

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL  
DI DESA SIGULANG KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN  
TENGGARA**

**Wiwi Wardani Tanjung<sup>1</sup>, Rika Apripan<sup>2</sup>, Dewi Arjuna<sup>3</sup>**

**<sup>1,2</sup>Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral Padangsidimpuan  
(wiwiwardani85@gmail.com, 081231825409)**

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan saat yang menyenangkan dan dinanti oleh ibu dan keluarga. Semua ibu menginginkan kehamilan dan persalinannya berjalan dengan aman, lancar, dan normal. Namun, kehamilan juga menjadi saat yang menggelisahkan dan mengkhawatirkan. Kehamilan dapat menjadidi suatu periode krisis dimana ibu sering merasa khawatir atau takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul saat melahirkan. Hal ini menyebabkan perdarahan pada ibu hamil saat persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara kesehatan. Penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu) menggunakan desain penelitian *Prettest posttest only desain*. Tempat penelitian di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. Populasi penelitian sejumlah 20 ibu hamil, sampel penelitian Sebanyak 20 orang. Analisa Data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan ibu hamil dan rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan terapi musik religi adalah 35,33 dan sesudah dilakukan terapi musik religi terjadi penurunan kecemasan yaitu dengan rata-rata 25,83. Nilai *p-value* adalah 0,001 artinya adanya pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi musik religi dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil saat menghadapi persalinannya.

**Kata Kunci : Terapi Musik, Kecemasan Ibu Hamil**

**ABSTRACT**

*Pregnancy is an exciting time and is awaited by mothers and families. All mothers want their pregnancies and deliveries to go safely, smoothly, and normally. However, pregnancy is also a time of excitement and worry. Pregnancy can be a period of crisis in which the mother often feels worried or afraid of the pain and physical dangers that arise during childbirth. This causes bleeding in pregnant women during childbirth. The purpose of this study was to determine the effect of music therapy on reducing anxiety of pregnant women in Sigulang Village, Padangsidimpuan Tenggara District, health. The research used was quasi-experimental research (pseudo-experiment) using the Prettest posttest only research design. The research site is in Sigulang Village, Padangsidimpuan Tenggara District. The study population was 20 pregnant women, the study sample was 20 people. Data analysis using univariate analysis and bivariate analysis. The results showed that there was a decrease in anxiety of pregnant women and the average anxiety score of pregnant women before religious music therapy was 35.33 and after religious music therapy there was a decrease in anxiety with an average of 25.83. The p-value is 0.001, meaning that there is an effect of music therapy on reducing anxiety. The implication of this study is that the provision of religious music therapy can reduce anxiety in pregnant women when facing childbirth.*

**Keywords: Music Therapy, Anxiety for Pregnant Women**

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan saat yang menyenangkan dan dinanti oleh ibu dan keluarga. semua ibu menginginkan kehamilan dan persalinannya berjalan dengan aman, lancar, dan normal. Namun, kehamilan juga menjadi saat yang menggeliskan dan mengkhawatirkan (Saminem, 2009). Terkadang kebahagiaan dapat terganggu oleh beberapa perasaan khawatir, akibatnya, kondisi emosi juga dapat terpengaruh (Sholihah, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2017 prevalensi wanita yang meninggal selama kehamilan dan persalinan sekitar 529.000. Hal ini dikarenakan kondisi emosional ibu selama kehamilan dan saat menghadapi persalinan. Kehamilan merupakan suatu periode krisis dimana ibu sering merasa khawatir atau takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul saat melahirkan. Hal ini menyebabkan perdarahan pada ibu hamil saat persalinan.

Pada Negara-negara maju seperti di Prancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan hal ini disebabkan oleh ibu primigravida takut mati saat menghadapi persalinan karena pertama kali menghadapi persalinan. Hal ini menyebabkan kesakitan hebat saat menghadapi persalinan (UNICEF 2014).

Pada Negara berkembang seperti Afrika Selatan prevalensi ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan sebanyak 41% hal ini dikarenakan ibu cemas kalau beban hidupnya semakin berat oleh lahirnya sang bayi dikarenakan kemiskinan yang dialami (UNICEF 2014).

Sedangkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 28,7% saat menghadapi persalinan hal ini dikarenakan kondisi emosional ibu selama kehamilan hal ini menyebabkan perdarahan pada saat persalinan. Kecemasan pada ibu hamil di Sumatera Utara mencapai sebanyak 24% hal ini disebabkan rasa khawatir atau takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul saat menghadapi persalinan. Hal ini menyebabkan perdarahan pada ibu saat persalinan (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2019).

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi (Shodiqoh, 2014).

Depresi dan kecemasan antenatal juga berdampak pada postpartum parenting stres. Kecemasan pada trimester III menyumbang 13% sampai 22% kejadian stres postpartum pada 3 sampai 6 bulan pasca melahirkan. Wanita hamil yang mengalami tekanan pribadi secara terus menerus memiliki resiko lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (mikrosomia), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Kecemasan juga dapat berdampak pada beratnya nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu (Rodiani, 2016)

Sebagai teknik relaksasi yang telah lama, musik religi yang memiliki dampak positif yang luar biasa terhadap pikiran. Penelitian mengungkapkan beberapa fakta menarik bahwa terapi musik religi efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan terdapat korelasi positif antara tingkat kecemasan dengan skor persepsi nyeri selama kala satu pada ibu primipara. Hasil penelitian tentang musik dan otak melaporkan bahwa karena sifatnya non-verbal temperature tubuh, Musik bisa menjangkau system limbik yang secara langsung dapat memengaruhi reaksi emosional dan reaksi fisik manusia seperti detak jantung, tekanan darah, dan temperature tubuh. (Rahayu dan Herlina, 2019).

Terapi musik religi merupakan proses interpersonal yang menggunakan musik untuk terapi aspek-fisik, emosional, mental, sosial, estetika, dan spiritual untuk membantu pasien dalam meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka. Dalam

beberapa kasus, kebutuhan pasien ditangani langsung melalui musik, di kesempatan lain mereka ditangani melalui hubungan yang berkembang antara pasien dan terapis (Suryana, 2012)

Pada saat kehamilan Ibu bisa melakukan rangsangan pada janin melalui suara-suara musik religi yang akan membentuk getaran teratur yang dapat memberikan rangsangan pada penginderaan, organ tubuh dan emosi. Hal ini berarti bahwa individu yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktifitas kelenjar-kelenjar didalamnya (Ronald, 2011).

Terapi musik merupakan proses interpersonal yang menggunakan musik untuk terapi aspek-fisik, emosional, mental, sosial, estetika, dan spiritual untuk membantu pasien dalam meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka. Dalam beberapa kasus, kebutuhan pasien ditangani langsung melalui musik, di kesempatan lain mereka ditangani melalui hubungan yang berkembang antara pasien dan terapis (Suryana, 2012).

Musik dapat berfungsi sebagai obat penawar stress (tekanan) bagi ibu yang kesehariannya banyak melakukan hal-hal yang bisa membahayakan perkembangan otak janin yang dikandungnya. Anak merupakan karunia Allah yang dititipkan lewat perantara kedua orangtua. Kewajiban orangtua adalah menjaga titipan sang pencipta. Kehamilan berarti mendapatkan anugerah yang tak terduga dari yang maha kuasa. Disisi lain banyak yang beranggapan bahwa mengayomi sang buah hati yang nakal, bandel, pemarah, serta bermasalah merupakan suatu musibah dengan alasan disebabkan oleh faktor pendidikan sekolah. Padahal, itu semua kembali kepada orangtua bagaimana menstimulasi janinnya sejak berada dalam kandungan (Rhamadani, 2012).

Manfaat mendengarkan musik religi untuk ibu hamil yang juga cukup penting adalah membuat ibu menjadi lebih rileks serta bisa menenangkan Ibu saat stres atau cemas. (Ronald, 2011).

Pada penelitian Shodiqoh dan Syahrul (2014) dalam penelitiannya di Puskesmas Talango Kab.Sumenep dengan responden 22 responden menghasilkan bahwa primigravida mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 orang (27,3%), kecemasan sedang sebanyak 10 orang (45.4%) dan kecemasan berat sebanyak 6 orang (27.3%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Heriani (2016) menunjukkan bahwa 53,3% (dari 45 responden wanita hamil) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fazdria dan Meilani (2014) di dapatkan hasil bahwa dari 25 responden 12 (48%) ibu hamil mengalami kecemasan berat dalam menghadapi persalinan, 12 (48%) ibu hamil mengalami kecemasan sedang dan 1 (4%) ibu hamil mengalami kecemasan ringan.

