

Efektivitas Terapi Musik Klasik Sehubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Bidan Pratik Mandiri Puspitarini, A.Md.Keb Kecamatan Glenmore

Febrika Devi Nanda

Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

Korespondensi Penulis: febrikananda9@gmail.com

Alamat: Jl. RSU Bhakti Husada Krikilan Glenmore, Banyuwangi

Abstract. *Pregnancy is the intrauterine growth and development of the fetus starting from conception and ending until the start of labor. The length of pregnancy from ovulation to parturition is approximately 280 days (40 weeks), and no more than 300 days (43 weeks). Anxiety is a response to certain threatening situations and is a normal thing that occurs accompanying development, change, and in finding one's identity and the meaning of life. One way to deal with anxiety is non-pharmacological therapy, namely distraction techniques. This research uses a quasi-experimental research design with a One Group Pretest-Posttest Design research design. This research was conducted to determine the effectiveness of providing classical music therapy to reduce anxiety levels in pregnant women. That before classical music therapy was given a non-anxious level of anxiety, namely 9 respondents (16.7%), a moderate level of anxiety, namely 8 respondents (16.7%). Then, after being given classical music therapy, the majority of respondents had a non-anxious level of anxiety, namely 20 (66.7%) The level of mild anxiety was 10 respondents (33.3%). The pre-test and post-test show a significant relationship with the criteria for the level of anxiety of pregnant women with a p value = 0.000, <0.05 $N = 30$, so it can be concluded that there is a significant effect of effectiveness between classical music therapy on the anxiety level of pregnant women at BPM Puspitarini, A.Md. Keb Glenmore District.*

Keywords: *Music therapy, anxiety, pregnant mother*

Abstrak. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah terapi nonfarmakologi, yaitu dengan teknik distraksi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil bahwa sebelum dilakukan terapi musik klasik memiliki tingkat kecemasan tidak cemas yaitu 9 responden (16,7%) tingkat kecemasan sedang yaitu 8 responden (16,7%). Kemudian setelah diberikan terapi musik klasik sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan tidak cemas yaitu 20 (66,7%) Tingkat kecemasan ringan yaitu 10 responden (33,3%). Pada pre test dan post test menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kriteria tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai p value = 0,000, $<0,05$ $N=30$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh efektivitas yang signifikan antara terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Puspitarini, A.Md.Keb Kecamatan Glenmore

Kata kunci: Terapi musik, kecemasan, ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu periode krisis seorang wanita. Sebuah proses yang mematangkan dan dapat menimbulkan stres. Konsep dirinya berubah siap menjadi orang tua dan menyiapkan peran barunya. Trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian. Pada periode ini, ada perasaan tidak menyenangkan ketika bayinya tidak lahir tepat pada

waktunya, fakta yang menempatkan wanita tersebut gelisah dan hanya bisa melihat dan menunggu tanda-tanda dan gejalanya (Yuni, 2016).

Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) menyebutkan bahwa ibu yang mengalami masalah dalam persalinan sekitar 12.230.142 jiwa dari 30% diantaranya karena kecemasan sebab hamil pertama (Siregar, 2015). Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan pada tahun 2016, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%) (Depkes RI, 2017).

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Seringkali kecemasan juga ditandai dengan perasaan mudah marah, cemas, perasaan tegang, mudah, gugup, kewaspadaan berlebih, dan terkadang menyebabkan keringat pada telapak tangan. Terkadang dampak yang terjadi pada kecemasan dapat berupa dampak yang positif atau negatif (Tuti Meihartati, 2018).

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah terapi nonfarmakologi, yaitu dengan 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, dkk 2015 dalam Jurnal Moekroni dan Analia, 2016).

Terapi musik bertujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh seseorang, melatih pasien agar dapat mengondisikan dirinya untuk rileks. Selain itu, terapi musik juga dapat meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosi, kognitif, maupun sosial bagi individu atau berbagai kalangan usia (Solehati dan Cecep, 2017).

Menurut penelitian oleh Lucia tahun 2019 didapatkan Efektivitas Terapi Musik klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2019. Hasil uji t didapat $p\text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

Penelitian yang dilakukan oleh Lucia, dkk (2020) didapatkan hasil dari 30 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata hasil tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah mendengarkan musik klasik lullaby di RS Mardi Wluyo Kota Metro Tahun 2019 sebesar 10,83 masuk dalam kriteria tidak ada kecemasan, dengan nilai median 11,00,

standar deviasi sebesar 82,306, hasil kecemasan terendah atau hasil kecemasan minimal yaitu sebesar 8 (tidak ada kecemasan) dan hasil kecemasan maksimal sebesar 16 (kecemasan ringan. Keadaan menurunnya kecemasan setelah ibu hamil mendengarkan musik klasik lullaby selama 3 hari (Lucia, Dainty dkk, 2020).

