

**TERAPI MUSIK KLASIK BEETHOVEN TERHADAP PENATALAKSANAAN CEMAS PADA PERSALINAN**

Ni Putu Fina Elyonasari<sup>1</sup>, Drs. Suharman<sup>2</sup>, Yulistiana Evayanti<sup>3</sup>, Ike Ate Yuviska<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program SudiDIV Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

<sup>3</sup>Program Sudi DIV Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email : putufina8990@gmail.com

**ABSTRACT BEETHOVEN'S CLASSICAL MUSIC THERAPY AGAINST THE MANAGEMENT OF ANXIOUS ON CHILDBIRTH IN PMB WORKING AREA OF KIBANG BUDI JAYA YEAR 2020**

*Background : In Indonesia in 2008 there are 373 million expectant mothers, and who are experiencing anxiety in the face of the childbirth process there are as many as 107 million (28,7%) 6. Another study mentioned that pregnant women in the face of childbirth experienced severe anxiety of 47.7%, moderate anxiety as much as 16.9% and mild anxiety as much as 35.4%.*

*Purpose : Known to influence Beethoven's classical music therapy to the anxious management of childbirth in PMB work area Puskesmas Kibang Budi Jaya year 2020.*

*Methods : Types of quantitative research, pre experimental research methods with a one group pretests approach – posttest design. Population and Sampls are 15 pregnant women TM III ages 28-36 weeks, sampling techniques purposive sampling, univariate data analysis and bivariate using T-Test tests.*

*Results : Average anxiety pretest with mean 24.33 standard deviation of 2.828, with the lowest anxiety score of 19 and the highest anxiety 29, postes anxiety with the mean of 18.94 and standard deviation 2.817 with the lowest anxiety score of 14 and the highest anxiety 25. Test statistic T-Test obtained P-value = 0.000 < 0.05 which means there is the effect of classical music therapy Beethoven of the anxious management of childbirth.*

*Conclusion : There is the effect of classical music therapy Beethoven of the anxious management of childbirth, Suggestion expected that midwives in PMB work area Puskesmas Kibang Budi Jaya, can apply non-pharmacological therapy, namely Beethoven classical music therapy to reduce maternal anxiety levels during childbirth.*

*Keywords : Classical Music Therapy Bethoven, Anxious, Childbirth*

**ABSTRAK**

Latar belakang : di indonesia pada tahun 2008 terdapat 373.000.000 ibu hamil, dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan ada sebanyak 107.000.000 (28,7%)<sup>6</sup> . Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil dalam menghadapi persalinan mengalami kecemasan berat sebanyak 47,7%, kecemasan sedang sebanyak 16,9% dan kecemasan ringan sebanyak 35,4%.

Tujuan : diketahui pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan di pmb wilayah kerja puskesmas kibang budi jaya tahun 2020.

Metode : jenis penelitian kuantitatif, metode penelitian *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dan sampl adalah 15 ibu hamil tm iii usia 28-36 minggu, teknik sampling *purposive sampling*, analisa data univariat dan bivariat menggunakan *uji t-tes*.

Hasil : rata-rata kecemasan pretes dengan mean 24,33 standar deviasi 2,828, dengan skor kecemasan terendah 19 dan kecemasan tertinggi 29, kecemasan postes dengan mean sebesar 18,94 dan standar deviasi 2,817 dengan skor kecemasan terendah 14 dan kecemasan tertinggi 25. Uji statistic *t-test* didapat hasil *p-value* = 0.000<0.05 yang artinya terdapat pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan.

