

PERBEDAAN PENGGUNAAN DISTRAKSI (MENDENGARKAN MUSIK) DAN NAFAS
DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRE OPERASI SEKSIO
SESARIA DI RUANG KEBIDANAN RSIA TIARA KABUPATEN TANGERANG

Silvia Anggraeni Rahmawati^{1*}, Asep Barkah²

¹⁻²Fakultas Ilmu Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
Jakarta

Email Korespondensi: arsilvia29@gmail.com

Disubmit: 08 Juli 2023

Diterima: 16 Juli 2023

Diterbitkan: 28 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10887>

ABSTRACT

Mothers who give birth by caesarean section not only cause physical disturbances but also cause psychological disorders, one of which causes anxiety. One effort to deal with anxiety is by using distraction (listening to music) and deep breathing. Knowing the differences in the use of distraction (listening to music) and deep breathing on the level of anxiety in preoperative cesarean section mothers in the Midwifery Room of RSIA Tiara, Tangerang Regency. Quasy experimental design with pretest-posttest design with control group design. The sample consisted of 40 mothers who wanted to give birth by elective SC in the Midwifery Room of RSIA Tiara, Tangerang Regency, with a total of 40 people using a purposive sampling technique. The intervention was given music therapy for 30 minutes and deep breathing therapy for 10 minutes. Bivariate analysis used paired simple t test and independent t test. The results of a univariate study of preoperative maternal anxiety before cesarean section before administration of the distraction method (listening to music) were mostly moderate 90.0% and after mild 85.0%. anxiety in preoperative cesarean section mothers before deep breathing therapy was mostly moderate 95.0% and after mild 95.0%. The bivariate results of the paired simple t test were 0.000 and the independent posttest t test obtained a p value = 0.841. There is no difference in the use of distraction (listening to music) and deep breathing on the level of anxiety in preoperative cesarean section mothers. Pre-cesarean birth mothers are expected to be able to listen to music or apply deep breathing relaxation techniques when dealing with anxiety in order to create a sense of comfort.

Keywords: *Distraction (Listening to Music), Deep Breathing, Anxiety Level, Pre-Operational Caesarean Section*

ABSTRAK

Ibu melahirkan dengan tindakan seksio sesaria tidak saja menimbulkan gangguan fisik juga menimbulkan gangguan psikologis salah satunya menimbulkan kecemasan. Salah satu upaya untuk menangani kecemasan diantaranya dengan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam. Mengetahui perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria di

Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang. *Quasy eksperimental desain* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Sampel adalah ibu yang mau melahirkan secara SC elektif di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang pada bulan Mei berjumlah 40 orang dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan terapi musik selama 30 menit dan terapi nafas dalam selama 10 menit. Analisis bivariat menggunakan *uji paired simple t test* dan *t test independent*. Hasil penelitian univariat kecemasan ibu pre operasi seksio sesaria sebelum pemberian metode distraksi (mendengarkan musik) sebagian besar sedang 90,0% dan sesudah ringan 85,0%. kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria sebelum terapi nafas dalam sebagian besar sedang 95,0% dan sesudah ringan 95,0%. Hasil penelitian bivariat uji *paired simple t test* sebesar 0,000 dan uji *t test independent posttest* didapatkan nilai *p value* = 0,841. Tidak ada perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria. Ibu bersalin pre operasi sesaria diharapkan dapat mendengarkan musik atau menerapkan teknik relaksasi nafas dalam saat menghadapi kecemasan agar dapat menciptakan rasa nyaman.

Kata Kunci: Distraksi (Mendengarkan Musik), Nafas Dalam, Tingkat Kecemasan, Pre Operasi Seksio Sesaria

PENDAHULUAN

Proses persalinan dapat melalui beberapa cara normal, vacum, forcep dan seksio sesaria. Setiap tindakan medis tentunya harus berdasarkan diagnosis medis pula. Ibu hamil menginginkan dapat melahirkan secara normal, tetapi dalam kondisi tertentu harus dilakukan operasi seksio sesaria.