Menurut penelitian Anggorowati tentang *music Therapy as nursing intervention in improving postpartum mothers comfort* yang menggunakan jenis terapi musik klasik yang diberikan untuk mencegah terjadinya postpartum blues yaitu musik klasik mozart ; *Eine Kleine Nacht* dengan frekuensi 20-4- cps hertz, dengan durasi pemberian selama 15-20 menit dan diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut. Menurut suryani(2011) bahwa telah terjadi penurunan skor kejadian *postpartum blues* pada ibu yang diberikan intervensi terapi musik sebesar 1,80. Sedangkan pada ibu yang tidak berikan intervensi terapi musik memiliki peluang untuk mengalami *postpartum blues* sebesar 5,60 kali banding dengan ibu yang diberikan terapi musik.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan melakukan penelitian berjudul “Efektivitas terapi Musik klasik sehubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Bidan Praktik Mandiri Puspitarini,A.Md.Keb ”

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu).

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Terapi musik bertujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh seseorang, melatih pasien agar dapat mengondisikan dirinya untuk rileks.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Keumalahayati & Supriyanti (2018) yang melibatkan 11 ibu hamil sebelum menghadapi persalinan secara Sectio Caesarea didapat hasil bahwa ibu yang telah mendengarkan musik klasik selama 10 menit mengalami stimulasi (rangsangan) lebih tenang menghadapi persalinan, kemudian penelitian Anggorowati tentang *music Therapy as nursing intervention in improving postpartum mothers comfort* yang menggunakan jenis terapi musik klasik yang diberikan untuk mencegah terjadinya postpartum blues yaitu musik klasik mozart ; *Eine Kleine Nacht* dengan frekuensi 20-4- cps hertz, dengan

durasi pemberian selama 15-20 menit dan diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimental atau penelitian uji coba yang merupakan salah satu metode yang sering digunakan dalam bidang pengajaran. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meneliti efektivitas dan efisiensi dari suatu pendekatan, metode, teknik atau media pengajaran dan pembelajaran dalam penelitian ini menggunakan terapi musik klasik dengan harapan hasilnya dapat diterapkan jika baik dalam pengajaran yang sebenarnya.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 Responden, Metode pengambilan dengan teknik purposive sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi Frekuensi Karakteristik

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia

Karakteristik Usia responden ibu hamil TM I, TM II, TM III Di bidan praktik mandiri (BPM) Puspitarini, A.Md.Keb Kecamatan glenmore adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia

Variabel	Frekuensi	Presentase
<20 tahun	3	10 %
21-34	23	76.7 %
>35	4	13,3 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan usia sebagian besar adalah Usia 21-34 sebanyak 23 responden (76,7%). Sedangkan sebagian kecil adalah Usia yaitu <20 tahun (19 tahun) sebanyak 3 responden (10%).

b. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Kehamilan

Karakteristik Usia kehamilan responden ibu hamil TM I, TM II, TM III Di bidan praktik mandiri (BPM) Puspitarini, A.Md.Keb Kecamatan glenmore adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Kehamilan

Variabel	Frekuensi	Presentase
1-13 minggu	18	60 %
14-27 minggu	9	30 %
28-41 minggu	3	10 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa Karakteristik berdasarkan usia kehamilan ibu sebagian besar adalah 1-13 minggu sebanyak 18 responden (60%). Sedangkan sebagian kecil adalah 28-41 minggu yaitu 3 responden (10%).

c. Distribusi frekuensi Karakteristik Pendidikan terakhir

Karakteristik pendidikan responden ibu hamil TM I, TM II, TM III Di bidan praktik mandiri (BPM) Puspitarini, A.Md.Keb adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Terakhir

Variabel	Frekuensi	Presentase
SD	1	3.3 %
SMP	5	16.7 %
SMA	22	73,3 %
D3	2	6,7 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Karakteristik ibu yang mengalami kecemasan sebagian besar adalah pendidikan Sekolah Menengah

Mengidentifikasi Tingkat kecemasan ibu hamil TM I, TM II, TM III sebelum intervensi

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Intervensi

Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Tidak cemas	9	30%
Ringan	5	16,7%
Sedang	8	26,7%
Berat	6	20%
Berat sekali	2	6,6%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum intervensi sebagian besar adalah mengalami tidak cemas sebanyak 9 responden (30%). Sedangkan sebagian kecil adalah tingkat kecemasan berat sekali 2 responden (6,6%).

