PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I
FASE LATEN DI PUSKESMAS RONGGAKOE MANGGARAI TIMUR NUSA TENGGARA
TIMUR TAHUN 2020

THE EFFECT OF CLASSICAL MUSIC THERAPY ON ANXIETY WOMEN FACING LABOR
AT THE RONGGAKOE PUBLIC HEALTH CENTER EAST MANGGARAI IN EAST NUSA
TENGGARA 2020

Viktoriana Trivoni Parung¹, Shinta Novelia², Anni Suciawati
^{1,2,3}Universitas Nasional Jakarta

Corresponding author : shintanovelia@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu). Kecemasan akan muncul pada ibu trimeseter ketiga (28-40 minggu) sampai saat menjelang persalinan. Ibu bersalin yang mengalami rasa cemas yang berlebih akan beresiko terjadinya rangsangan kontraksi janin yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat sehingga timbul preeklampsia dan komplikasi lain seperti partus lama. Desain penelitian yaitu *quasi eksperiment*, dengan *pre test* dan *post test control group*. Populasi sebanyak 30 ibu bersalin dan sampel dibagi kedalam 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Total Sampling*. Variabel independen adalah terapi musik klasik dan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase laten. Rata-rata tingkat kecemasan responden pada kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah 37.6 (S=5.46), tingkat kecemasan responden pada kelompok eksperimen sesudah intervensi adalah 23.9 (SD=6.21). Rata-rata tingkat kecemasan responden pada kelompok kontrol sesudah intervensi adalah 37.6 (S=62.16), Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi paa kelompok control ($p = .00$) dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan control setelah intervensi ($P = .00$). Pemberian terapi musik klasik mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin di puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur 2020. Peneliti menyarankan tenaga kesehatan untuk memberikan terapi musik kepada setiap ibu bersalin kala I fase laten .

Kata kunci : Ibu bersalin kala I fase laten, Kecemasan, Terapi Musik Klasik

ABSTRACT

Labor is a process of fetal expulsion that occurs in term pregnancy (37-42 weeks). Anxiety will appear in the third trimester pregnancy (28-40 weeks) until delivery. Maternity women who experience excessive anxiety will be at risk of stimulation of fetal contractions that can result in increased blood pressure resulting in preeclampsia and other complications such as prolonged labor. The study design was quasi experiment, with pre-test and post-test control groups. The population was 30 women and the sample was divided into 15 intervention group and 15 control group. The sampling technique is total population. The independent variable is classical music therapy and the dependent variable is the anxiety level of the women at the first stage of the latent phase of labor. The mean of anxiety in the experimental group before the intervention was 37.6 ($S = 5.46$), the mean of anxiety of the respondent in the experimental group after the intervention was 23.9 ($SD = 6.21$). The mean of anxiety of respondents in the control group after the intervention was 37.6 ($S = 62.16$). The results also showed that there were differences in anxiety levels before and after the intervention in the control group ($p = .00$) and there were differences in anxiety levels between the experimental group and control after intervention ($p = .00$). There is an effect of classical music therapy on maternal anxiety at the Ronggakoe Manggarai Timur Public Health Center in East Nusa Tenggara 2020. Researchers suggest health workers to provide classical music therapy to every women facing labor.

Keywords: First stage latent labor, Anxiety, Classical Music Therapy

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian yang normal. Ibu yang akan bersalin pasti mempunyai emosi berlebihan yang dapat menimbulkan suatu kecemasan (Kurniasih, 2006 dalam Yustina, 2017). Proses dinamika dari persalinan meliputi empat faktor utama yaitu *power*, *passage*, *passanger*, *psikis* dan juga tidak kalah pentingnya faktor Penolong persalinan. Jika terdapat masalah pada salah satu faktor tersebut maka dapat menyebabkan kesulitan selama persalinan (Purwaningsih, 2010).

Kecemasan dapat diatasi dengan 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 Hajizah., 2018). Data World Health Organization menyatakan bahwa 200 juta wanita hamil dan bersalin mengalami macam-macam resiko kehamilan setiap tahunnya. Macam-macam resiko kehamilan antara lain pendarahan, infeksi, dan eklamsi sebanyak 40%, sedangkan 15% mengalami kecemasan (WHO, 2018).

