

**EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA
POSTPARTUM BLUES : LITERATURE REVIEW****Feva Tridiyawati¹, Fitri Wulandari^{2*}**¹⁻²STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: fitriwulan311299@gmail.com

Disubmit: 08 April 2022

Diterima: 31 Mei 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6528>

Diterbitkan: 01 Juli 2022

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional period for mothers because many changes occur, both physically, psychologically, emotionally and socially. Postpartum blues are feelings that occur in postpartum mothers which are characterized by anxiety, panic attacks, fatigue, feelings of self-blame and feeling unable to take care of their baby. The purpose of this review article is to determine the effectiveness of music therapy on reducing anxiety in Postpartum Blues based on previous studies. In this article review, the author uses three databases, namely using PubMed, Cochrane and Google scholar to find articles according to the inclusion and exclusion criteria, then a review is carried out. The research design included in this literature review uses a quasi-experimental design and a random control trial, the search years 2012-2022. The findings of this review article are an analysis of the effectiveness of appropriate music therapy used in reducing anxiety due to postpartum blues. There are several music therapies that are effective in preventing or overcoming postpartum blues, including not only using classical Mozart music but also being able to use musical music therapy, keroncong, "sape" music therapy, natural sound music therapy which is equally effective in preventing the occurrence of postpartum blues in primiparous mothers. than gamelan music therapy. In this systematic review, it was found that the average duration of music therapy was 15-30 minutes per day. The use of music therapy as an easy, inexpensive, non-invasive and non-pharmacological method is considered more effective in reducing anxiety in postpartum blues.

Keywords: *Postpartum, Therapy Music, Anxiety***ABSTRAK**

Periode postpartum merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak terjadi perubahan, baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial. Postpartum blues adalah perasaan yang terjadi pada ibu pasca melahirkan yang ditandai dengan kecemasan, serangan panik, kelelahan, perasaan menyalahkan diridan merasa tidak mampu mengurus bayinya. Tujuan dari review artikel ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada Postpartum Blues berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Dalam review artikel ini, penulis menggunakan tiga database yaitu menggunakan PubMed, Cochrane dan Google scholar untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review. Desain penelitian yang masuk dalam literatur review ini menggunakan desain quasy eksperiment

dan random control trial, tahun pencarian 2012-2022. Temuan dari review artikel ini adalah analisis efektifitas terapi musik yang tepat digunakan pada penurunan kecemasan akibat postpartum blues. Terdapat beberapa terapi musik yang efektif dalam mencegah atau mengatasi postpartum blues diantaranya tidak hanya menggunakan musik klasik mozart tetapi juga bisa menggunakan terapi musik karawitan, keroncong, terapi musik "sape", terapi musik suara alam yang sama efektifnya dalam mencegah terjadinya postpartum blues pada ibu primipara daripada terapi musik degung. Dalam tinjauan sistematis ini ditemukan rata-rata pemberian terapi musik yang berdurasi selama 15-30 menit setiap harinya. Penggunaan terapi musik sebagai cara yang mudah, murah, non invasif dan metode non farmakologis dianggap lebih efektif menurunkan kecemasan pada postpartum Blues.

Kata Kunci: *Postpartum, Therapy Music, Anxiety*

PENDAHULUAN

Periode postpartum atau pasca melahirkan adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2005). Pada periode ini tubuh akan mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Proses adaptasi fisiologis meliputi perubahan tanda-tanda vital, hematologi, sistem kardiovaskuler, perkemihan, pencernaan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin dan organ reproduksi, sedangkan proses adaptasi psikologis yaitu suatu proses yang akan melewati tiga fase penyesuaian ibu terhadap perannya sebagai orang tua, yaitu fase dependen (taking in), fase dependen-mandiri (taking hold), dan fase interdependen. Perubahan psikologis tersebut yang normal terjadi pada ibu yang baru melahirkan, namun hanya sebagian ibu postpartum yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, sedangkan Sebagian lagi tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan-gangguan psikologis sehingga perasaan-perasaan itulah yang membuat seorang ibu tidak mau mengurus bayinya yang disebut dengan postpartum blues. Postpartum blues

sering disebut dengan maternity blues atau baby blues syndrome, yaitu suatu sindroma gangguan afek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai ke lima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan.

