

**PENGARUH INTERVENSI TERAPI MUSIK PADA TINGKAT KECEMASAN IBU
HAMIL: LITERATURE REVIEW****Indra Maulana^{1*}, Iceu Amira², Hendrawati³, Sukma Senjaya⁴**¹⁻⁴Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: Indra.maulana@unpad.ac.id

Disubmit: 21 Januari 2023

Diterima: 07 Februari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.9052>

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

ABSTRACT

Anxiety in pregnancy is an emotional reaction that occurs in pregnant women related to the mother's concern for the welfare of herself and her fetus, the continuity of pregnancy, childbirth, the period after childbirth and when she has played the role of being a mother. Music therapy can reduce patient anxiety and stress, relieve pain, modify a number of physiological parameters and improve quality of life in clinical medicine. This study aims to determine the effect of music therapy on anxiety in pregnant women. This study used the literature review method by including the keywords "anxiety", "pregnant", "music therapy", and "woman" in the ebsco database from 2010 - 2020. The number of articles that appeared was 58 findings, then narrowed by applying the inclusion criteria, namely Randomized Controlled Trial and full text articles, so that there were 12 articles and 5 articles that met the criteria were taken. The results of the literature found several music therapy interventions in pregnant women with conditions of in vitro fertilization-embryo transfer, caesarean section, women in trimesters of pregnancy, pregnant women who are doing trans vaginal ultrasound and pregnant women who are being treated. The types of music used are violin and viola concerto by Bach, Martini and Mozart, slow tempo music, Tao-lyre music, music with natural sounds. Based on the results of the literature that has been reviewed, the five articles state that music therapy is proven to reduce anxiety levels in pregnant women

Keyword: Music Therapy, Anxiety, Pregnant Women**ABSTRAK**

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu. Terapi musik dapat mengurangi kecemasan pasien dan stres, meringankan rasa sakitnya, memodifikasi sejumlah parameter fisiologis dan meningkatkan kualitas hidup dalam pengobatan klinis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan memasukkan kata kunci berupa "anxiety", "pregnant", "music therapy", dan "woman" pada database ebsco dari tahun 2010 - 2020. Jumlah artikel yang muncul adalah sebanyak 58 temuan, lalu dipersempit dengan menerapkan

kriteria inklusi yaitu Randomized Controlled Trial dan full text article, sehingga menjadi 12 artikel dan diambil 5 artikel yang sesuai kriteria. Hasil literatur didapatkan beberapa intervensi terapi musik pada ibu hamil dengan kondisi fertilisasi in vitro-transfer embrio, operasi caesar, ibu pada kehamilan trimester, ibu hamil yang sedang melakukan trans vaginal ultrasound serta ibu hamil yang sedang dirawat. Jenis musik yang digunakan adalah musik biola dan viola concerto karya Bach, Martini dan Mozart, musik bertempo pelan, musik Tao-lyre, musik dengan suara alam. Berdasarkan hasil literatur yang telah ditelaah, kelima artikel tersebut menyebutkan bahwa terapi musik terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Terapi Musik, Kecemasan, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu respon dari pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan gelisah, timbul ketakutan karena akan menghadapi ancaman yang akan dialami oleh individu dan disertai dengan rangsangan fisiologis (Baroah, et al., 2020). Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Dunkel Schetter & Tanner, 2012). Prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20%(Biaggi et al., 2016). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Depkes RI, 2008).

Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah usia dan tingkat pendidikan ibu. Kehamilan ibu dengan usia beresiko dapat menjadi penyebab rasa cemas ibu. Sebagaimana dalam teori yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan usia beresiko dapat terjadi

gangguan pada janin atau kelainan sehingga dapat menimbulkan rasa cemas terhadap ibu hamil terutama primigravida (Handayani, 2017). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh WHO bahwa tingkat pendidikan menengah kebawah cenderung mendapatkan kecemasan daripada tingkat pendidikan menengah ke atas. Keadaan tersebut disebabkan ibu dengan pendidikan menengah keatas berpikiran lebih obyektif dan berwawasan luas serta mampu memikirkan penjelasan masalah (Hasim, 2018).