Kesimpulan : terdapat pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan

saran diharapkan bagi bidan di PMB wilayah kerja puskesmas kibang budi jaya, dapat menerapkan terapi *nonfarmakologi* yaitu terapi music klasik Beethoven untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu pada saat persalinan.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik Bethoven, Cemas, Persalinan

## PENDAHULUAN

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan yaitu kekuatan his dan mengejan (power), jalan lahir (passage), janin dan plasenta (passanger), psikologis, dan penolong (provider). Faktor emosi atau psikologis terjadinya partus lama adalah ketakutan dan kecemasan ibu yang tidak teratasi selama melahirkan. 65% kejadian partus lama disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah respon stres yang menempati urutan paling atas di antara lainnya. Kondisi ini terjadi karena ibu bersalin akan menghadapi berbagai masalah dalam adaptasinya selama proses persalinan, diantaranya rasa nyeri saat kontraksi, ketakutan akan ketidakmampuan dalam menangani masalah yang akan terjadi, ketegangan dan hiperventilasi (Hayati, 2017).

Di Indonesia pada tahun 2008 terdapat 373.000.000 ibu hamil, dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan ada sebanyak 107.000.000 (28,7%)<sup>6</sup>. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil dalam menghadapi persalinan mengalami kecemasan berat sebanyak 47,7%, kecemasan sedang sebanyak 16,9% dan kecemasan ringan sebanyak 35,4% (Rodiani, 2016)

Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5 % terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan dalam RPJMN 2015-2019 dan SDGs. Angka Kematian Ibu meningkat kembali menjadi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Untuk AKB dapat dikatakan penurunan on the track (terus menurun) dan pada SDKI 2012 menunjukkan angka 32/1.000 KH (SDKI 2012). Hingga tahun 2018/2019 AKI Indonesia masih tetap tinggi di 305 per 1000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) angka kematian dan kesakitan ibu meningkat pada tahun 2015 yaitu 130/100.000 kelahiran, pada tahun 2014 100/100.000 kelahiran (WHO, 2015). Sedangkan untuk provinsi Lampung angka kematian ibu, pada tahun 2015 yaitu, 17.890 jiwa (Profil Dinkes, 2015).

Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II (Buckwalter, dan Simpson, 2010; Madagi dkk, 2013). Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu

hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Jika hal ini dibiarkan terjadi, maka angka morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil akan semakin meningkat. Kecemasan meningkat menjelang persalinan terutama pada trimester III.

Dampak kecemasan yang lain menurut penelitian Muflihah (2013), meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan meliputi relaksasi, guided imagery, progressive muscle relaxation, hipnoterapi dan terapi musik klasik. Terapi non farmakologi lain berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Analia dan Moekroni (2016), distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih.

Musik memiliki kekuatan yang luar biasa yang berdampak bagi kejiwaan. 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. Musik yang didengarkan secara intensif dapat memberikan kekuatan penuh, dalam arti untuk merefleksikan emosi diri, penerangan jiwa dan ekspresi. Musik dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh (Djohan, 2016).

Pemberian terapi musik terutama musik klasik mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Dengan berkurangnya tingkat kecemasan maka akan menurunkan intensitas nyeri yang akan dialami ibu hamil saat persalinan. Hal ini juga akan menurunkan kejadian persalinan memanjang dan berbagai komplikasi lainnya serta angka kematian ibu pun diharapkan dapat ditekan.

Data persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Bulan Januari tahun 2020 sebanyak 18 orang dengan persentase 5,3%. Setelah dilakukan observasi dan wawancara bebas kepada kepala PMB untuk mengatasi kecemasan ibu saat menghadapi persalinan biasanya hanya dilakukan oleh dukungan keluarga saja, atau membaca doa, terapi musik klasik belum pernah dilakukan sebagai terapi untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Pemberian terapi musik pada penelitian ini dilakukan pada kala satu fase aktif pada

pembukaan 4 – 10 cm. Nyeri disebabkan oleh kontraksi uterus dan dilatasi servik, semakin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif. Intensitas nyeri selama persalinan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, proses persalinan, dan kesejahteraan janin (Potter dan Perry, 2006; Astuti, 2016). Nyeri persalinan dapat memengaruhi karakteristik klinis seorang ibu diantaranya meningkatnya curah jantung, tekanan darah, laju pernapasan, konsumsi oksigen dan tingkat katekolamin. Selain itu, nyeri pada persalinan juga dapat menimbulkan stres yang akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis (Rodiani, 2012).