Tanda dan gejala risiko postpartum blues diantaranya perubahan pola makan, gangguan pola tidur, menangis, merasa tidak berharga dan merasa putus asa (Haque, 2017). Sebuah studi dari India menemukan faktor-faktor risiko terjadinya postpartum blues diantaranya berpenghasilan rendah, paritas, hubungan yang sulit dengan ibu mertua dan orang tua, yang merugikan peristiwa hidup selama kehamilan, kurangnya bantuan fisik (Nasreen et al, 2016).

Data dari WHO (2018) mencatat prevalensi postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Adapun prevalensi postpartum blues di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan (Munawaroh, 2018). Angka kejadian postpartum blues di Indonesia menurut USAID (United States Agency for International

Development, 2016) terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi. Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi.

Di Indonesia beberapa penelitian sudah dilakukan tentang postpartum blues, menurut penelitian yang dilakukan oleh Edward (2017) angka kejadian postpartum blues di Indonesia mencapai 23%, sedangkan skrining dengan menggunakan EPDS didapatkan bahwa 14-17% wanita postpartum berisiko mengalami postpartum blues. Tingginya angka kejadian postpartum blues pada ibu pasca melahirkan dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap keadaan psikologis ibu.

Ada beberapa terapi alternatif sebagai terapi relaksasi mencegah postpartum blues, salah satu terapi musik. Terapi musik telah banyak digunakan untuk mengatasi ketegangan emosi yakni kecemasan individu dan nyeri selama fase kehamilan dan memfasilitasi proses kelahiran. Terapi musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi/psikologis sehingga terapi musik ini dapat dilakukan guna membantu mencegah dan mengatasi postpartum blues dan depresi postpartum. (Djohan, 2006). Terapi musik sering digunakan karena sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang (Mucci & Mucci, 2002).

Musik tersebut akan merangsang pengeluaran gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang α yang memiliki frekuensi 8-12 cps

(cycles per second) otak memproduksi serotonin yang membantu menjaga perasaan bahagia dan membantu dalam menjaga mood, membantu tidur, perasaan tenang serta melepaskan depresi serta seseorang merasa nyaman dan tenang. Musik secara luas digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan, sehingga dengan demikian jelas bahwa terapi musik berpengaruh terhadap kondisi emosional seseorang.

Penelitian yang dilakukan (Rahayu, 2020) Terapi musik (karawitan, keroncong, dan degung) pada penelitian ini masing-masing terdiri dari 10 orang ibu primipara. Terapi musik diberikan dengan durasi 30 menit, dilakukan 2x/ hari selama 3 hari. Setelah diberikan terapi musik selama 3 hari dilakukan kembali penilaian dengan menggunakan skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Penelitian yang dilakukan oleh (Suryani, 2011) menyatakan bahwa Terapi musik efektif pada kelompok intervensi diberi terapi musik instrumental yakni musik klasik tipe Mozart: Eine Kleine Nachtmusik dengan frekuensi 20- 40 cps hertz lamanya 15-20 menit, dilakukan 2 kali sehari yakni pukul 8.00 dan pukul 14.00 selama 3 hari. pemberian terapi musik klasik tipe Mozart sangat efektif dalam pencegahan postpartum blues.