Semakin tua usia kehamilan ibu, maka tingkat cemas yang dialami oleh ibu hamil semakin meningkat seiring dengan dekatnya masa melahirkan (Sarifah, 2016). Faktor kecemasan ibu pada trimester pertama berkaitan dengan kondisi kesejahteraan ibu dan janin, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, pengalaman keguguran atau hal buruk selama kehamilan sebelumnya, sikap menerima kehamilan serta dukungan dari suami dan keluarga (Pieter, 2012 dalam Hasim, 2018). Pada trimester kedua rasa cemas ibu akan kehamilannya mulai berkurang karena ibu hamil mulai mampu untuk melindungi dan menyediakan kebutuhan bagi janin, disamping itu ibu juga mulai tertarik untuk mengetahui keadaan (Pieter, 2012

dalam Hasim, 2018). Usia kehamilan trimester tiga merupakan masa penantian dengan penuh kewaspadaan, pada saat ini ibu merasa cemas dengan kehidupan bayinya yang akan lahir apakah bayi tersebut akan lahir normal atau abnormal. Disamping itu ibu juga akan membayangkan bagaimana nyeri yang akan dirasakan ketika melahirkan (Onyala, 2016 dalam Hasim, 2018).

Dariyo dalam Wulandari (2006) sebagaimana dikutip oleh (Alza, n.d.) menyatakan bahwa kecemasan yang terjadi terus-menerus dapat menyebabkan saraf simpatik memacu kerja pernapasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Meningkatnya tekanan darah yang masuk ke dalam Rahim tersebut berarti menekan janin dengan kuat dan akibatnya janin mengalami guncangan yang ekstrim yang dapat menyebabkan keguguran (abortus). Menurut Splitz (2013) dalam Hasim (2018), kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil.

Terapi musik didefinisikan sebagai bidang keahlian yang menggunakan musik dan aktivitas musik dalam memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan mental individu (Fleury et al., 2014). Terapi musik dapat mengurangi kecemasan pasien dan stres, meringankan rasa sakitnya, memodifikasi sejumlah parameter fisiologis dan meningkatkan kualitas hidup dalam pengobatan klinis (Mattei & Rodriguez, 2013). Terapi musik adalah intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat, mudah untuk diterapkan dan biaya rendah (Stocker, L., Hardingham, K.,

& Cheong, 2016). Berdasarkan penjelasan diatas, terapi musik menjadi salah satu intervensi yang diberikan oleh perawat sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan. Namun, realita saat ini belum banyak jurnal khususnya jurnal yang melakukan penelitian terapi musik pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan di Indonesia. Selain itu, belum banyak referensi terkait dengan terapi musik pada ibu hamil. Padahal terapi ini dapat diterapkan di negara berkembang, khususnya Indonesia, karena biayanya rendah.

Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti secara studi literature apakah efek terapi musik sebagai terapi non farmakologis pada ibu hamil?

tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi non-farmakologis terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil.

KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester dua dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester tiga dari minggu ke-28 hingga ke-42 (Sarwono P, 2014).

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu

situasi yang mengancam dan perilaku menghindar (Maiseptyasari, 2018). Kecemasan termasuk hal yang normal dan wajar terjadi pada manusia. Hal tersebut dapat mempengaruhi perasaan seseorang, pikiran, dan perilaku (Suciati et al., 2020).

Kecemasan lebih sering dialami oleh wanita dalam kehidupannya sekitar 30%, dibandingkan dengan laki-laki hanya sekitar 19% (Paramita, B. P., Haurawan, F., & Astuti, 2016).

Kecemasan yang terjadi pada wanita selama hamil dapat berupa serangan panik, kekhawatiran yang berlebihan tentang kehamilannya, dan OCD (Obsessive Compulsive Disorder) (Kartono, 2006).

Terapi musik adalah terapi menggunakan musik yang tujuannya untuk meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosi, kognitif, maupun sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Musik merupakan teknik distraksi efektif yang dapat menurunkan intensitas nyeri, keadaan stress dan tingkat kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian seseorang dari perasaan nyeri dan cemas yang dirasakan. Schneider dan Workman (2000) menyebutkan, bahwa distraksi dengan menggunakan musik menjadi efektif karena individu berkonsentrasi ada stimulus yang menarik atau menyenangkan dari pada berfokus pada gejala

yang tidak menyenangkan (Solehati, 2017).

METODOLOGI PENELITIAN

Penyusunan literature review ini menggunakan pencarian P (patient, population, problem), I (intervention, prognostic, factor, exposure), C (comparison, control) dan O (outcome) atau biasa disebut dengan PICO.

Metode yang digunakan dalam Literature review ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian merumuskan kata kunci, lalu menuliskan kata kunci sesuai dengan MESH (Medical Subject Heading) yaitu "Anxiety", "Pregnant", "Music therapy" dan "women" untuk pencarian jurnal berbahasa Inggris. Artikel yang digunakan berbahasa Inggris serta merupakan artikel yang tidak berbayar. Setiap pertanyaan tersebut telah mengikuti kriteria PICOT. Jurnal literatur yang digunakan didapat dari database EBSCO. Pencarian jurnal ini dibatasi tahun penerbitannya, yaitu mulai dari tahun 2010 sampai dengan 2020. Jumlah artikel yang muncul adalah sebanyak 58 temuan, lalu dipersempit dengan menerapkan kriteria inklusi yaitu full text article dan Randomized Controlled Trial, sehingga menjadi 12 artikel dan diambil 5 artikel yang sesuai dengan kriteria.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil dari lima artikel didapatkan beberapa intervensi terapi musik pada ibu hamil dengan kondisi fertilisasi in vitro-transfer embrio, operasi

caesar, ibu pada kehamilan trimester, ibu hamil yang sedang melakukan trans vaginal ultrasound serta ibu hamil yang sedang dirawat.

Tabel 1 Hasil Literatur Review

No	Artikel, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel & Teknik sampling	Jenis Penelitian	Hasil	Kesimpulan
1	Effect of music therapy on the anxiety levels and pregnancy rate of women undergoing in vitro fertilization-embryo transfer: A randomized controlled trial (Aba, Y. A., Avci, D., Guzel, Y., Ozcelik, S. K., & Gurtekin, 2017)	Untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan dan angka kehamilan wanita yang menjalani fertilisasi in vitro transfer embrio	Populasi : 812 wanita Infertile yang Mengunjungi Unit Pembuahan In Vitro di Rumah Sakit Amerika antara April 2015 dan April 2016. Sampel : 186 sampel Teknik Sampling : Pengacakan sampel menggunakan Stata 9.0 (StataCorp, College Station, TX, USA) Statistical Software dan permuted block algorithm stratified yang dikelompokkan menurut usia dan tingkat kecemasan	A randomized control led trial	Skor rata-rata pasca transfer embrio tingkat kecemasan rata-rata lebih rendah dibanding sebelum transfer. Rata-rata skor kecemasan pasca transfer pada kelompok terapi musik lebih rendah dibanding kelompok terapi standar, tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik ($p > 0.05$).	Setelah dilakukan nya dua sesi terapi musik, tingkat kecemasan menu run tetapi perbedaannya tidak signifikan . Oleh karena itu, diperlukan ukuran sampel yang lebih besar dan lebih banyak sesi untuk mengevaluasi apakah terapi musik memiliki efek pada hasil klinis.
	Effects of music intervention during	Untuk menyelidiki pengaruh	ibu Populasi : Ibu melahirkan	A Rando mized Contro	Pada saat penjahitan kulit, tingkat	Terapi musik pada ibu hamil

caesarean delivery on anxiety and stress of the mother a controlled, randomised study (Hepp, P., Hagenbeck, C., Gilles, 2018)	musik selama operasi caesar terkait kecemasan dan stres ibu hamil.	dengan operasi caesar. Rumah Sakit Universitas Dusseldorf, Jerman. Sampel : 304 subjek Teknik Sampling : singlecentre , controlled, randomized study	lled Trial	kecemasan dan skala analog visual secara signifikan lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Dua jam setelah operasi pun tingkat kecemasan pada kelompok intervensi masih lebih rendah. Partisipan yang menerima intervensi terapi musik saat Caesar menyatakan akan menggunakan terapi musik lagi jika dilakukan Caesar dan mengatakan bahwa musik Membuat situasi lebih	yang melakukan caesar efektif untuk menurunkan kecemasan saat proses operasi dilakukan. Selain itu, intervensi ini murah dan mudah untuk digunakan. Kekuatan : Penelitian dilakukan tidak hanya di satu fasilitas perawatan jangka panjang, penggunaan bahasa mudah dimengerti. Kelemahan: Tidak dijelaskan jam (pagi/siang/sore) dilakukan
--	--	---	------------	---	---