Berdasarkan data kunjungan 150 ibu yang melakukan persalinan di Desa Rongga Koe tahun 2018 sekitar 60% (100 orang) mengalami masalah kecemasan yang tinggi menjelang proses persalinan. Sebagian besar tenaga kesehatan di puskesmas Ronggakoe pun belum mengenal tentang terapi musik klasik untuk ibu bersalin. Berdasarkan uraian diatas penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperiment dengan *pre test* dan *post test control group*. Instrument penelitian yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Lokasi penelitian ini di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur NTT pada bulan juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif yang datang ke Puskesmas Ronggakoe pada Juni 2020 terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Teknik

pengambilan sampel dari penelitian ini yaitu *Total Sampling* atau keseluruhan jumlah populasi. (Notoatmodjo, 2015). Analisa data dilakukan dengan menggunakan software statistical program sosial science (SPSS). Uji statistic paired sampe t test dan independent t test digunakan untuk melihat perbeedaan kecemasan dalam ataupun antar kelompok.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	F	%
Umur ibu	< 25 tahun	11	36,7
	25-30 tahun	10	33,3
	> 30 tahun	9	30,0
Pendidikan	Dasar	5	16,7
	Menengah	17	56,7
	Tinggi	8	26,7
Paritas	1 Anak	13	43,3
	2 Anak	11	36,7
	>2 Anak	6	20,0

Berdasarkan tabel 1 dari 30 responden ibu bersalin, sebagian besar responden ibu bersalin berusian < 25 tahun yaitu 11 orang (36,7%), dan sebagian kecil responden ibu bersalin berusia > 30 tahun yaitu 9 orang (30%). Sebagian besar responden ibu bersalin berpendidikan menengah (SMP & SMA) yaitu 17 orang (56,7%). Sebagian besar responden dengan paritas 1 yaitu 13 orang (43,3%).

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Eksperiment

Kelompok eksperimen	N	Mean	SD	SE	p
Kecemasan sebelum terapi musik klasik	15	37.6	5.46	1.41	.000
Kecemasan setelah terapi musik klasik		23.9	6.21	1.60	

Berdasarkan tabel 2 diketahui rata-rata tingkat kecemasan responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 37.6 dengan standar deviasi 5.46. Rata-rata tingkat kecemasan responden pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik klasik adalah 23.9 dengan standar deviasi 6.21. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana ada perbedaan rata-rata kecemasan ibu bersalin untuk pre test dan post test kelompok eksperimen.

Tabel 3. Perbedaan Kecemasan antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol setelah Intervensi

Kelompok	N	Mean	SD	<i>p</i> value
Kelompok Eksperiment	15	37,60	6,216	0,000
Kelompok Kontrol	15	37,3333	1,180	

Berdasarkan Uji Independent Sampel T Test Pada Tabel 3, didapatkan mean kecemasan pada kelompok eksperimen sesudah intervensi adalah 37.6 (SD= 6.21) dan mean kecemasan pada kelompok kontrol adalah 37.3 (SD= 1.18). Tabel 3 juga menunjukkan bahwa diketahui nilai $p = .00$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperiment setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur, menunjukan bahwa mayoritas ibu yang bersalin adalah primipara dengan mayoritas umur <25 tahun dan sebagian besar menyelesaikan pendidikan meenengah atas. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu pada saat menjelang persalinan. Adalah umur ibu. Wanda (2014) menunjukan bahwa hubungan antar umur dengan tingkat kecemaan panik berada pada umur <21 dan kecemasan sedang paling sedikit pada umur >35 tahun.

Pendidikan sangat penting karena merupakan suatu tolak ukur terhadap pengetahuan dan tindakan seseorang (*ovent behavior*). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin besar pula peluang seseorang untuk mengontrol stessor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengontrol emosional dan kognitif ibu untuk mengatasi suatu masalah dan kecemasan (Nekoe & zare, 2015).

Menurut bobak (2009) dalam Wiranto (2016) bahwa graviditas merupakan frekuensi kehamilan yang pernah dialami ibu. Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil merasakan kecemasan terutama pada ibu primigravida (kehamilan pertama) berbeda dengan ibu yang multigravida (sudah hamil/melahirkan). Pada ibu primipara rasa takut yang muncul adalah bagaimana meraskan persalinan pertama dan melihat si bua hati, takut akan terjadi hal yang buruk pada bayi dan dirinya, takut melihat darah dan bahkan muncul rasa bersalah terhadap ibu yang telah melahirkan dulu. Perasaan itu akan muncul dengan sendirinya dan sangat mempengaruhi jalannya proses persalinan, semakin cemas seorang ibu maka akan semakin cepat pula pacu jantung memompa yang dapat mengakibatkan banyak komplikasi lain pada saat persalinan (Desy, 2013). Banyaknya pengalaman melahirkan pada ibu dapat membantu mengatasi kecemasan karena sudah mengalami sebelumnya namun tidak menutup kemungkinan dapat meningkatkan kecemasan pada ibu yang memiliki riwayat buruk pada persalinan lalu misalnya pendarahan sehingga muncul rasa takut akan mati dan menyebabkan tingkat kecemasan meningkat.

Kecemasan adalah suatu respon emosional dimana seseorang merasa takut pada suatu sumber ancaman yang belum jelas dan tidak teridentifikasi (solehati dan Cecep, 2017). Dalam buku konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternas (2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan

yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, serta perilaku terganggu tetapi masih dalam batas normal.