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif*. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang

berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Notoadmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Pra Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III usia kehamilan 28-36 minggu di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020 sebanyak 60 responden.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisa Univariat

##### Pretest

Berdasarkan tabel 1 maka dapat rata-rata kecemasan pada ibu bersalin sebelum diberikan musik klasik beethoven di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020, dengan rata-rata kecemasan 24,33 standar deviasi 2,828, dengan skor kecemasan terendah 19 dan kecemasan tertinggi 29.

Tabel 1.

Rata-Rata Kecemasan Pada Ibu Bersalin Sebelum Diberikan Musik Klasik Beethoven Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Pretest Kecemasan	18	24,33	2,828	0,667	19-29

##### Postes

Tabel 2.

Rata-Rata Kecemasan Pada Ibu Bersalin Sesudah Diberikan Musik Klasik Beethoven Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Postes Kecemasan	18	18,94	2,817	0,664	14-25

Berdasarkan tabel 2 maka dapat dilihat rata-rata kecemasan pada ibu bersalin sesudah diberikan musik klasik beethoven di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020

dengan rata-rata kecemasan sebesar 18,94 dan standar deviasi 2,817 dengan skor kecemasan terendah 14 dan kecemasan tertinggi 25.

Tabel 3.

Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven Terhadap Penatalaksanaan Cemas Pada Persalinan Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020

Variabel	N	Mean	SD	SE	P-Value	CI-95%	t
Pretest	18	24,33	2,828	0,667	0,000	3,466-7,312	5,912
Postes		18,94	2,817	0,664			
Selisih		5,39					

Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapat hasil *p-value* = 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan di PMB

Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020.

#### PEMBAHASAN

##### Analisa Univariat

### **Rata-Rata Kecemasan Pada Ibu Bersalin Sebelum Diberikan Musik Klasik Beethoven Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 1 maka dapat rata-rata kecemasan pada ibu bersalin sebelum diberikan terapi musik klasik beethoven di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020, dengan rata-rata kecemasan 24,33 standar deviasi 2,828, dengan skor kecemasan terendah 19 dan kecemasan tertinggi 29.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Nursalam, 2011) Kecemasan adalah suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keutuhan serta keberadaan dirinya dan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku seperti rasa tak berdaya, rasa tidak mampu, rasa takut, fobia tertentu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Supriyanti (2018) Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi *Sectio Caesar*. Analisis data menggunakan uji t-dependent. Hasil uji statistik t-dependent dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik yang signifikan untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin seksio sesarea pada kelompok intervensi dan kontrol ( $P=0.041$ ).

Menurut peneliti cemas merupakan keadaan yang ketakutan akan suatu hal yang berlebih, biasanya klien akan merasa ketakutan seperti takut akan sakit, takut akan nyeri ketika bersalin, atau perasaan tidak siap menghadapi persalinan dan mengurus bayi setelah dilahirkan, maka perlu diberikan terapi khusus bagi ibu hamil tersebut, tujuannya adalah memberikan perasaan rileks, sehingga ibu merasa lebih siap menghadapi persalinan dan nyeri menjelang bukaan persalinan.

Pada penelitian ini, rata-rata kecemasan berada pada skor 23 kecemasan sedang, kecemasan sedang bersifat perasaan was-was dan tidak mengganggu, hal ini wajar dialami oleh ibu hamil yang akan menghadapi persalinan, dikarekakan ketakutan akan resiko persalinan, dan kehidupan seputar pasca persalinan, yang berkaitan dengan ekonomi.

Terapi kecemasan dapat berupa pemberian terapi relaksasi nafas dalam, terapi musik, serta terapi inhalasi. Terapi musik dipergunakan untuk individu dengan tujuan menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik dan melatih anak-anak dan orang dewasa yang menderita gangguan fisik, mental atau emosional. Terapi musik juga pada dasarnya tidak hanya membantu mengatasi

kebosanan, mengusir kesedihan atau melepaskan stress.

### **Rata-Rata Kecemasan Pada Ibu Bersalin Sesudah Diberikan Musik Klasik Beethoven Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 2 maka dapat dilihat rata-rata kecemasan pada ibu bersalin sesudah diberikan musik klasik beethoven di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020 dengan rata-rata kecemasan sebesar 18,94 dan standar deviasi 2,817 dengan skor kecemasan terendah 14 dan kecemasan tertinggi 25.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Maryunani, 2011; Mufidah, 2016) Terapi musik adalah bentuk terapi yang menggunakan musik secara sistematis, terkontrol dan terarah untuk menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik dan melatih anak-anak dan orang dewasa yang menderita gangguan fisik, mental, atau emosional.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Supriyanti (2018) Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi *Sectio Caesar*. Analisis data menggunakan uji t-dependent. Hasil uji statistik t-dependent dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik yang signifikan untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin seksio sesarea pada kelompok intervensi dan kontrol ( $P=0.041$ ).

Sedangkan pada rata-rata postes didapat kecemasan sebesar 18,94 yang artinya ibu masih mengalami kecemasan ringan, pada penelitian ini skor tertinggi 25 yang artinya kecemasan sedang dan terendah 14 kecemasan ringan, pada penelitian ini terdapat perubahan skor dari sebelum dan sesudah diberi intervensi, keseluruhan responden mengalami cemas sedang, setelah diberi intervensi berubah menjadi cemas ringan. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan perubahan Tekanan Darah (TD) pada ibu bersalin, rata-rata Tekanan Darah (TD) ibu bersalin mengalami penurunan setelah diberikan intervensi terapi music klasik.

Terapi musik klasik menghasilkan frekuensi gelombang *tetha*, manusia akan mulai merasa melayang-layang dan terjadi peningkatan zat-zat kimia tubuh yang berguna, salah satunya adalah serotonin. Serotonin berfungsi untuk mengontrol suasana hati sehingga kecemasan, stress, depresi dan kekhawatiran berangsur menghilang (Marzuki & Lestari, 2014).

Musik merupakan getaran udara harmonis yang di tangkap oleh organ pendengaran dan melalau saraf di dalam tubuh kita, serta

disampaikan ke susunan saraf pusat. Gelombang suara musik yang dihantar ke otak berupa energi listrik melalui jaringan Syaraf yang akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekwensi *alfa*, *beta*, *tetha*, dan *delta*. Gelombang alfa membangkitakan relaksasi, beta terkait dengan aktivitas mental, gelombang tetha di kaitkan dengan situasi stress, depresi dan upaya kreativitas. Sedangkan gelombang delta di hubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang di dengar dapat mempengaruhi frekwensi gelombang otak sesuai dengan jenis music (Marzuki & Lestari, 2014).

Musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak, musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Menurut (Marzuki & Lestari, 2014), musik berinteraksi pada suatu tingkat organik dengan berbagai macam struktur syaraf. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah melalui sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasikan interpretasi bunyi kedalam ritme internal pendengarannya.

Namun dari hasil penelitian diperoleh 2 responden yang tidak mengalami perubahan dari cemas sedang dan tetap mengalami cemas sedang. Menurut analisa peneliti responden yang tidak mengalami perubahan kecemasan ialah responden dengan riwayat persalinan primipara, yang artinya responden masih belum pernah memiliki riwayat persalinan, hal tersebut yang membuat responden tidak terbantu dengan adanya terapi musik yang diberikan.

Sejalan dengan pendapat Detiana (2010; Primasnia, 2013) Perasaan cemas yang seringkali menyertai kehamilan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan. Persalinan merupakan suatu pengalaman yang membutuhkan kerja keras dan perjuangan yang melelahkan bagi ibu. Bayangan risiko akan kematian ketika melahirkan semakin mempengaruhi kestabilan emosi ibu. Jika kondisi emosi yang tidak stabil ini dibawa terus sampai pada proses persalinan, dapat menyebabkan persalinan tidak lancar. Selain itu, banyak ibu yang merasakan sakit saat bersalin lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress (Abidin, 2006; Primasnia, 2013).

Terapi kecemasan dapat berupa pemberian terapi relaksaasi nafas dalam, terapi musik, serta terapi inhalasi. Terapi musik dipergunakan untuk individu dengan tujuan menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik dan melatih anak-anak dan orang dewasa yang menderita gangguan fisik, mental atau emosional. Terapi musik juga pada

dasarnya tidak hanya membantu mengatasi kebosanan, mengusir kesedihan atau melepaskan stress.

Pada ibu hamil TM III yang menghadapi persalinan kecemasan dapat dikurangi dengan pemberian terapi seperti terapi music, fungsi terapi music dapat membantu ibu menjadi lebih rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, dan membantu melepaskan rasa sakit, sehingga diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri saat pembukaan persalinan.

Sifat riang atau rileks mampu mengurangi kadar kortisol, epineprin-norepineprin, dan hormon pertumbuhan didalam serum (Nicholas & Humenick, 2005; Zahra, 2016). Unsur-unsur musik yakni irama, nada dan intensitasnya masuk ke kanalis auditorius telinga luar yang di salurkan ke tulang-tulang pendengaran. Musik klasik mampu mengaktifkan memori yang tersimpan di limbik dan mempengaruhi system syaraf otonom melalui neurotransmitter yang akan mempengaruhi hypothalamus lalu ke hipofisis. Musik yang telah masuk ke kelenjar hipofisis mampu memberikan tanggapan terhadap emosional melalui *feedback negative* ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress.

#### **Analisa Bivariat**

Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven Terhadap Penatalaksanaan Cemas Pada Persalinan Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020

Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapat hasil  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  yang artinya terdapat pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Pusat Riset Terapi Musik & Gelombang Otak (2011; Maslakah *et al*, 2016) Terapi musik merupakan salah satu dari teknik distraksi, manfaat terapi musik dalam proses persalinan disini sangat berfungsi untuk mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit. Sedangkan bagi para penderita nyeri kronis akibat suatu penyakit terapi terbukti membantu mengatasi rasa sakit.

Pada ibu yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan kala I maka ibu akan tidak fokus dalam pengeluaran janin, hal ini dipengaruhi karena kurang adanya kekuatan ibu dalam meneran, semua itu disebabkan karena ibu hanya fokus terhadap nyeri yang dirasakan saja.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Supriyanti (2018) Pengaruh Terapi Musik

Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi *Section Caeser*. Analisis data menggunakan uji t-dependent. Hasil uji statistik t-dependent dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik yang signifikan untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin seksio sesarea pada kelompok intervensi dan kontrol ( $P=0.041$ ).

Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang dirasakan oleh individu sebagai suatu yang tidak menyenangkan. Proses persalinan cenderung memicu kecemasan, terlebih pada ibu yang pertama kali melahirkan. Kecemasan lebih sering timbul pada ibu primipara dibandingkan ibu multipara. Ibu primipara akan mengalami intensitas nyeri lebih berat daripada multipara, karena *effacement* biasanya terjadi lebih dulu daripada dilatasi serviks. Di samping itu, pada ibu primipara, proses persalinan yang dihadapinya adalah yang pertama sehingga belum ada pengalaman sebelumnya yang dapat menyebabkan ketegangan emosi, cemas dan takut yang tentunya dapat memperberat persepsi nyeri. Ibu multipara sudah mempunyai pengalaman melahirkan sehingga mampu merespon perasaan cemas atau takut dengan baik.

Merespon kecemasan atau melakukan usaha *coping* umumnya dilakukan dengan berbagai cara, namun dengan tujuan yang sama, yaitu untuk mereduksi kecemasan agar dapat kembali ke dalam keadaan normal dan seimbang. Salah satu teknik *coping* yang selama ini terbukti efektif mengatasi kecemasan yaitu teknik distraksi dan relaksasi. Teknik distraksi merupakan pengalihan fokus perhatian ke stimulus yang lain, seperti mendengarkan musik (terapi musik).

Musik memiliki kekuatan yang luar biasa yang berdampak bagi kejiwaan. 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. Musik yang didengarkan secara intensif dapat memberikan kekuatan penuh, dalam arti untuk merefleksikan emosi diri, penerangan jiwa dan ekspresi. Musik dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh.

Musik dapat berkoordinasi dengan tubuh saat proses persalinan. Musik dapat dengan cepat menarik pendengarnya tetapi musik itu sendiri tidak pernah menyebabkan pendengarnya untuk bertindak. Intinya bahwa musik dapat membantu seseorang jika orang tersebut menginginkannya. Ibu yang dalam proses persalinan dapat terbantu

untuk mengatasi nyeri yang dialaminya apabila ibu tersebut memang menginginkannya. Oleh karena itu, lebih baik memilih musik yang sesuai dengan ketertarikan ibu agar hasil yang didapat lebih efektif.

Mentz (2003; Zahra, 2016) menyatakan musik klasik memberi respon terhadap ketegangan, respon tersebut menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah tidur. Perubahan gelombang otak menjadi gelombang otak alfa akan menyebabkan peningkatan serotonin. Serotonin adalah suatu neurotransmitter yang bertanggung jawab terhadap peristiwa lapar dan perubahan mood. Serotonin dalam tubuh kemudian menjadi hormon melatonin yang memiliki efek regulasi terhadap relaksasi tubuh yang pada akhirnya depresi yang dirasakan oleh responden dapat menurun sebagai akibat dari perubahan mood (Atwater, 2009; Zahra, 2016).

## KESIMPULAN

Uji statistic *t-test p-value = 0.000 < 0.05* yang artinya terdapat pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Tahun 2020.

## SARAN

Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi bidan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya, dapat menerapkan terapi *nonfarmakologi* yaitu terapi musik klasik Beethoven untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu pada saat persalinan, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pemeriksaan kecemasan pada ibu bersalin, dan melakukan kelompok dalam penelitian sebagai kelompok pembanding kecemasan ibu setelah mengganti desain penelitian berupa *pretes-postes design*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani., R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik-Jilid 2*. Cv Trans Info Media: Jakarta.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dadang Hawari, (2016). *Manajemen, Stress, Cemas dan Depresi*, FKUI: Jakarta. EGC.
- Dadang Hawari, (2018). *Manajemen, Stress, Cemas dan Depresi*, FKUI: Jakarta. EGC.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.

- Ernawati, R. I. (2012). *Pengaruh Terapi Soft Musik Terhadap Depresi Pada Lansia*. Poltekes Kemenkes: Kaltim.
- Eko Prabowo, (2014). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Erikar. (2016). *Yoga Atasi Backpain*. PT. Mizan Pustaka: Bandung.
- Kemenkes RI. (2018). *Angka Kematian Ibu Dan Anak*.
- Mandagi dkk. (2013). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Dan Multigravida Di Rsia Kasih Ibu Manado*. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta: EGC.
- Profil Dinkes. (2015). *Angka Kematian Ibu Dan Bayi*.
- Natalina., D. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Mitra Wacana Medika: Jakarta.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawat Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Penerbit Salemba Medika: Jakarta.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*, Cetakan Pertama. Nuha Medika. Jl. Sadewa No.1 Sorowajan Baru. Yogyakarta.
- Sarwono, Prawirohardjo. (2014). *Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.