				menyenangkan dan bisa menenangkan mereka.	nya intervensi KMC.
The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy (Chang, H. C., Yu, C. H., Chen, S. Y., & Chen, 2015)	Studi ini mengkaji efek mendengarkan musik pada stress psikososial dan ibu hamil	Populasi : 320 peserta dari klinik antenatal sebuah pusat medis di tainan, taiwan selatan antara Desember 2009 dan Mei 2010 Sample : Kelompok eksperimen (n = 142) Kelompok kontrol (n = 151) Teknik sampling : Data dikumpulkan menggunakan formulir demografis, stres kehamilan skala peringkat (PSRS), skala stres persepsi (PSS), dan Skala lampiran ibu-janin (MFAS).	A randomized control trial	Hasil ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik melakukan ya tidak secara signifikan mempengaruhi uhi stress kehidupan global yang dirasakan maternal perlekatan janin.	Temuan kami Mendukung keefektifan mendengarkan musik dalam membantu ibu hamil khususnya mengatasi stress terkait kehamilannya.
				Intervensi kelompok dan waktu di PRSR signifikan : $F(1,294) = 6,01$, ($p = 0,02$). Dengan kata Lain perbedaan ya antara skor pre-test dan post-test, masing masing untuk kelompok eksperimen dan	

				kelompok control signifikan		
Effects of live music therapy on heart rate variability and self-reported stress and anxiety among hospitalized pregnant women: A randomized controlled trial (Teckenberg-Jansson, P., Turunen, S., Pölkki, T., Lauri-Haikala, M. J., Lipsanen, J., Henelius, A., ... & Huotilainen, 2019)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek terapi musik langsung pada variabilitas detak jantung (HRV), stres dan kecemasan yang dilaporkan sendiri pada wanita yang dirawat di rumah sakit dengan kehamilan berisiko tinggi	Populasi: 148 orang wanita hamil (usia rata-rata 31 tahun, kisaran 18-47) yang dirawat di rumah sakit karena komplikasi kehamilan. Sampel: 120 partisipan Teknik Sampling: Sample Dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok terapi musik dan kelompok kontrol menggunakan random sampling. Perbedaan dalam kelompok (terapi atau kontrol) dalam keadaan kecemasan dan stres	A randomized controlled trial	Ukuran HRV SD2 meningkat secara signifikan lebih banyak pada kelompok terapi musik dibandingkan pada kelompok kontrol selama sesi. Selain itu, pengukuran HRV frekuensi rendah menurun selama periode terapi tiga hari. Stres yang dilaporkan sendiri tidak berubah secara signifikan setelah intervensi. Untuk wanita dengan kecemasan awal yang dilaporkan	HRV SD2 yang diukur dari wanita hamil yang dirawat di rumah sakit meningkat selama sesi terapi musik live, yang mungkin menunjukkan bahwa terapi musik live membantu wanita untuk rileks. Relaksasi dapat menghilangkan stres dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin. Oleh karena itu, terapi musik dianjurkan untuk	

			sebelum dan sesudah penelitian dinilai menggunakan uji-t sampel berpasangan .		sendiri yang tinggi pada kedua kelompok, kecemasan mereka berkurang secara signifikan selama periode tiga hari.	diberikan kepada wanita hamil
5	Music Therapy on Anxiety, Stress and Maternalfetal Attachment in Pregnant Women During Transvaginal Ultrasound (Shin & Kim, 2011)	Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kecemasan, stres dan keterikatan ibu-janin pada ibu hamil selama USG transvaginal .	Populasi: 240 wanita hamil yang mengunjungi rumah sakit untuk USG kebidanan pada trimester pertama Sampel: 232 partisipan Teknik Sampling: 117 ibu hamil dimasukkan kategori experimental group, dan 116 ibu hamil dalam control group. kelompok eksperimen	Nonequivalent control group non synchronized design	Pada uji t Independen, selisih skor STAI antara dua kelompok hanya signifikan secara statistik (t = -2.02, p = .044) dan selisih PSS dan Skor MFAS antara dua kelompok tidak signifikan Secara statistik (t = -1.13, p = .259; t = -0.44, p = .659). kelompok terapi musik menunjuk	Studi memberikan bukti bahwa penggunaan intervensi terapi musik kelompok keperawatan di unit perawatan prenatal dapat mengurangi kecemasan wanita yang sedang hamil. Diperlukan penelitian lebih lanjut

menerima perawatan prenatal umum dan sesi terapi musik tunggal selama 30 menit, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan prenatal umum.	kan untuk penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik dibandingkan dengan kelompok kontrol tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan diidentifikasi dalam stress dan ketertarikan ibu-janin.
--	--

PEMBAHASAN

Kebanyakan wanita yang sedang hamil seringkali mengalami stres karena menghadapi berbagai perubahan seperti emosional, fisik, dan sosial (Chang, Chen, & Huang, 2008). Selain itu, wanita hamil mengalami kecemasan terhadap kesehatan bayi mereka dan tertundanya perubahan gaya hidup (Chang et al., 2008). Berdasarkan hasil literatur yang telah ditelaah ditemukan lima artikel yang menyebutkan bahwa terapi musik terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan kondisi fertilisasi in vitro-transfer embrio, operasi caesar, ibu pada kehamilan trimester, ibu hamil yang sedang melakukan trans vaginal ultrasound serta ibu hamil yang sedang dirawat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aba, et al. (2017) terapi musik diberikan selama 28

menit pada kelompok terapi musik satu jam sebelum transfer embrio dan setelah transfer embrio. Nada suara serta tingkat volume musik yang didengarkan ditentukan oleh ahli musik. CD musik yang digunakan terdiri dari musik biola dan viola concerto karya Bach, Martini dan Mozart dengan efek relaksasi dan menenangkan yang dimainkan pada 45 dB. Kelompok terapi musik mendengarkan musik yang direkam pada pemutar MP3 menggunakan headphone untuk menghindari gangguan eksternal, mereka juga menggunakan penutup sekali pakai untuk memastikan bahwa headphone itu higienis. Intervensi ini diterapkan sebanyak dua kali sesi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik yang dilakukan selama dua kali sesi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan pengaruh peningkatan jumlah

sesi dapat lebih efektif dalam mengurangi sifat kecemasan tersebut.

Penelitian Hsing-Chi Chang Dkk (2015) menemukan keefektifan mendengarkan music dalam membantu ibu hamil khususnya mengatasi stress, stress terkait kehamilan. Menggunakan uji coba tiga kelompok pendekatan, dengan satu kelompok mendengarkan musik selama 30 menit setiap hari dan membuat diary, kelompok kedua diminta untuk bersantai 30 menit setiap hari tanpa mendengarkan musik, dan kelompok ketiga tidak diberikan apa pun selain perawatan rutin. Kami menyediakan file CD dengan musik diatur ke dalam lima kategori dan diizinkan peserta untuk mendengarkan pilihan musik menurut mereka preferensi, Peneliti tidak menilai mendengarkan musik normal mereka kebiasaan dan preferensi musik sebelumnya, yang mungkin mempengaruhi efek intervensi mendengarkan musik. Peneliti memberikan intervensi terapi musik selama interval 2 minggu.

Berdasarkan Penelitian Hepp, Et al (2018). Menemukan keefektifan mendengarkan musik untuk mengurangi stres dan depresi selama menjalani operasi caesar. Menggunakan uji coba 2 kelompok pendekatan, dengan satu kelompok mendengarkan musik dan kelompok lainnya tidak diberikan terapi musik saat operasi caesar. Kami memutar musik menggunakan file CD dengan 4 genre musik berbeda, semua musik yang dipilih memiliki tempo lambat 60-80 bpm mengikuti instruksi dari Nislon. Pemberian musik dilakukan terus menerus dalam volume standar selama operasi berlangsung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Teckenberg-Jansson et al., 2019), terapi live musik dilakukan dengan durasi dan