Pada saat persalinan hormon adrenalin mengalami peningkatan sehingga menyebabkan penekanan pada kadar hormon oksitosin dimana hormon oksitosin lah yang dihasilkan secara alami oleh tubuh sehingga dapat merangsang kontraksi rahim. Adapun hormon selain adrenalin pada saat persalinan yakni hormon katekolamin (norepinephim termasuk epinefrin dan dopanim) yang menjadi salah satu faktor penyebab persalinan macet. Katekolamin akan beredar ketika ibu mengalami kecemasan yang berat dan takut sehingga hormon ini akan melewati plasenta ke janin dan akan memenuhi ligkungannya. Ketika seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan maka otot tubuh cenderung tegang dan secara otomatis akan mempersiapkan tindakan defensif. Oleh karena itu kecemasan yang berlebihan akan menjadi faktor penentu persalinan keseluruhannya (Shimkin, 2017).

Ketika cemas dan takut meliputi tubuh akan mengalihkan darah dan oksigen dari orga pertahanan non-esensial menuju kelompok otot besar dibawah kaki dan tangan. Hal ini akan mengakibatkan rasa cemas dan takut semakin kuat sehingga menyebabkan nyeri dan kontraksi rahim semakin keras rahim berkontraksi. Akibat dari kecemasan ini serviks menjadi kaku dan membuat persalinan lebih lambat, pernafasan menjadi tidak teratur sehingga mengurangi asupan sirkulasi oksigen bagi tubuh dan janin. Pada akhirnya kecemasan akan membuat jantung memompa lebih cepat sehingga tekanan darah semakin tinggi (Yessi, 2012).

Sebagian besar ibu inpartu kala I fase laten yang akan bersalin ini mengalami kecemasan berat dengan alasan rasa nyeri yang timbul dari daerah perut dan dan menjalar ke pinggang sehingga menyebabkan kecemasan bertambah. Faktor lain kecemasan bertambah yaitu kurangnya faktor pendukung pada pendampingan

persalinan. Dimana dukungan yang diharapkan adalah dari orang-orang terdekat seperti suami, keluarga dan kerabat. Pada saat melahirkan secara psikologis ibu membutuhkan kasih sayang dan dukungan penuh dari keluarga sehingga bisa mengurangi rasa kuatir dan kecemasan berlebihan yang dapat menyebabkan persalinan menjadi lama. Faktor lain juga lamanya proses pembukaan pada ibu primipara, dimana semakin besar pembukaan maka rasa sakit yang dirasakan semakin kuat karena kontraksi uterus yang bertambah.

Kecemasan dapat ditangani dengan farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu dengan terapi obat seperti benzodiazepin sedangkan untuk terapi non farmakologi dengan teknik relaksasi seperti mendengarkan musik, mengatur pola pernafasan, dan pola distraksi yaitu mengalihkan pikiran contohnya dengan mendengarkan musik klasik. Musik klasik bekerja melalui rangsangan suara yang akan diterima oleh daun telinga pendengarnya. Kemudian telinga memulai proses mendengarkan. Secara fisiologi pendengaran merupakan proses dimana telinga menerima gelombang suara, membedakan frekuensi dan mengirim informasi ke susunan saraf pusat. Musik klasik akan memberikan kesan positif pada hipokampus dan amigdala sehingga menimbulkan suasana hati yang positif. Sehingga pada ibu bersalin yang mendengarkan musik klasik bisa mengurangi rasa cemas yang dialami (Primidita, 2011).

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh musik klasik terhadap tingkat kecemasan, hasil ini sejalan dengan penelitian (Darmining, 2015) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada ibu inpartu kala I fase laten di Klinik Desa Campurejo kota Kediri. Penelitian yang dilakukan oleh (Aprlia, 2018) juga menyimpulkan terdapat pengaruh antara skala kecemasan pada ibu yang diberikan terapi musik klasik di RSUD kota Madiun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Vera (2017) yaitu

terdapat pengaruh kecemasan ibu bersalin pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Devi (2017) juga melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan dan nyeri ibu bersalin kala I fase laten di puskesmas daya menyatakan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik dengan nilai ($P=0,005$). Efek terapi musik klasik pada kecemasan adalah distraksi terhadap pikiran tentang menurunkan kecemasan, nyeri, menstimulus ritme nafas lebih teratur, menurunkan ketegangan tubuh dan memberikan gambaran positif serta relaksasi sehingga meningkatkan mood yang positif (Anita 2017 dalam Muhanani 2013).