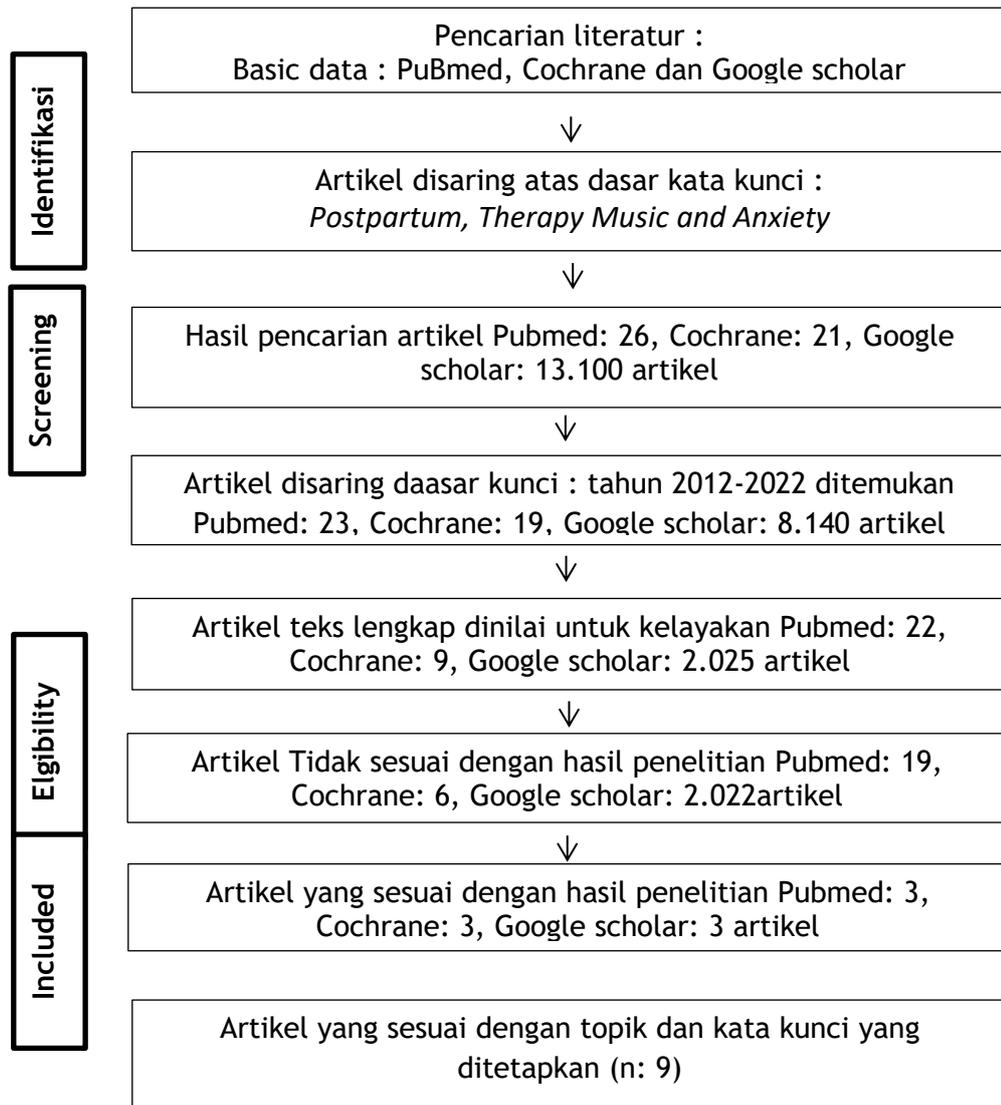
Penelitian yang dilakukan oleh (Yun, Seung Eun, Lee, Sung, Lee, Hye- Kyung, 2011) terapi musik untuk ibu postpartum diatasi dengan keterbatasan hanya mediasi terapi musik untuk menghilangkan stres postpartum. Kami fokus pada penciptaan lingkungan musik yang beragam untuk mempromosikan keterikatan. Dalam terapi musik postpartum, mengacu pada

penelitian sebelumnya (Kwak, 2006) yang mempelajari efek program, dilakukan 3 kali seminggu, total 6 kali, selama 60 menit setiap kali. Dengan menonjolkan kekuatan terapi musik kelompok, CD musik pilihan individu disediakan sehingga karakteristik dan kebutuhan individu tidak dapat diakomodasi dalam bernyanyi, menulis lagu, penanganan instrumen, diskusi lirik, perawatan kanguru, kegiatan mendengarkan musik, dan kegiatan musik kelompok.

literatur menggunakan tiga database yaitu menggunakan PubMed, Cochrane dan Google scholar untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review. Desain penelitian yang masuk dalam literatur review ini menggunakan desain *quasy eksperiment* dan *random control trial*, tahun pencarian 2012-2022, dan jurnal *fulltext*. Kriteria eksklusi yakni artikel tidak *fulltext*, tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil penelusuran, 9 artikel yang dipilih untuk dijadikan bahan *systematic review* dengan desain penelitian *quasy eksperiment dan rondon control trial* kemudian dilakukan analisis.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk menyusun artikel ini dengan studi



HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Pencarian Artikel

No	Nama Peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil analisis	Kesimpulan
1	Serap Simavli ¹ , I lknur Gumus, Ikbal Kaygusuz, Melahat Yildirim, Betul Usluogullari, Hasan Kafali (2014)	<i>Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requirement: a randomized controlled clinical trial</i>	RCT	Efek yang bermanfaat pada kecemasan dan rasa sakit ibu selama proses persalinan pada hemodinamikny a dan kenyamanan pada proses postpartum dalam proses interaksi ibu-bayi.	Mendengarkan music berdampak positif selama proses persalinan hingga postpartum untuk mengatasi nyeri dan kecemasan
2	Kristen Corey, MA, LCAT, MT-BC, Ronit Fallek, MPA, and Maya Benattar (2019)	<i>Bedsite music therapy for women during antepartum and postpartum hospitalization</i>	Quasy Eksprime nta l	terapi musik yang diberikan kepada ibu postpartum menunjukkan penerimaan yang tinggi akan adanya terapi musik di samping tempat tidur, memperlambat koneksi dengan bayinya	Terapi musik dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan serta stress ibu postpartum dalam membantu menenangkan bayi baru lahir dan ikatan ibu dan bayi
3	Perković R, Dević K, Hrkać A, Šaravanj a N, Tomić V, Krišto B, Dukić H, Vasilj V. (2021)	<i>Relationship between Education of Pregnant Women and Listening to Classical Music with the Experience of Pain in Childbirth and the Occurrence of Psychologic</i>	Quasy Eksprime nta l	pengaruh pendidikan kebidanan dan mendengarkan musik klasik terhadap persepsi nyeri persalinan dan kesehatan mental pada masa nifas. memiliki gejala psikologis yang secara signifikan lebih sedikit 6	Mendengarkan musik berdampak positif terhadap persepsi nyeri persalinan dan kesehatan mental pada masa nifas.

		<i>al Symptoms in Puerperium</i>		minggu setelah melahirkan.	
4	Simavli, I Kaygusuz , I Gumus, B Usluogull arı, M Yildirim, H Kafali (2014)	<i>Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental healt</i>	<i>Quasy Eksprime ntal</i>	Penggunaan terapi musik selama persalinan menurunkan kecemasan dan nyeri postpartum, meningkatkan kepuasan persalinan dan mengurangi tingkat depresi postpartum dini.	Terapi musik dapat direkomendasi kan secara klinis sebagai metode nonfarmakolog i alternatif, aman, mudah dan menyenangkan untuk kesejahteraan postpartum.
5	Liu, H., & Yang, Y. (2021).	<i>Efects of a psychologic al nursing interventio n on preventi onof anxiety and depression in the postpartu m period: a randomized controlled trial</i>	<i>RCT</i>	bukti bahwa intervensi perilaku kognitif pada periode postpartum dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada wanita primipara, dan menghambat patogenesis depresi postpartum.	Terapi musik pada periode postpartum dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada wanita primipara, dan menghambat patogenesis depresi postpartum
6	E Toker, G Demirel, A Doganer, S Karakucu k (2021)	<i>Effects of Turkish Clssical Music on Postpartum Pain and Anxiety in Cesarean Deliveries: A Randomized Controlled Trial</i>	<i>RCT</i>	Hasil peneltian ini bahwa Skor kecemasan dan tingkat nyeri berkurang pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol	Terapi musik dapat memainkan peran yang efektif dalam mengurangi tingkat rasa sakit dan kecemasan.

7	Laska, Y., Suryono, S., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2018)	<i>Effect Of Nature Sound Therapy On TheLevel Of Cortisol In Postpartum Primipara</i>	<i>Quasy Eksprime ntal</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik terapi suara alam pada tingkat kortisol (hormon stres) pada primipara postpartum.	Ada pengaruh yang signifikan terapi musik alam terhadap kadar kortisol pada primipara postpartum. penerapan terapi musik alam dapat menjadi terapi alternatif yang mengalami stres emosional, fisik, kecemasan, dan kelelahan.
8	Pilang, A., Dyah, D. I., & Pujiastuti, R. S. E. (2022).	<i>Effect of "Sape" Music Therapy on Decreasing Anxiety, Physiological Response, and Sleep Quality among Post Sectio Caesarea Patients</i>	<i>Quasy Eksprime nt</i>	Salah satu musik tradisional asli indonesia, yang digunakan untuk menurunkan kecemasan, adalah terapi musik "sape"	Terapi musik "sape" efektif menurunkan kecemasan, denyut nadi, dan frekuensi pernafasan, menstabilkan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam batas normal, dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien pasca operasi Sectio Caesarea.
9	Rahayu, D. E. (2020).	<i>The Effectiveness of Music Therapy on Prevention of Postpartum Blues in Primiparous Mothers</i>	<i>Quasy Eksprime nt</i>	Hasil peneltian menunjukan terapi menggunakan musik karawitan sama efektifnya dengan terapi musik keroncong daripada terapi musik degung untuk mencegah postpartum blues.	Terapi musik karawitan sama efektifnya dengan terapi musik keroncong daripada terapi musik degung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review dari 9 artikel didapatkan pemberian terapi musik rata-rata berdurasi selama 15-30 menit setiap harinya pada ibu postpartum menunjukkan berbagai efek yang positif. Terapi musik merupakan cara untuk menciptakan lingkungan yang menenangkan serta dapat meningkatkan kesejahteraan pasien yang sedang menjalani proses perawatan. Musik dapat mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman pada ibu postpartum, menstabilkan tanda-tanda vital, meningkatkan bonding, menenangkan bayi sehingga dapat mempersingkat durasi rawat inap di rumah sakit. Penurunan tingkat nyeri didapatkan pada ibu postpartum yang telah mendapatkan intervensi terapi musik. Sebaliknya pada kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal hemodinamik ibu setelah diberikan intervensi ($p < 0.01$)

Transisi menjadi seorang ibu dapat menjadi tantangan bagi seorang perempuan. Pengalaman ibu postpartum biasanya timbul tantangan signifikan. Tantangan menjadi seorang ibu terletak pada tindakan persalinan itu sendiri yang dapat menjadi sumber stres, kecemasan, dan rasa sakit. Banyak masalah yang sering muncul pada ibu postpartum seperti kecemasan, rasa sakit lateralis luka atau laserasi perineum, pembengkakan payudara, perubahan suasana hati, serta depresi postpartum

Efektifitas terapi musik dapat dijelaskan oleh Teori mekanisme, yang menjelaskan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu postpartum yaitu dengan cara mendengarkan musik. Serabut syaraf yang lebih kecil akan menghasilkan rangsangan dari musik tersebut yang nantinya mampu menyingkirkan signal rasa

nyeri serta dapat merangsang hipofisis yang bekerja melepaskan hormon endorphin sehingga rasa nyeri pada ibu postpartum dapat berkurang. Musik mempunyai beberapa kelebihan yaitu mampu memberikan ketenangan pikiran serta mempunyai manfaat sebagai pengendali emosi. Berdasarkan tempo, irama serta tinggi rendahnya nada dapat menghasikan suatu gelombang alfa dan seraf dari gelombang beta yang terdapat pada gendang telinga, sehingga dapat memberikan rasa nyaman terhadap otak dan mampu menerima rangsangan serta memberikan efek rileks, dan dapat menidurkan. Musik dapat memberikan manfaat bagi pasien karena dapat mengalihkan perhatian mereka dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Terapi musik telah diakui sebagai intervensi medis terkait dengan manfaat klinis berbasis bukti.

Sebuah tinjauan sistematis menjelaskan efektifitas terapi musik dapat meningkatkan relaksasi, dan mengurangi kecemasan stres, pada ibu postpartum. Tidak hanya pada ibu postpartum saja, pada bayi baru lahir juga dapat membantu menenangkan bayi baru lahir saat dirawat di rumah sakit sejak masa antepartum hingga masa postpartum. Musik juga dapat mengurangi tingkat stres, memberikan dukungan emosional, menumbuhkan kepuasan tinggi, dan mempererat ikatan ibu dan bayi. Rangsangan pendengaran dengan menggunakan terapi musik dapat membangkitkan emosi yang seringkali disertai dengan reaksi fisiologis seperti perubahan detak jantung, pernapasan dan sekresi hormon. Peningkatan hormon oxytocin dapat membantu ibu postpartum dalam produksi ASI. Dengan demikian, efek positif keseluruhan dari mendengarkan musik yang menyenangkan dapat

berfungsi sebagai stimulan yang meningkatkan kinerja kognitif.

Hubungan antara musik dan rasa sakit masih menjadi bidang studi yang luas dan terbuka dengan pertanyaan tentang peran dopamin dan pemrosesan rasa sakit saat mendengarkan musik. Nyeri dan musik diperkirakan bertemu di talamus dan bidang limbik (Gasenzer & Neugebauer 2014).

Potensi musik untuk mempengaruhi kadar dopamin, serotonin, dan oksitosin dapat menimbulkan reaksi emosional positif yang secara langsung berhubungan dengan penguatan status psikologis. Telah dikonfirmasi sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan menyenangkan untuk kehamilan dan kebidanan, dan efek terapeutik mendengarkan musik pada kesehatan ibu dan anak telah dibuktikan dalam banyak penelitian yang tidak menentukan jenis musik yang digunakan dalam metodologi (Hollins 2014, Simavli dkk. 2014).

Dan dalam tinjauan sistematis ditemukan bahwa mendengarkan musik klasik selama sisa kehamilan yang dilakukan melalui empat kali pertemuan yang berlangsung selama satu jam juga dapat menunjukkan pengaruh pendidikan kebidanan dan mendengarkan musik klasik terhadap persepsi nyeri persalinan dan kesehatan mental pada masa postpartum. Dapat mencegah gejala psikologis yang secara signifikan lebih sedikit 6 minggu setelah melahirkan. Tidak hanya ibu postpartum yang melahirkan secara alamiah atau pervaginam yang dapat terapi musik, pada ibu postpartum yang *Sectio Caesarea* juga diberikan terapi musik "sape" dan sangat efektif dalam menurunkan kecemasan, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan, menstabilkan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam batas normal, serta meningkatkan kualitas tidur pada

pasien pascaoperasi *Sectio Caesarea*.

Beberapa penelitian diatas juga menjelaskan bahwa efektifitas terapi musik terdapat beberapa jenis musik yang dapat mencegah dan menurunkan kecemasan pada postpartum blues. Tidak hanya menggunakan musik klasik mozart tetapi juga dapat menggunakan terapi musik karawitan, keroncong, terapi musik "sape", terapi musik alam yang sama efektifnya dalam mencegah terjadinya postpartum blues pada ibu primipara daripada terapi music degung. Terapi musik menggunakan kearifan budaya lokal seperti karawitan, degung dan keroncong, terapi musik "sape", dan terapi musik alam memiliki ritmik musik stabil memberikan irama teratur pada sistem jantung manusia sehingga dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah dan digunakan untuk relaksasi.

Berikut pemberian terapi musik dan jenis-jenis terapi musik : terapi musik klasik Mozart: *Eine Kleine Nacht* dengan frekuensi 20-40 cps hertz, durasi pemberian selama 15-20 menit dan diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut yang dapat membantu ibu postpartum dalam mengurangi tingkat nyeri dan memberikan kenyamanan pada bayi baru lahir. Musik klasik Mozart mempunyai nada lembut sehingga dapat merangsang gelombang alfa, dapat menciptakan kenyamanan, rasa tenang serta dapat mengalihkan perhatian sehingga dapat menghilangkan rasa sakit Musik klasik Mozart diyakini berdampak positif bagi kehidupan manusia karena lagunya. Musik klasik Mozart menghibur, mendukung pembelajaran, dan kaya. Karena musik klasik yang bertempo lambat memengaruhi ritme jantung, maka akan menghasilkan suara yang tenang, dan suara yang didengar

melalui telinga dapat diterima melalui otak yang kemudian akan langsung diproses yang nantinya akan berdampak baik bagi kesehatan.

Terapi musik (karawitan, keroncong, dan degung) dalam tinjauan sistematis diberikan dengan durasi 30 menit, dilakukan 2x/ hari selama 3 hari. Dan ditemukan bahwa terapi musik karawitan dan keroncong lebih efektif mencegah postpartum blues daripada terapi musik degung. Terapi musik dengan kearifan lokal ternyata dapat memberikan dampak positif pada psikologis manusia untuk menurunkan kecemasan, dan mencegah postpartum blues.

Terapi musik "sape" adalah alat musik petik khas suku dayak dari Kalimantan yang memiliki suara unik dan merdu salah satu musik tradisional asli Indonesia. Sape diklasifikasikan sebagai jenis chordophone, grup musik alat musik yang sumber bunyinya berasal dari bahan utama, yang dapat berupa dawai atau dawai yang direntangkan. Pemberian intervensi kepada responden dalam rekaman suara dari alat musik "sape" dengan intensitas suara 58-64 dB, disampaikan dua kali sehari selama 30 menit dalam waktu dua hari terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan, menstabilkan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam batas normal, serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien pascaoperasi Sectio Caesarea.

Terapi musik suara alam yang digunakan dalam tinjauan sistematis ini adalah musik ciptaan Kevin McLeod yang berjudul "Musik santai 3 jam dengan meditasi suara air", dengan volume 50 pada tekanan suara 52 dB. Intervensi diberikan selama 15 menit untuk kelompok eksperimen I dan 30 menit untuk kelompok eksperimen II.

Intervensi diberikan pada 3 hari masa nifas sekali sehari selama 2 hari dan juga mendapat pelayanan asuhan keperawatan standar untuk nifas normal. Dengan demikian, penerapan terapi musik alam dapat menjadi terapi alternatif terutama bagi primipara postpartum yang mengalami stres emosional, fisik, kecemasan, dan kelelahan.

Otak berperan dalam mengubah kondisi fisik tubuh sebagai respons terhadap musik. Alunan musik mampu membantu tubuh menjadi rileks, sehingga dapat menciptakan suasana yang tenang. Selain itu irama jantung juga dapat merespon musik yang sedang didengarkan. Pengaruh musik terhadap emosi akan lebih mempengaruhi psikologi manusia dan dapat membuat tubuh bergerak lebih jauh setelah melahirkan. Musik telah dikenal untuk mengaktifkan otak yang terlibat dalam mengatur emosi dan dapat memicu respon menyenangkan. Penggunaan headphone dalam terapi musik lebih dianjurkan dengan alasan headphone lebih bersifat personal yaitu hanya responden saja yang dapat mendengarkan musiknya, sehingga responden lebih fokus dan dapat menikmati musiknya selain itu bantalan headphone mudah diganti guna mencegah terjadinya penularan bakteri yang terdapat dari telinga responden satu ke responden yang lainnya serta lebih safety,

Musik mempunyai sifat terapeutik yang berarti dapat menyembuhkan. Musik mampu menciptakan rangsangan-rangsangan yang nantinya akan ditangkap oleh organ pendengaran kemudian diproses didalam system syaraf dan kelenjar otak selanjutnya diinterpretasikan oleh organ pendengaran. Terapi musik agar mendapatkan efek terapeutik harus didengarkan minimal 15 menit

karena sangat efektif sebagai upaya untuk mengurangi nyeri

Sebuah tinjauan sistematis teknik terapi musik ini adalah teknik yang mudah diakses atau di pelajari oleh publik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan terapi musik efektif sebagai cara yang mudah, murah, *non-invasif* dan metode *nonfarmakologis* dianggap sebagai faktor penting dalam mencegah terjadinya postpartum blues dan harus dianggap sebagai bagian penting dari rehabilitasi program untuk pasien ini.

Artikel mengenai terapi musik terhadap pasien dengan kecemasan dan nyeri yang tinggi dan yang terpublikasi masih belum terlalu banyak, namun *evidence* yang ditemukan dari artikel sudah cukup kuat karena artikel yang ditampilkan merupakan artikel yang terpublikasi yang terpublikasi dari *literatur* yang baik, resmi serta sudah dilakukan per *review* sebelum dipublikasi. Kualitas dan bukti yang ditampilkan pada artikel sudah cukup kuat, hanya saja masih dibutuhkan penelitian lanjutan dengan sampel lebih banyak serta didukung oleh metode *RCT* untuk membuktikan efektifitas terapi musik pada pasien dengan *Anxiety*.

KESIMPULAN

Terapi musik yang efektif dalam mencegah atau mengatasi postpartum blues diantaranya tidak hanya menggunakan musik klasik mozart tetapi juga bisa menggunakan terapi musik karawitan, keroncong, terapi musik “sape”, terapi musik alam yang sama efektifnya dalam mencegah terjadinya postpartum blues pada ibu primipara daripada terapi music degung. Terapi musik menggunakan kearifan budaya lokal seperti karawitan, degung dan keroncong, terapi musik “sape”, dan terapi

musik alam memiliki ritmik musik stabil memberikan irama teratur pada sistem jantung manusia sehingga dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah dan digunakan untuk relaksasi. Terapi musik ini dapat dilakukan guna membantu mencegah dan mengatasi *postpartum blues* dan *depresi postpartum*. Penggunaan terapi musik efektif sebagai cara yang mudah, murah, *non-invasif* dan metode *nonfarmakologis* dianggap sebagai faktor penting dalam mencegah terjadinya postpartum blues.

Saran

Dari hasil studi literatur yang penulis lakukan dengan melakukan screening jurnal nasional maupun internasional yang saya analisa, didapatkan sebuah kesimpulan analisa jurnal yang perlu di teliti kembali tentang efektifitas terapi musik dengan kearifan lokal seperti terapi musik suara alam seperti suara burung, gelombang laut, angin, air mengalir dll, sebagai terapi kesehatan yang mencapai hasil yang sangat memuaskan antara lain kondisi fisik, kesehatan mental bagi individu diberbagai tingakat umur. Penulis berharap adanya penelitan lebih lanjut dan nyata mengenai keefektifan terapi musik suara alam dalam menurunkan kecemasan pada postpartum blues.