Menurut Suliswati (2021) ibu yang melahirkan dengan tindakan seksio sesaria tidak saja menimbulkan gangguan fisik juga menimbulkan gangguan psikologis salah satunya menimbulkan kecemasan. Berdasarkan data kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Negara maju sekitar 7-20% dan di Negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi et al., 2019). Sementara itu, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III, sedangkan Provinsi Banten ditemukan 4,97%.

Menurut Kartono (2019) faktor penyebab terjadinya kecemasan diantaranya kecemasan terhadap dirinya sendiri seperti takut mati, takut berpisah dengan bayi (trauma kelahiran), cemas terhadap kesehatan, cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan, kemungkinan komplikasi saat hamil atau bersalin, cemas disebabkan rasa bersalah pada ibu, khawatir tidak segera mendapat pertolongan dan perawatan saat melahirkan. Faktor kecemasan yang kedua yaitu secara tidak langsung berhubungan dengan persalinannya seperti: masalah rumah tangga, pekerjaan suami, masalah hubungan seksual, bentuk tubuh setelah melahirkan, takut suami tidak hadir pada saat persalinan, takut beban hidup semakin berat, takut akan tanggung jawab sebagai ibu, dan sebagainya. Faktor ketiga yaitu berhubungan dengan anak dalam kandungannya seperti bayi cacat, takut bayi bernasib buruk karena dosa, kematian di dalam kandungan,

takut jenis kelamin dan keadaan bayi tidak sesuai dengan harapan.

Dampak yang terjadi jika mengalami kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya dapat meningkatkan kerja saraf simpatis dan akan terjadi peningkatan denyut jantung, frekuensi nafas, tekanan darah, keringat dingin, merasa mulas, gangguan perkemihan dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien sehingga merugikan pasien itu sendiri (Firdaus, 2021).

Respon kecemasan yang muncul pada tiap individu berbeda-beda, bisa berupa rasa cemas, rasa khawatir, firasat buruk, takut dengan pikiran sendiri, tegang, gelisah, gangguan pola tidur hingga sampai gangguan konsentrasi dan daya ingat (Hawari, 2019). Apabila seseorang bereaksi terlalu berlebihan terhadap kecemasan, hal ini akan berakibat mengganggu dan menjadi penghambat fungsi seseorang dalam tahapan kehidupannya (Kaplan & Sadock, 2019). Menurut Firdaus (2021), kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dan tuntas dapat menimbulkan perubahan secara psikis ataupun fisik yang dapat menimbulkan dampak seperti meningkatkan kerja saraf para simpatis sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, frekuensi pernafasan, tekanan darah, keringat dingin, merasa mulas dan hal ini merupakan gejala yang paling sering muncul pada periode pra pembedahan. Respon kecemasan pra pembedahan biasanya timbul dikarenakan adanya peningkatan rasa sakit setelah operasi, peningkatan hari rawat di rumah sakit, kebutuhan akan obat penghilang nyeri dan dikaitkan dengan kejadian depresi post partum (Stuart & Sundeen, 2019).

Saat ini telah banyak dikembangkan terapi nonfarmakologi untuk menangani respon kecemasan salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi musik (Setiarini, 2020). Hawari (2019) mengatakan bahwa mendengarkan musik dapat memulihkan kondisi fisik dan mental serta mengurangi respon kecemasan. Terapi musik merupakan suatu proses yang menghubungkan aspek penyembuhan dari musik itu sendiri dengan kondisi fisik, mental, spiritual dan kebutuhan seseorang. Terapi musik sering kali dilakukan dalam keperawatan kritis sebagai cara untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, istirahat, dan meningkatkan kualitas tidur pasien (Natalina, 2019). Musik menghasilkan perubahan status kesadaran melalui bunyi, kesunyian, ruang dan waktu dan didengarkan selama 15 menit agar menimbulkan efek teraapeutik (Potter & Perry, 2020).

Pada saat musik dimainkan akan menghasilkan stimulus yang dikirim dari akson-akson serabut syaraf sensori asendens ke neuron-neuron dari reticular activating system (RAS), stimulus kemudian ditransmisikan ke nuclei spesifik dari thalamus melewati kortek serebral, sistem limbik, sistem neuroendokrin dan sistem saraf otonom yang berisi saraf simpatis dan parasimpatis, sehingga dapat memberikan rangsangan yang menghasilkan respon relaksasi berupa penurunan frekuensi nadi, relaksasi otot dan tidur. Musik dapat mengirimkan sinyal konstan kepada kortek dan menutup rangsangan dari indera yang lain, bila rangsangan menurun, kegaduhan otak kiri akan mereda sehingga menstimulasi bagian terdalam otak yang merupakan

puncak simbol, visual dan emosi (Usman et al., 2021).

Banyak penelitian saat ini yang menggunakan berbagai jenis musik sebagai intervensi dalam terapi musik terutama untuk mengurangi stress dan kecemasan, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widyastanti (2019) hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Yuliana et al. (2021) juga melakukan penelitian serupa dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah terapi musik. Trappe (2022) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan gabungan terapi musik relaksasi dan suara alam menunjukkan efektif dalam menurunkan nyeri dan kecemasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Purwaningrum (2018) menunjukan bahwa pemberian terapi musik selama 30 menit lebih efektif menurunkan kecemasan pada pasien *pre operasi sectio caesaria*. Menurut Musbikin (2019) musik dapat mempengaruhi gelombang dalam otak hingga meningkatkan daya berpikir dan ketajaman berkonsentrasi lebih tinggi. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa pada gelombang nada rendah seseorang dapat berada pada level ketenangan untuk bisa melakukan meditasi secara baik sehingga menimbulkan terjadinya relaksasi otot dan menekan emosi yang bisa dimanfaatkan untuk mengurangi kecemasan dan rasa takut. Musik juga dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress dan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian (Potter & Perry, 2020).

Selain menggunakan terapi musik, teknik nafas dalam juga

dapat menurunkan kecemasan pada ibu bersali pre operasi sesar. Nafas dalam merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi. Relaksasi nafas dalam merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Relaksasi pernafasan ini telah terbukti mampu menjadi salah satu metode pengobatan (Mawardika et al., 2020). Teknik nafas dalam sangat mudah dilakukan pada ibu yang mengalami proses persalinan, penggunaan teknik nafas dalam yang benar akan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar kortisol, menstimulus aliran darah menuju uterus dan menurunkan ketegangan otot (Evayanti, 2020).

Perubahan akibat teknik relaksasi tarik nafas dalam yaitu menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak, yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian, dan rileks, meningkatkan rasa kebugaran, meningkatkan konsentrasi memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor. Teknik relaksasi tarik nafas dalam membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi (Gea & Nurty, 2019).

Syahida & Mirani (2021) dalam penelitiannya terdapat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester

III. Rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi dengan relaksasi pernafasan sebesar 44,60 dan setelah diberikan intervensi dengan relaksasi pernafasan skor rata-rata kecemasan menurun menjadi 20,46, hal ini menunjukkan relaksasi pernafasan efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Kuswaningsih (2020) diketahui bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam 15,89, sesudah 11,22 dan *p value* 0,000 artinya Ha diterima yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang pada bulan Mei 2023 tercatat yang jumlah persalinan pada tahun 2020 sebanyak 1.269 dengan jumlah ibu bersalin secara SC sebanyak 1.235 (97,3%), tahun 2021 jumlah persalinan sebanyak 1.306 dengan jumlah ibu bersalin secara SC sebanyak 1.286 (98,5%), sementara itu tahun 2022 jumlah persalinan sebanyak 1.283 dengan jumlah ibu bersalin secara SC sebanyak 1.263 (98,4%), hal ini menandakan bahwa setiap tahunnya jumlah ibu bersalin secara SC terus meningkat. Banyaknya pasien dengan persalinan SC perlu diketahui tingkat kecemasannya. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 responden yang akan dilakukan operasi seksio sesaria terdapat 7 ibu merasa cemas ditandai dengan ibu mengeluh susah tidur, sering kencing bahkan selalu menanyakan apabila sudah dilakukan operasi seksio sesaria apakah akan menimbulkan kelainan atau tidak. Melihat hasil sebelumnya penggunaan distraksi

(mendengarkan musik) dan nafas dalam dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dan bersalin dalam menghadapi persalinan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Menurut *Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional*, kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa (dari pria) dan ovum (sel telur dari wanita) yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dari fase fertilisasi hingga kelahiran bayi, kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu yang dibagi menjadi tiga semester yaitu trimester pertama yang berlangsung dalam 13 minggu pertama, trimester kedua berlangsung antara minggu ke-14 sampai minggu ke-27, dan trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-28 hingga kelahiran (Evayanti, 2020).

Saksio Sesaria

Kata *Caesar* berasal dari bahasa latin *Caesarea* yang artinya memotong. Istilah ini dipakai pada operasi belum pasti karena Sekio berasal dari bahasa latin yaitu *seco* yang berarti juga memotong istilah *section caesarea* tampak tautology sehingga digunakan istilah kelahiran *caesar*. Kelahiran *caesar* didefinisikan sebagai kelahiran janin melalui insisi pada dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (histerotomi) (Cunningham, 2018).

Ibu yang melahirkan dengan tindakan seksio sesaria tidak saja menimbulkan risiko medis tapi juga risiko psikologis. Risiko medis seksio sesaria menurut Rasjidi (2019), antara lain (1) Infeksi rahim dan bekas jahitan, dimana luka setelah *caesar* lebih besar dan lebih

berlapis-lapis. (2) Perdarahan, dimana darah yang hilang lewat seksio sesaria dua kali lipat dibanding lewat persalinan normal. (3) Risiko obat bius dimana sebagian bayi mengalami efek dari obat bius yang diberikan dokter kepada ibunya saat *caesarea*. (4) *Baby blues*, biasanya berlangsung selama satu atau dua minggu yang ditandai dengan perubahan suasana hati, kecemasan, sulit tidur, konsentrasi menurun. (5) *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dimana 3% perempuan memiliki gejala klinis PTSD pada 6 minggu setelah *caesarea*. (6) Sulit pendekatan kepada bayi, dimana ibu yang melahirkan secara seksio sesaria biasanya sulit dekat dengan bayinya.

Setiap tindakan medis tentunya harus berdasarkan diagnosis medis pula. Terlebih dengan tindakan medis resiko tinggi. Seksio Sesaria awalnya dilakukan dengan alasan adanya kelainan pada *passage*, *power* dan *passenger* (Oxorn, 2018).

Kecemasan

Cemas berasal dari bahasa latin *anxietas* yang berarti menjengkelkan ataupun mengganggu. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya (Firdaus, 2021). Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun tingkah laku yang menyimpang (Gerungan, 2021).

Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya (Usman et al., 2021). Pada umumnya, seorang ibu yang mengalami kehamilan untuk

pertama kalinya akan merasa senang dan semakin tinggi rasa ingin tau terhadap perubahan diri dan perkembangan janin, tetapi di saat yang sama timbul pula rasa cemas dalam diri ibu hamil (Shodiqoh & Syahrul, 2014).

Stuart & Sundeen (2019) menyatakan bahwa tingkatan kecemasan terbagi menjadi 4 bagian yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan tingkatan panik.

Ada berbagai macam alat ukur kecemasan yang dapat digunakan, diantaranya *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSRAS), *TaylorManifest Anxiety Scale* (T-MAS), *Chinese version of the State Anxiety Scale for Children* (CSAS-C), dan *Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale* (APAIS).

Peneliti mencoba mengukur kecemasan dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Menurut Hawari (2019) untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating scale for Anxiety* (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik.

Terapi Musik

Terapi musik adalah penggunaan musik dalam lingkup klinis. Pendidikan dan sosial bagi klien atau pasien yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis. Musik adalah suatu komponen yang dinamis yang dapat mempengaruhi fisiologi bagi pendengarnya, New

Zealand Society For Music Therapy (NZSMT) menyatakan bahwa terapi musik terbukti efektivitasnya untuk implementasikan pada bidang kesehatan, karena musik dapat menurunkan kecemasan, nyeri, stress, dan menimbulkan mood yang positif (Nilsson, 2019).

Penulis memilih musik alami yang lebih universal, yaitu suara alam, suara alam ini adalah perpaduan dari musik dengan beat yang pelan dengan suara air mengalir dan suara kicauan burung (Muttaqin, 2018). Penelitian suara alam ini pernah dilakukan oleh Bakhtiar (2020) dan mendapatkan hasil bahwa musik suara alam dapat mempercepat recovery klien yang stress. Beberapa jenis teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mencapai keadaan relaks yaitu dengan mendengarkan musik yang tenang, bermeditasi, melakukan latihan imajinasi atau visualisasi, atau menggunakan teknik-teknik relaksasi otot progresif.

Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Nafas dalam untuk relaksasi mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas (Gea & Nurty, 2019).

Relaksasi nafas dalam bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik ataupun stress emosional sehingga dapat menurunkan skala nyeri dan menurunkan kecemasan yang dirasakan seseorang. Manfaat yang

ditimbulkan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, meningkatkan ketenangan hati, dan berkurangnya rasa cemas (Solehati & Kosasih, 2018).

Perubahan akibat teknik relaksasi tarik nafas dalam yaitu menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak, yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian, dan rileks, meningkatkan rasa kebugaran, meningkatkan konsentrasi memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor. Teknik relaksasi tarik nafas dalam membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi (Gea & Nurty, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang”.

Adapun pertanyaan penelitian berupa adakah perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang?.

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang.

METODOLOGI PENELITIAN

Quasy eksperimental desain dengan rancangan pretest-posttest with control group design. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2023. Sampel adalah ibu yang mau melahirkan secara SC elektif di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang pada bulan Mei berjumlah 40 orang dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi berupa Ibu yang pertama kali akan dilakukan operasi SC; Ibu yang

kooperatif; Ibu yang bersedia menjadi responden secara tertulis. Adapun kriteria eksklusi berupa Ibu yang operasi SC dengan Cito; Ibu yang pre operasi dalam keadaan tidak sadar; Ibu yang pernah operasi SC; Ibu tidak bersedia menjadi responden. Intervensi diberikan terapi musik selama 30 menit dan terapi nafas dalam selama 10 menit. Analisis bivariat menggunakan *uji paired simple t test* dan *t test independent*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria Sebelum dan Sesudah Pemberian Metode Distraksi (Mendengarkan Musik) di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Ringan	2	10,0	17	85,0
Sedang	18	90,0	3	15,0
Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria sebelum pemberian metode distraksi (mendengarkan musik) sebagian besar sedang

sebanyak 18 orang (90,0%), dan kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria setelah pemberian metode distraksi (mendengarkan musik) sebagian besar ringan sebanyak 17 orang (85,0%).

Tabel 2. Gambaran Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria Sebelum dan Sesudah Pemberian Metode Nafas Dalam di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Ringan	1	5,0	19	95,0
Sedang	19	95,0	1	5,0
Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria sebelum pemberian metode nafas dalam sebagian besar

sedang sebanyak 19 orang (95,0%), dan kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria setelah pemberian metode nafas dalam sebagian besar ringan sebanyak 19 orang (95,0%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang

Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria	Rata-rata	Selisih	P Value
Distraksi (Mendengarkan Musik)			
Sebelum	22,65	4,85	0,000
Sesudah	17,80		
Nafas Dalam			
Sebelum	22,70	5,05	0,000
Sesudah	17,65		

Hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang.

Tabel 3. Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang

Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria	Rata-rata		Selisih	P Value
	Distraksi (Mendengarkan Musik)	Nafas Dalam		
Sebelum	22,65	22,70	0,05	0,930
Sesudah	17,80	17,65	0,15	0,841

Hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,841 > 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

tidak ada perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang.

PEMBAHASAN

Gambaran Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria Sebelum dan Sesudah Pemberian Metode Distraksi (Mendengarkan Musik) di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria sebelum pemberian metode distraksi (mendengarkan musik)

sebagian besar sedang sebanyak 18 orang (90,0%), dan kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria setelah pemberian metode distraksi (mendengarkan musik) sebagian besar ringan sebanyak 17 orang (85,0%).

Persalinan dengan menggunakan metode *sectio cesaria* (SC) bukanlah tanpa resiko, terbukti resiko kematian ibu akibat Seksio Sesaria (SC) adalah 4-6 kali lebih

besar dari kelahiran pervaginam. Prosedur seksio sesaria sering menimbulkan kecemasan bagi pasien. Musik dapat mempengaruhi ambang munculnya stress dan tekanan secara psikis yang lain, meningkatkan terjadinya relaksasi otot dan menekan emosi sehingga menimbulkan efek ketenangan (Widyastanti, 2019). Trappe (2022) menjelaskan bahwa terapi musik merupakan aktivitas terapeutik karena mampu memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Musik suara alam dengan frekuensi alfa dan betha 400-600 hertz dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon serotonin dan endorphin yang akan berdampak menjadikan tubuh rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil. Peningkatan kadar serotonin menjadi hormon melatonin memiliki efek regulasi terhadap relaksasi tubuh sehingga dapat memperbaiki suasana hati (mood), baik itu menciptakan suasana tenang, rileks, aman, maupun menyenangkan, sehingga mampu membuat pasien merasa nyaman.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Purwaningrum (2018) menunjukkan bahwa pemberian terapi musik selama 30 menit lebih efektif menurunkan kecemasan pada pasien *pre* operasi *sectio caesaria* dibandingkan dengan pemberian terapi musik selama 15 menit dimana selisih rata-rata pada ibu bersalin yang mendapatkan terapi musik klasik selama 15 menit dapat menurunkan kecemasan sebanyak 14,48, sedangkan selisih rata-rata pada ibu bersalin yang mendapatkan terapi musik klasik selama 30 menit dapat menurunkan kecemasan sebanyak 32,52. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian Emilda

(2019) dalam penelitiannya dengan pemberian terapi music klasik selama 30 menit dapat menurunkan kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria dengan hasil sebelum diberikan perlakuan didapatkan nilai rata-rata 68,29 artinya berada pada kategori cemas sedang (50-69) dan sesudah diberikan perlakuan didapatkan nilai rerata 27,38 artinya dengan kategori tidak cemas (20-30).

Peneliti berasumsi terjadinya penurunan kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sesaria setelah mendengarkan musik suara alam, hal ini disebabkan oleh karena ibu yang mendengarkan musik tersebut akan fokus terhadap musik yang didengarkannya dimana saat ibu fokus pada musik tersebut maka otak akan mengeluarkan hormon endokrin dimana hormon tersebut berfungsi untuk menghambat rasa kecemasan yang dialami oleh ibu dan serotonin merupakan hormon yang berfungsi untuk penghantar pesan kepada otak dan memberikan rasa senang dalam tubuh sehingga menjadikan ibu mengalami rileks, tenang dan merasa nyaman. Kondisi ini menjadikan kecemasan Ibu berkurang. Hasil tersebut menandakan bahwa penggunaan terapi musik dapat menstabilkan emosi sehingga dapat menciptakan rasa tenang, hal ini berpengaruh pada fungsi fisiologis tubuh seperti memperlambat denyut nadi dan detak jantung serta memberikan efek rileks pada organ-organ tubuh dan juga menurunkan kecemasan.

Gambaran Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria Sebelum dan Sesudah Pemberian Metode Nafas Dalam di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria sebelum pemberian metode nafas

dalam sebagian besar sedang sebanyak 19 orang (95,0%), dan kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria setelah pemberian metode nafas dalam sebagian besar ringan sebanyak 19 orang (95,0%).

Nafas dalam merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi. Relaksasi nafas dalam merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Relaksasi pernafasan ini telah terbukti mampu menjadi salah satu metode pengobatan (Mawardika et al., 2020). Teknik nafas dalam sangat mudah dilakukan pada ibu yang mengalami proses persalinan, penggunaan teknik nafas dalam yang benar akan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar kortikosteroid, menstimulus aliran darah menuju uterus dan menurunkan ketegangan otot (Evayanti, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian Syahida & Mirani (2021) dalam penelitiannya rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi dengan relaksasi pernafasan sebesar 44,60 dan setelah diberikan intervensi dengan relaksasi pernafasan skor rata-rata kecemasan menurun menjadi 20,46, hal ini menunjukkan relaksasi pernafasan efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Kuswaningsih (2020) diketahui bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam 15,89, sesudah 11,22.