Menurut asumsi peneliti kecemasan akan berkurang seiring dengan situasi lingkungan yang dialami oleh pasien. Lingkungan yang tenang akan menimbulkan relaksasi pada ibu sehingga menciptakan afirmasi positif dan dapat mengurangi kecemasan pada ibu menjelang persalinan. Lingkungan yang tenang dapat kita ciptakan dengan menghidupkan musik dan melihat faktor pendamping ibu pula pada saat menjelang persalinan sehingga rasa khawatir dalam diri ibu bisa berkurang dan tidak menghambat jalannya proses persalinan. Karena rasa cemas yang tinggi akan menyebabkan serviks menjadi kaku dan membuat persalinan lebih lambat, pernafasan menjadi tidak teratur sehingga mengurangi asupan sirkulasi oksigen bagi tubuh dan janin. Pada akhirnya kecemasan akan membuat jantung memompa lebih cepat sehingga tekanan darah semakin tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rodiani, 2016) mengatakan bahwa getaran musik klasik senada dengan getaran saraf otak, sehingga bisa merangsang otak untuk beresilasi karena musik klasik secara umum berasal dari ritme denyut nadi manusia atau sesuai dengan denyut jantung manusia 60 beats/min. Sedangkan penelitian yang dilakukan Ulfa (2017) menyatakan bahwa tingkat kecemasan ibu fase laten setelah diberikan terapi musik berada pada kategori sedang dan ringan dan

pada kelompok kontrol masuk dalam kategori kecemasan berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Elsya 2017) yaitu rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik adalah sebesar 23,0 dan setelah diberikan terapi musik sebesar 14,9 hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian terapi musik klasik.

Peneliti berasumsi bahwa musik klasik sangat efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten. Dengan mendengarkan musik klasik yang tenang ibu bersalin bisa menciptakan afirmasi yang positif dalam dirinya dan dapat merangsang sekresi endorfin sehingga stimulus kecemasan pada ibu berkurang. Musik klasik terbukti dapat membantu wanita mengatur pola pernafasan karena musik klasik memberikan energi dan melalui irama sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu bersalin.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase laten. Musik klasik merupakan salah satu metode distraksi yang mampu mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin pada kala I fase laten terutama pada ibu primipara karena terbukti mampu mengurangi tingkat kecemasan ibu dengan cepat. Kendala yang dialami peneliti ini adalah kesulitan responden untuk memahami bahasa pada skala HARS. Oleh karena itu pada penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk menggunakan skala ukur yang lebih bervariasi. Peneliti juga menyarankan kepada petugas kesehatan dan keluarga untuk memfasilitasi relaksasi pada ibu dengan menggunakan musik klasik dimulai dari masa kehamilan sampai menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aprillia P. *Pengaruh Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Bersalin di RSUD kota Madiun Tahun 2017*. Skripsi.
2. Asih Muhanani. (2013) *Buku Ajar Kedokteran*; Jakarta. EGC.
3. Bobak (2009). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas 4th*. Jakarta; EGC
4. Darmining. *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Cumpurejo Tahun 2015*. Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak
5. Dessy, A.. 2013. *Studi Deskriptif Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida*, Jakarta : Rineka Cipta.
6. Devi, K. *Pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan dan nyeri ibu bersalin di puskesmas daya murni tahun 2016*. Naskah Publikasi.
7. Dolfi BA. 2010. *Psikologi Musik Terapi Kesehatan*. Jakarta: Golden Terayon Press.
8. Elsyia, Y. *Perbandingan Terapi Musik Klasik dan Pijat Endorfin Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di Puskesmas Sukahening Tasikmalaya*. Jurnal Budikesmas
9. Hajizah. S (2018) *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di BPM Afriana Tahun 2018*. Medan: Naskah Publikasi
10. Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
11. Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Primadita, A. 2011. *Efektifitas Intervensi Terapi, Musik Klasik Terhadap Stres*. Universitas Diponegoro Semarang. Publikasi Jurnal Kesehatan .

13. Pratiwi, Desi Ratna.2014. *pemberian terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada asuhan keperawatan dengan fraktur femur di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Tahun 2014.*
14. Rodiani, M. *Pengaruh Terapi Musik Klasik dalm Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan Tahun 2016.* Jurnal Publikasi.
15. Purwaningsih, W & Siti, F. (2010) *Asuhan Keperawatan Maternitas.* Jogjakarta. Nuha Medika.
16. Shimkin, W. (2017). *Kehamilan Melahirkan Dan Bayi:* Yogyakarta. PT Guna .
17. Ulfa, M. (2017). *Pemberian terapi musik instrumental menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten.* Jurnal Juke.
18. Vera, S. *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di Klinik Dayu Tahun 2016.* Jurnal Publikasi.
19. Yulinda. 2015. *Perbedaan Efektifitas Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang HCU.* Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Jurnal Kesehatan Indonesia.
20. Yustina, dkk. (2017) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan.* Yogyakarta. PT Agung Mulia
21. WHO. 2018. *Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat*