan motivasi dan dukungan moril, serta dukungan finansial sehingga penulis Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat penulis selesaikan dengan baik. Proposal Karya Tulis Ilmiah penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar ahli madya Keperawatan pada Prodi Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar. Proposal Karya Tulis Ilmiah terwujud atas bi.bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Drs. Rusli, Apt.,Sp.FRS selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar.
2. Iwan, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.
3. Alfii Syahar Yakub, S.Kep., M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.
4. Naharia Laubo, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Prodi D.III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar sekaligus pembimbing pendamping yang membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan proposal karya tulis ilmiah.
5. Kurnia Rahma Syarif, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku pembimbing utama yang membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan karya tulis ilmiah.
6. Hj. Sitti Rahmatia, A.Kep, S.Kep, M.Kes., selaku penguji utama.
7. Hj. Hariani, SKp, M.Kes., selaku penguji pendamping.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa yang berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Bagian bersifat pilihan, berisikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi pada penelitian ini seperti pemberi dana atau sponsor, penyumbang bahan, alat dan sarana. Penulisan nama tidak menggunakan gelar.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin, Faulia Mauluddina, & Evi Epriyanti. (2019). Analisis Terapi Musik Klasik Dalam Relaksasi Persalinan Di Bpm Erniwati Di Babat Supat Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(18), 11–18. -<https://doi.org/10.52047/jkp.v9i18.38>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>
- Fitria, R., & Handayani, E. Y. (2022). Al-Insyirah Midwifery. In *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)* (Vol. 11, Issue 1, pp. 19–23). <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1036–1041.
- Ginting, H. H. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Trimester III.
- Halil, A., Puspitasari, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2023). 78 Asni Halil, Erika Puspitasari Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Issue 1).
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., & dkk. (2021). Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind and Body Therapy. <https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html>
- Inpartus, P. C.-M., Febriana, N., & Tasy, A. (2023). Pengaruh Penkes Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang. 9, 46–51.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Kasmiati. (2023). Asuhan Kebidanan Menentukan Umur Kehamilan (Vol. 01). <http://repo.poltekkes-maluku.ac.id/id/eprint/232>
- Kemendes RI. (2020). Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru.
- Mariyona, K. (2019). Komplikasi Dan Faktor Resiko Kehamilan Di Puskemas. *Jurnal Menara Medika*, 1(2), 109–115.
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNGHA Cilacap*, 3. <http://repository.ungha.ac.id/id/eprint/858>
- Noviana, I. (2022). Dinamika Psikologis Ibu Hamil dengan Kecemasan yang Diberikan Relaksasi Berbasis Kelompok. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 48. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35383>
- Oktavia, F. (2022). Di Rumah Sakit Bhayangkara Keperawatan Bengkulu Tahun 2022. Patmawati dan Rahmayani. (2021). Bina Generasi Jurnal Kesehatan | 1. *Determinan*
- Pernikahan Usia Muda Di Kabupaten Polewali Mandar*, 1(1), 1–13. <https://ejournal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/171/115>
- Rosa, R. fitra. (2022). Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1–8.
- Rusdi, M. (2020). Badan Pusat Statistik Kota Makassar. In *Bps* (Vol. 1999, Issue December, pp. 1–6).

- Sabda Nirwana, B., & Mulyani, S. (2022). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Inpartu Kala I Di Puskesmas Gemarang. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1), 320–329. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/2195>
- Suhermi, & Syamsinar Amirasti. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Primigravida Menjelang Persalinan. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 7–14. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.248>
- Wardani, N. K. S. V., Primatanti, P. A., & Armerinayanti, N. W. (2023). Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Masa Pandemi. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(2), 207–2016. Afni, R. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Proses Persalinan Di Bpm Hj.Dince Safrina, Sst. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 50–54. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.58>
- Erlyn Damayanti, G. S., Sitorus, R., Wali Pardede, D., Riani Ginting, L., Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Jln Sudirman No. 1., Pakam, L., & Deli Serdang, K. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(10), 735–738. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10718474>
- Prastika, A. B., Maharani, F., Rifahmi, N. M., & Anis, W. (2023). Pemanfaatan Terapi Musik terhadap Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia (Literature Review). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1124. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v23i2.3281>
- Safitri, Y. V., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 110–124.
- Suciati, L. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap. *Jurnal Kebidanan Vol. 6, No.2, 6(2)*, 155–160.
- Persalinan pada Masa Pandemi. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(2), 207–2016.