Peneliti berasumsi adanya penurunan kecemasan pada ibu bersalin pre operasi seksio sesaria, hal ini disebabkan oleh karena melalui teknik relaksasi nafas dalam ibu akan mengatur frekuensi pola nafas, memperbaiki fungsi diafragma, memperbaiki kekuatan otot-otot sehingga mampu mengalirkan darah menuju ke uterus dan menurunkan ketegangan otot. Adanya penurunan dari ketegangan otot, maka kadar kortikosteroid yaitu hormon yang berperan dalam mekanisme tubuh terhadap stres juga menurun. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan kecemasan. Berdasarkan hasil observasi tersebut maka teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin pre operasi seksio sesaria.

Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang

Hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,841 > 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang.

Menurut Musbikin (2019) musik dapat mempengaruhi gelombang dalam otak hingga meningkatkan daya berpikir dan ketajaman berkonsentrasi lebih tinggi. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa pada gelombang nada rendah seseorang dapat berada pada level ketenangan untuk bisa melakukan meditasi secara baik. Musik juga

akan mempengaruhi ambang munculnya stress dan tekanan psikis lainnya, menyokong terjadinya relaksasi otot dan menekan emosi sehingga dimanfaatkan untuk mengurangi kecemasan dan rasa takut. Musik dapat mempengaruhi ambang munculnya stress dan tekanan secara psikis yang lain, meningkatkan terjadinya relaksasi otot dan menekan emosi sehingga menimbulkan efek ketenangan. Pemberian terapi musik klasik membuat seorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stress. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan *Adrenal Corticotropin Hormone* (ACTH) yang merupakan hormon stres. Semua intervensi akan sangat berhasil bila dilakukan sebelum nyeri menjadi lebih parah, dan keberhasilan terbesar sering di capai jika beberapa intervensi di terapkan secara simultan (Solehati & Kosasih, 2018).

Perubahan akibat teknik relaksasi tarik nafas dalam yaitu menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak, yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian, dan rileks, meningkatkan rasa kebugaran, meningkatkan konsentrasi memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor. Teknik relaksasi tarik nafas dalam membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi (Gea & Nurty, 2019).

Peneliti belum menemukan hasil penelitian yang tentang perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas

dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi seksio sesaria, namun pada penelitian ini peneliti menemukan hasil bahwa distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam dapat menurunkan kecemasan. Sesuai dengan hasil penelitian Keumalahayati & Supriyanti (2019) hasil observasi pengukuran kecemasan dengan menggunakan kuesioner kecemasan. Uji *paired T-Test* didapatkan nilai mean kelompok intervensi adalah 3.80 dengan standart deviasi 0,632. Sedangkan nilai mean kelompok kontrol yaitu 4,60 dengan standart deviasi 0,699, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Musik sebagai gelombang suara dapat meningkatkan suatu respon seperti peningkatan *endorphin* yang dapat mempengaruhi suasana hati dan dapat menurunkan kecemasan pasien. Syahida & Mirani (2021) dalam penelitiannya terdapat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Kuswaningsih (2020) diketahui bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian berfungsi tidak adanya perbedaan antara penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam, hal ini disebabkan oleh karena melalui mendengarkan musik menjadikan ibu akan fokus terhadap musik yang didengarkan yang menjadikan otak akan mengeluarkan hormon endokrin dan hormon serotonin yang berfungsi untuk memberikan rasa senang dalam tubuh sehingga menjadikan ibu mengalami rileks, tenang dan merasa nyaman. Sementara itu ibu yang mendapatkan terapi relaksasi

nafas dalam menjadikan ibu dapat mengatur frekuensi pola nafas, memperbaiki fungsi diafragma dan memperbaiki kekuatan otot sehingga dapat mengalirkan darah ke uterus dan menurunkan ketegangan otot sehingga kadar kortisol juga ikut menurun sehingga kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin pre operasi sesaria ikut menurun yang ditandai dengan perubahan fungsi tubuh seperti merambatnya denyut nadi, detak jantung serta memberikan Efek rileks pada organ-organ. Mengacu pada hasil observasi tersebut maka pemberian terapi musik dan nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan khususnya pada ibu bersalin pre operasi sesaria.