Mengidentifikasi Tingkat kecemasan ibu hamil TM I, TM II, TM III sesudah intervensi

Tabel 5. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Intervensi

Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Tidak cemas	20	66,7%
Ringan	10	33,3%
Sedang	0	0%
Berat	0	0%
Berat sekali	0	0%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah intervensi sebagian besar adalah mengalami tidak cemas sebanyak 20 responden(66,7%). Sedangkan sebagian kecil adalah tingkat kecemasan ringan 10 responden (33,3%).

Efektivitas Terapi musik klasik Pada Ibu Hamil Dengan kecemasan di BPM Puspitarini,A.Md.Keb Kecamatan Glenmore

Tabel 6. Efektivitas Terapi Musik Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan

Kriteria	Frekuensi dan persentase			
	pre	%	Post	%
Tidak cemas	9	30,00%	20	66,70%
Ringan	5	16,70%	10	33,30%
Sedang	8	26,70%	0	0%
Berat	6	20,00%	0	0%
Berat sekali	2	6,60%	0	0%
Total	30	100,00%	30	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukan bahwa sebelum dilakukan terapi musik klasik memiliki tingkat kecemasan tidak cemas yaitu 9 responden (16,7%) tingkat kecemasan sedang yaitu 8 responden(16,7%).Kemudian setelah diberikan terapi musik klasik sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan tidak cemas yaitu 20 (66,7%) Tingkat kecemasan ringan yaitu 10 responden (33,3%). Pada pre test dan post test menunjukan hubungan yang signifikan terhadap kriteria tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai p value= 0,000, <0,05 N=30 maka dapat disimpulkan ada pengaruh efektivitas yang signifikan antara terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Puspitarini, A.Md.Keb Kecamatan Glenmore.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Karakteristik Ibu Hamil Terhadap Kecemasan

Berdasarkan tabel 1 Hasil penelitian dengan karakteristik usia responden didapatkan bahwa sebagian besar karakteristik usia ibu hamil 21-34 sebanyak 23 responden ,sedangkan sebagian kecil usia <20 tahun sebanyak 3 responden. Hal ini menunjukkan bahwa pada kurun waktu tersebut alat reproduksi dalam kondisi optimal, sehingga kesehatan ibu maupun perkembangan dan pertumbuhan janin berjalan dengan semestinya dan resiko komplikasi tidak terjadi. Hal ini tidak sejalan dengan yang diungkapkan Rochjati (2003) menyatakan bahwa ibu yang hamil kurang dari 20 tahun merupakan kehamilan yang sangat berisiko, baik terhadap dirinya maupun terhadap bayi yang dikandungnya karena pertumbuhan linear (tinggi badan) pada umumnya baru selesai pada usia 16-18 tahun dan dilanjutkan dengan pematangan pertumbuhan rongga panggul beberapa tahun setelah pertumbuhan linear selesai yaitu pada usia 20 tahun, akibat terhadap dirinya (hamil pada usia kurang dari 20 tahun)

meliputi komplikasi persalinan dangangguan penyelesaian pertumbuhan. hal ini menunjukkan bahwa teori yang diungkapkan oleh Mochtar (1995) sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa umur berpengaruh terhadap kehamilan dan persalinan.

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian karakteristik ibu hamil berdasarkan pendidikan sebagian besar pendidikan SMA sebanyak 22 responden (73,3%) sebagian kecil pendidikan SD 1 responden(3,3%) Dari data ini terlihat bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi (Terapi Musik)

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukan bahwa sebagian besar ibu hamil di BPM Puspitarini,A.Md.Keb Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi sebelum diberikan terapi musik klasik memiliki tingkat kecemasan lebih banyak dalam kriteria kecemasan tingkat sedang sebanyak 8 orang dan kecemasan tingkat berat sebanyak 6.

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi mempengaruhi, atau menyebabkan depresi. Merupakan hal normal bahkan sedikit adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek tertentu (Yuliani, Diki Retno, 2020) kecemasan dapat digolongkan dalam beberapa tingkat, yaitu sebagai berikut (Solehati dan Cecep, 2017)

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan kehidupan sehari-hari. Ketegangan dalam kehidupan sehari-hari akan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

Kecemasan sedang kecemasan pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun. Individu lebih memfokuskan pada hal-hal yang dianggapnya penting saat itu dan mengesampingkan hal-hal lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

Kecemasan berat kecemasan ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Individu tak mampu berpikir lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntunan.

Panik Tingkat panik ditandai dengan lahan persepsi yang sudah terganggu sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberikan pengarahan atau tuntunan, serta terjadinya peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkatan ini tidak sejalan dengan

kehidupan seseorang jika berlangsung terus-menerus dalam waktu yang lama sehingga terjadi kelelahan yang sangat, bahkan kematian.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan ibu hamil terkait dengan ancaman terhadap keselamatan Jiwa dan kekhawatiran kepada pikirannya sendiri, dan sehingga respon cemas dapat muncul jika responden memikirkan faktor kecemasan.

Berdasarkan tabel 6 diperoleh data bahwa nilai Ibu hamil yang mengalami tidak cemas 9 (30%), cemas ringan 5 (16,7%) sedang 8 (27,6%) berat 6 (20%) berat sekali 2 (6,6%), hal ini sesuai dengan teori/penelitian terdahulu oleh Lucia yang menyatakan bahwa tahun 2019 didapatkan Efektivitas Terapi Musik klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2019. Hasil uji t didapat p value 0,000 < α (0,05). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Terapi Musik Klasik berpengaruh terhadap Tingkat kecemasan Ibu hamil.

Mengidentifikasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Setelah Intervensi

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik seluruh responden memiliki kriteria tingkat tidak cemas sebanyak 20 orang dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 orang ibu hamil dengan persentase (100%).

Terapi musik merupakan suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyi secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu-ibu tersebut selama masa kehamilan yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan: relaksasi bagi ibu-ibu hamil, stimulasi dini pada janin, menjalin keterikatan emosional antara ibu hamil dan janinnya (Maryunani dan Yetty S, 2017).

Berdasarkan tabel 5 diperoleh data bahwa nilai tingkat kecemasan ibu hamil sesudah intervensi, tidak cemas 20 (66,7%), ringan 10 (33,3%), hal ini sesuai dengan teori/penelitian terdahulu oleh Lucia yang menyatakan bahwa didapatkan Efektivitas Terapi Musik klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2019 hasil penelitian rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum intervensi 29,13, rata-rata kecemasan sesudah intervensi sebesar 10,83. dengan Keadaan menurunnya kecemasan setelah ibu hamil mendengarkan musik klasik lullaby selama 3 hari (Lucia, Dainty dkk, 2020). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Terapi musik klasik Dapat berpengaruh terhadap Ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Pada Penelitian ini, peneliti menggunakan musik klasik karena musik klasik bersifat nyaman, menenangkan, dan membuat rileks. Pemberian terapi musik klasik diharapkan dapat membantu proses penurunan tingkat kecemasan pada Ibu hamil sehingga kehamilan ibu dapat berjalan lancar hingga persalinan di Bidan Pratik Mandiri Puspitarini, A.Md.Keb.

Efektivitas Terapi Musik Ibu Hamil Dengan Kecemasan

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi musik klasik memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 5(16,70%), tingkat kecemasan sedang 8 orang(26,70%),tingkat kecemasan berat 6 orang(20,00%),berat sekali 2 orang(6,60%) responden . Kemudian setelah diberikan terapi musik klasik sebagian besar responden memiliki tingkat tidak kecemasan 20 orang(66,70%,tingkat kecemasan ringan yaitu 10 (33,30%). Pada pre test dan post test menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kriteria mual muntah pada ibu hamil dengan nilai $p\text{ value} = 0,000, < 0,05$ $N=30$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh efektivitas yang signifikan antara terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil di BPM Puspitarini, A.Md.Keb Kecamatan Glenmore.

Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Keumalahayati & Supriyanti (2018) yang melibatkan 11 ibu hamil sebelum menghadapi persalinan secara Sectio Caesarea didapat hasil bahwa ibu yang telah mendengarkan musik klasik selama 10 menit mengalami stimulasi (rangsangan) lebih tenang menghadapi persalinan.

Menurut penelitian Anggorowati tentang *music Therapy as nursing intervention in improving postpartum mothers comfort* yang menggunakan jenis terapi musik klasik yang diberikan untuk mencegah terjadinya postpartum blues yaitu musik klasik mozart ; *Eine Kleine Nacht* dengan frekuensi 20-4- cps hertz, dengan durasi pemberian selama 15-20 menit dan diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut.

Penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada Ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. hal ini sesuai dengan teori/penelitian terdahulu oleh Lucia yang menyatakan bahwa didapatkan Efektifitas Terapi Musik klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2019 hasil penelitian rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum intervensi 29,13, rata-rata kecemasan sesudah intervensi sebesar 10,83.

Dari hasil analisis data yang diperoleh pada tabel 4.3 hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 30 orang Ibu hamil . sebelum intervensi tingkat kecemasan adalah 26,70% (mengalami kecemasan sedang). Setelah intervensi pemberian terapi musik klasik dan diobservasi selama 20 menit, tingkat kecemasan mampu menurun menjadi 66,70% dan responden mengalami kecemasan tidak cemas . Berdasarkan hasil uji Paired Sampel t Test pengambilan keputusan dengan tingkat kesalahan 0,05 diperoleh $\text{sig} (0,000) < 0,05$. Kesimpulan dari uji Paired Sampel t Test adalah terdapat pengaruh antara skala kecemasan sebelum dan setelah dilakukan pemberian terapi musik klasik pada Ibu hamil.

Hal ini berarti ada pengaruh antara pemberian terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada Ibu hamil di Bidan Praktik Mandiri Puspitarini,A.Md.Keb.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data efektivitas terapi musik klasik pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan di bpm puspitarini, A.Md.Keb Kecamatan Glenmore Banyuwangi tahun 2023, maka dapat disimpulkan yaitu:

- 1 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi musik klasik di BPM Puspitarini, A.Md.Keb Glenmore Banyuwangi yaitu sebanyak 8 (26,70%) responden dengan kriteria tingkat kecemasan sedang. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi musik klasik di BPM Puspitarini, A.Md.Keb Glenmore Banyuwangi yaitu dan 6 (20,00%) responden dengan kriteria tingkat kecemasan berat
- 2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sesudah dilakukan penerapan terapi musik klasik di BPM Puspitarini, A.Md.Keb Glenmore Banyuwangi yaitu sebanyak 20 (66,70%) responden dengan kriteria tingkat kecemasan tidak mengalami kecemasan dan kriteria tingkat kecemasan ringan 10 (33,30%).
- 3 Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa sebelum dilakukan terapi musik klasik memiliki tingkat kecemasan tidak cemas yaitu 9 responden (16,7%) tingkat kecemasan sedang yaitu 8 responden(16,7%).Kemudian setelah diberikan terapi musik klasik sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan tidak cemas yaitu 20 (66,7%) Tingkat kecemasan ringan yaitu 10 responden (33,3%).

Saran

Diharapkan peneliti ini dapat bermanfaat bagi ibu hamil untuk menambah tingkat pegetahuan, selanjutnya peneliti ini dapat di harapkan dapat di lanjutkan penelitian lain dengan menambahkan variabel lain sehingga penelitian tentang efektivitas terapi musik klasik pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan lebih bervariasi.

DAFTAR REFERENSI

- Asmara, dkk. 2017. Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017.
- Handayani, R. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012.

- Heryani, R dan Mona D. U. 2012. Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Back Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. Jurnal Ipteks Terapan.
- Ju Sari, D.K dan Ika P. 2013. Perbandingan Teknik Masase dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Bersalin Primipara di Kecamatan Brebes Tahun 2013. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 4 No. 1. Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto
- Kartikasari, E, dkk. 2015. Hubungan Pendampingan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Proses Persalinan. Jurnal Keperawatan 11(2): 250-257
- Maryunani, A dan Yetty S. 2017. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik. Jakarta: Trans Info Media Prasetyani, I. 2016. Hubungan Pendampingan Suami dengan Tingkat Kecemasan pasien pre Operasi Sectio Caesarea di Bangsal Melati RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Skripsi. Program S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada (STIKESKH). Surakarta
- Notoatmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Risqa, dkk. 2021. Media Keperawatan Indonesia. Vol. 4 No. 1, 1 Februari 2021
- Sitepu, S. 2016. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida Di Klinik Pratama Niar Marendal II Medan. Jurnal Kebidanan 9(1)
- Sulistyorini, Etik. 2014. Efektifitas Terapi Musik Klasik (Mozart) terhadap Waktu Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini dan Durasi Menyusu Bayi. Thesis. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro. Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Utara. Jurnal Kebidanan Volume II No. 02, Desember 2010
- Ulfa, Maria. 2017. Pemberian Terapi Musik Intrumental Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten. JuKe Vol.1 No.2. STIKes Patria Husada Blitar
- Yana, dkk. 2015. Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015