Pada tanggal 06 November peneliti melakukan survey awal dan menemui 3 orang ibu hamil dan melakukan Tanya jawab, kemudian peneliti menemukan diantaranya 2 orang ibu hamil mengatakan merasa takut untuk menghadapi persalinan, 1 orang ibu hamil takut menghadapi persalinan dikarenakan pada saat persalinan pertamanya merasakan kesakitan hebat, dan 1 ibu mengatakan takut karena ini merupakan persalinan pertamanya dan 1 ibu tidak mengalami kecemasan. Setelah itu peneliti menanyakan apakah ibu hamil mengetahui tentang terapi musik religi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil saat menghadapi persalinan dan ke 3 ibu hamil tersebut tidak mengetahui apa itu terapi musik religi.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka rumusan pertanyaan penelitiannya adalah “apakah ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan ibu hamil Di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara.

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan ibu hamil Di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu)

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pretest posttest only desain*. Penelitian ini dilakukan mulai Juli-Desember 2023. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik metode *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berasal dari *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data dianalisis dengan uji paired T-Test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

Hasil penelitian diperoleh responden sebanyak 130 orang, 65 kasus dan 65 kontrol, dengan persentase tertinggi responden pada kelompok kasus yang paling banyak adalah umur 13-59 bulan sebanyak 36 responden (55,4%) dan pada kelompok kontrol yang paling banyak adalah umur 13-59 bulan sebanyak 39 responden (60,0%).

Jenis kelamin responden pada kelompok kasus yang paling banyak adalah laki-laki sebanyak 36 responden (55,4%) dan pada kelompok kontrol yang paling banyak jenis kelamin laki-laki sebanyak 44 responden (67,7%).

Berat badan lahir responden pada kelompok kasus yang paling banyak adalah  $\leq$  2500 gr sebanyak 40 responden (61,5%) dan pada kelompok kontrol yang paling banyak berat badan lahirnya adalah  $>$  2500 gr sebanyak 41 responden (63,1%).

#### Karakteristik Ibu

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik ibu diketahui bahwa mayoritas responden berumur 26- 35 tahun yaitu sebanyak 16 responden (80%) dan minoritas berumur 17-25 tahun sebanyak 4 orang (20%). Pendidikan ibu mayoritas adalah SMA sebanyak 12 orang (60%) dan minoritas adalah Perguruan Tinggi sebanyak 2 orang (10%). Pekerjaan ibu mayoritas

adalah ibu rumah tangga sebanyak 15 orang (75%) dan minoritas wiraswasta sebanyak 1 orang (5%).

### Kecemasan Ibu Hamil

Berdasarkan menunjukkan bahwa mayoritas kesemasan ibu kecemasan responden adalah berat yaitu 12 orang (60%) dan minoritas kecemasan responden adalah ringan sebanyak 2 orang (10%).

### Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Saat Menghadapi Persalinan di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara .

**Tabel 1**  
**Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Musik**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Sig nifikan
Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dilakukan Terapi Musik	20	35.33	8.262	28	50	0,001
Kecemasan Ibu Hamil Sesudah dilakukan Terapi Musik	20	25.83	8.262	19	38	

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata (*mean*) Kecemasan Ibu Hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara sebelum di lakukan Terapi Musik adalah 35,33 dengan nilai minimal adalah 28 dan nilai maksimal adalah 50 dan rata-rata (*mean*) kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan Terapi Musik adalah 1,17 dengan nilai minimal adalah 19 dan nilai maksimal adalah 38.

Berdasarkan Tabel 4.8. menunjukkan bahwa Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil saat menghadapi persalian di Desa Sigulang

Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dengan nilai  $p$  0,001.

### **Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan kecemasan sebanyak 20 responden dengan presentase (25,83%), tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan setelah diberikan intervensi terapi musik dan yang mengalami kecemasan tetap sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik sebesar 20 reponden. Uji Test Independen  $p$ - value adalah 0,001 menunjukkan adanya pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan ibu hamil saat menghadapi persalinan di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara.

Tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi musik mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi musik, bahwa terbukti terapi musik yang diberikan kepada ibu hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara mempunyai manfaat yang berarti untuk menurunkan kecemasan saat menghadapi persalinannya nanti. Hal ini dapat dilihat nilai mean sebelum dilakukan terapi musik yaitu sebanyak 35,33 dan setelah dilakukan terapi musik nilai mean menjadi 25,83.

Pada penelitian Suharnah,dkk (2021) Terapi musik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih. Musik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2010), yang menyatakan bahwa setelah diberikan terapi musik dari 9 responden yang secara keseluruhan memiliki tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan berat, mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu tidak cemas sebanyak sebanyak 4 orang (45%), cemas ringan sebanyak 3 orang (33%) dan cemas sedang sebanyak 2 orang (22%).

Peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan yang sering dirasakan oleh ibu hamil biasanya karena faktor ekonomi mereka cemas kurangnya dana saat menghadapi persalinannya seperti rasa takut saat bayinya lahir kebutuhannya tidak terpenuhi dan takut anaknya akan lahir cacat karena vitaminy tidak tercukupi, Namun, banyak ibu hamil yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, seperti terapanon-farmakologis contohnya terapi musik.

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan ibu hamil selama kehamilan dengan melakukan terapi musik, fokus dan konsentrasi saat melakukan terapi musik, maka secara psikologi ibu hamil sudah mempunyai keyakinan kepada diri sendiri bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasaan saat menghadapi persalinan di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka kesimpulan yang di dapat dirikan adalah Kecemasan sebelum dilakukan tindakan terapi musik pada ibu hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dengan mean 35,33, kecemasan setelah dilakukan tindakan terapi musik pada ibu hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara, semua responden mengalami

kecemasan dengan mean 25,83. Ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara dengan *p-value* sebesar 0,001.

#### SARAN

Bagi responden diharapkan bagi ibu hamil untuk membiasakan diri melakukan terapi musik untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi proses persalinannya. Bagi Tempat Penelitian diharapkan desa dapat memfasilitasi ibu hamil untuk tetap melakukan terapi music seperti menyediakan ruangan untuk terapi musik, alat dan lain sebagainya. Bagi Pendidikan dan Kurikulum diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan mahasiswa Kebidanan dalam mengabdikan diri kepada masyarakat dan juga mahasiswa bisa melakukan penyuluhan ke masyarakat agar semua tahu terapi musik untuk mengurangi kecemasaan selama kehamilannya dan untuk kepada pengelola agar memasukkan terapi musik religi kedalam kurikulum pembelajaran.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Shaminem,Hj. 2009. *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sholihah,Lutfiatu.2010. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta.:Diva Press.
- WHO.Maternal Metal Healt and Child Healt and Development in Low and Middel Income. 2018. Countries.in: Geneva, Swizerland.
- UNICEF. 2014. Ending Child Marriage Progress and prospects
- Profil Kesehatan Sumatera Utara 2019. (2019). Data Dan Informasi Kesehatan Sumatera Utara. Dinas Kesehatan Sumatera Utara.
- Shodiqoh, S. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida. Jurnal Berkala Epidemiologi Universitas Airlangga.
- Rodiani, R., & Analia, A. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjel
- Rahayu De. Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. Journal Qual Woman's Heal [Internet]. 2020;3(2):253–7. Doi: 10.30994/jqwh.v3i2.95
- Suryana,Dayat.2012. *Terapi Musik*. Bandung: Mitra Google Buku.
- Ronald,dkk. 2011. *Pedoman dan Perawatan Kehamilan yang Sehat dan Menyenangkan*. Bandung: Cv Nuansa Aulia
- Ramadhani, dkk. 2012. *Pengaruh mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perkembangan Otak Bayi*. <https://maatyoong.wordpress.com/2012> Pengaruh mendengarkan-musik-klasik-Tehadap-Perkembangan-Otak-Bayi.Diakses 22 April 2015
- Heriani. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah, Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2016, P-ISSN: 2502-4825.
- Fazdria Fazdria, Meliani Sukmadewi Harahap. (2014). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. Jurnal Kedokteran Syiah Kuala. Vol. 16. No. 1.
- Suharnah, H., Jama, F., Suhermi., 2021. Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Window of Nursing Journal, 2(1), 191–200
- Rahmawati WR. 2010. Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester iii sebelum dan sesudah pemberian musik klasik di wilayah kerja puskesmas magelang utara. [ejournal.stikeseub.ac.id](http://ejournal.stikeseub.ac.id)