KESIMPULAN

Tidak terdapat perbedaan penggunaan distraksi (mendengarkan musik) dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sesaria di Ruang Kebidanan RSIA Tiara Kabupaten Tangerang.

Saran

Ibu bersalin pre operasi sesaria diharapkan dapat mendengarkan musik atau menerapkan teknik relaksasi nafas dalam saat menghadapi kecemasan agar dapat menciptakan rasa nyaman.

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pelayanan pada ibu bersalin pre operasi sesaria dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan pada ibu bersalin terutama untuk mengurangi kecemasan pada saat menghadapi persalinan agar ibu merasa nyaman dan dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan.

Institusi pendidikan kebidanan diharapkan dapat mengintegrasikan dalam pembelajaran terkait yang berhubungan dengan mata pelajaran Matematika pada ibu bersalin dalam mengurangi kecemasan khususnya pada ibu bersalin pre operasi sesaria dengan teknik pemberian terapi musik dan terapi relaksasi nafas dalam dan berlangganan jurnal.

DAFTAR PUSTAKA

- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2019). Identifying The Women At Risk Of Antenatal Anxiety And Depression: A Systematic Review. *Journal Affect Disord*, 191, 62-77.
- Cunningham, F. G. (2018). *Obstetri Williams*. Egco.
- Emilda, A. S. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria*. Poltekkes Kemenkes Aceh.
- Evayanti, Y. (2020). Pengaruh Terapi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesaria. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 81-90.
- Firdaus, I. (2021). *Dampak Hebat Emosi Kesehatan*. Flashbooks.
- Gea, K., & Nurty. (2019). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kota Bekasi*.
- Gerungan. (2021). *Psikologi Sosial*. Refika Aditama.
- Hawari, D. (2019). *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*. Fkui.
- Kaplan, & Sadock. (2019). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Egco.
- Kartono, K. (2019). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*.

- Alumni.
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2017*.
- Keumalahayati, & Supriyanti. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Pre Operasi Sectio Caesar. *Jurnal Kajian Ekonomi Dan Pembangunan (Jkep)*, 3(2).
- Kuswaningsih. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur.
- Mawardika, T., Rahmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi Pernafasan Dan Dzikir Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Hiv Positif: Literature Review. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101-108.
- Musbikin, I. (2019). *Kehebatan Musik Untuk Mengasah Kecerdasan Anak*. Power Books Ihdina.
- Muttaqin, A. (2018). *Seni Musik Klasik*. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar Dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Natalina. (2019). *Terapi Musik (Bidang Keperawatan)*. Mitra Wacana Media.
- Nilsson, U. (2019). Soothing Music Can Increase Oxytocin Level During Bed Rest After Open-Heart Surgery: A Randomised Control Trial. *Journal Of Clinical Nursing*, 18, 2153-2161.
- Oxorn, H. (2018). *Ilmu Kebidanan Patologi Dan Fisiologi Persalinan*. Andi.
- Potter, A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Egc.
- Purwaningrum, A. (2018). *Pengaruh Waktu Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Bersalin Rsud Kota Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Rasjidi. (2019). *Deteksi Dini Dan Pencegahan Kanker Pada Wanita*. Sagung Seto.
- Setiarini, S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Cesaria Di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rsud Pariaman. *Jurnal Menara Ilmu*, 12(3).
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/jbe.v2i1.2014.141-150>
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2018). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Pt. Refika Aditama.
- Stuart, & Sundeen. (2019). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Egc.
- Suliswati. (2021). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Egc.
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 634-641.
- Trappe, H. J. (2022). Role Of Music In Intensive Care Medicine. *International Journal Of Critical Illness And Injury Science*, 2(1), 27-31. <https://doi.org/https://doi.org>

- rg/10.4103/2229-5151.94893
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 4(1), 1-7.
- Widyastanti, F. (2019). *Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pasien Seksio Sesaria Selama Operasi*. Poltekkes Kemenkes Aceh.
- Yuliana, F., Aulya, Y., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 7(2).