DAFTAR PUSTAKA

Aprillia, P. (2018). Pengaruh Waktu Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Bersalin RSUD KOTA MADIUN (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA).

- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., & Naviati, E. (2021). Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 72-82.
- Baston, Hall. 2016. *Antenatal Volume 2*. Jakarta:EGC
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas (Maria & Peter, Penerjemah)*. Edisi 4. Jakarta: EGC. Brunner & Sudrath 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, EGC, Jakarta
- Corey K, Falleg R, Benattar M. *Bedside Music Therapy for Women during Antepartum and Postpartum Hospitalization*. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2019 Sep/Oct;44(5):277-283. doi: 10.1097/NMC.0000000000000557. PMID: 31274510.
- Djohan 2006, *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*, Galang Press, Yogyakarta. Eka,
- Erwin 2009, *Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang Otak*, Indonesia
- Edward. 2017. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Gasenzer, E., & Neugebauer, E. A. (2014). George Gershwin A case of new ways in neurosurgery as well as in the history of western music. *Acta Neurochirurgica*, 156(6), 1251-1258.
- Haque. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Hollins Martin, CJ (2014). *Sebuah tinjauan literatur naratif dari therapeutic musik pada wanita subur dan neonatus*. *Terapi Pelengkap dalam Praktek Klinis*, 20(4), 262-267. doi:10.1016/j.ctcp.2014.07.011
- Laska, Y., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2018). Effect of Nature Sound Therapy on the Level of Cortisol in Postpartum Primipara. *Belitung Nursing Journal*, 4(1), 26-30.
- Lee, Sun Mi (2012). The Effects of Music Therapy on Postpartum Blues and Maternal Attachment of Puerperal Women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(1), 60-65. doi:10.4040/jkan.2010.40.1.60
- Liu, H., & Yang, Y. (2021). Effects of a psychological nursing intervention on prevention of anxiety and depression in the postpartum period: a randomized controlled trial. *Annals of General Psychiatry*, 20(1). doi:10.1186/s12991-020-00320-4
- Litter. (2017). *Perawatan Kebidanan*. Jakarta: Bhratara Niaga Media
- Manurung, Suryani, et al. "Efektivitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di Ruang Kebidanan Rsup Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, vol. 14, no. 1, Jan. 2012, doi:10.22435/bpsk.v14i1Jan.2269
- Perković R, Dević K, Hrkać A, Šaravanja N, Tomić V, Krišto B, Dukić H, Vasilj V. (2021). Relationship between Education of Pregnant

- Women and Listening to Classical Music with the Experience of Pain in Childbirth and the Occurrence of Psychological Symptoms in Puerperium. *Psychiatr Danub.* 2021 Dec;33(Suppl 13):260-270. PMID: 35150494.
- Pilang, A., Dyah, D. I., & Pujiastuti, R. S. E. (2022). Effect of "Sape" Music Therapy on Decreasing Anxiety, Physiological Response, and Sleep Quality among Post Sectio Caesarea Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(1), 28-37.
- Rahayu, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 253-257. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.95>
- Simavli S, Gumus I, Kaygusuz I, Yildirim M, Usluogullari B, Kafali H. Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requirement: a randomized controlled clinical trial. *Gynecol Obstet Invest.*2014;78(4):244-50. doi: 10.1159/000365085. Epub 2014 Sep 16. PMID: 25227477.
- Simavli S, Kaygusuz I, Gumus I, Usluogullari B, Yildirim M, Kafali H. (2014). Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health. *J Affect Disord.* 2014 Mar;156:194-9. doi:10.1016/j.jad.2013.12.0
27. Epub 2013 Dec 28. PMID: 24411681.
- Toker E, Demirel G, Doganer A, Karakucuk S. (2021). Effects of Turkish Classical Music on Postpartum Pain and Anxiety in Cesarean Deliveries: A Randomized Controlled Trial. *Altern Ther Health Med.* 2021 Jun;27(S1):120-127. PMID: 33245708
- United States Agency for International Development. (2016). *Facts for Family Planning.* Washington, DC: USAID
- World Health Organization (WHO). (2018). *Panduan Kesehatan Dalam Kebidanan.* Amerika: WHO; 2018
- Zhu J, Hong-Gu H, Zhou X, Wei H, Gao Y, Ye B, et al. (2015). Pain relief effect of breast feeding and music therapy during heel lance for healthyterm neonates in China: A randomized controlled trial. *Midwifery* 2015;31:365-72. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2014.11.001>.