intensitas intervensi yang sudah ditentukan oleh terapis music terlatih dan berpengalaman dengan mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi terapi music pada wanita hamil berdasarkan informasi data pasien di bangsal. Pasien akan diukur tingkat stress dan kecemasannya menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dan State Scale of State-Trait Anxiety Inventory (S-STAI) sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat stress fisiologis pasien dapat dinilai dengan mengukur HRV. Penelitian ini mencakup dua instrument berbeda yaitu a seven-stringed pentatonic Auris children's lyre from Sweden dan a Tao-lyre built by R. Benedek, Germany. Kata "Tao" menandakan esensi primordial atau sifat fundamental dan keseimbangan alam semesta. Tao-lyre ini memiliki 48 dawai, tetapi hanya ada empat nada yaitu nada b, a, e, dan d. Setiap nada memiliki tiga senar dan nada diperpanjang hingga empat oktaf dengan tingkat suara berada pada 5-68 dB. Dalam sesi terapi, intensitas suara disesuaikan secara individual, sehingga dapat berpengaruh terhadap tingkat kenyamanan, biasanya antara 10 hingga 35 dB. Terapi ini dimulai dengan menempatkan kecapi pentatonic dan memainkannya di perut pasien yang berbaring telentang dengan nyaman. Pasien juga didorong untuk bersenandung dan ditawarkan kesempatan untuk memainkan kecapi itu sendiri setelah sesi pertama selesai. Setelah itu, terapis memainkan Tao-lyre yang ditempatkan di kaki peserta dan dilanjutkan ke bagian punggung dengan meminta pasien berbalik untuk berbaring miring. Resonansi dan suara kecapi ini akan membantu para wanita untuk focus pada tubuh dan bayi mereka sendiri, sehingga memberikan

mereka kesempatan untuk menurunkan kecemasan. Setelah terapi ini dilakukan, ukuran HRV SD2 meningkat secara signifikan pada kelompok terapi musik dibandingkan pada kelompok kontrol selama sesi terapi yang mungkin menunjukkan bahwa terapi musik live membantu wanita untuk rileks. Selain itu, pengukuran HRV frekuensi rendah menurun selama periode terapi tiga hari. Stres yang dilaporkan sendiri tidak berubah secara signifikan setelah intervensi dan kecemasan mereka berkurang secara signifikan selama periode tiga hari.

Berdasarkan dari artikel oleh Hye Sook Shin dan Ju Hee Kim (2011), peserta yang ditugaskan ke kelompok intervensi musik diminta untuk melengkapi informasi demografis kebidanan dan STAI, PSS, dan MFAS. Dan mendapatkan satu Sesi 30 menit mendengarkan music selama pemeriksaan transvaginal ultrasonography (TVUS). Peserta tidak mengetahui desain penelitian dan kelompok yang ditugaskan untuk mereka. Untuk musik penelitian ini, penulis memutuskan "album musik Prenatal dengan suara alam" dengan volume penjualan tertinggi di bagian musik antenatal setelah berkonsultasi chart musik perusahaan online M, perusahaan offline K, dan Y. Musik diputar menggunakan MP3 player dan dimulai saat wanita memasuki ruang pemeriksaan TVUS dan terus diputar sampai mereka pergi. Volume musik disesuaikan dengan kepuasan wanita. Waktu bermain dibatasi untuk satu sesi 30 menit, karena, pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya tentang terapi musik membatasi waktu antara 15 dan 40 menit (Han, L., Li, J. P., Sit, J. W., Chung, L., Jiao, Z. Y., & Ma, 2010), dan kedua, pemeriksaan TVUS secara keseluruhan membutuhkan waktu

30 menit termasuk berganti pakaian. Tiga perawat, termasuk peneliti ini, memberikan terapi musik, dan semuanya adalah Sonografer Medis Diagnostik Registri Amerika. Hasil akhir dari kelompok terapi musik menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur yang telah ditelaah ditemukan lima artikel yang menyebutkan bahwa terapi musik terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan kondisi fertilisasi in vitro-transfer embrio, operasi caesar, ibu pada kehamilan trimester, ibu hamil yang sedang melakukan trans vaginal ultrasound serta ibu hamil yang sedang dirawat. Terapi musik tersebut dilakukan oleh seorang terapis musik/ahli musik menggunakan jenis musik biola dan viola concerto karya Bach, Martini dan Mozart, musik bertempo pelan, musik Taolyre, musik dengan suara alam, dengan durasi + 30 menit dalam satu sesi pertemuan dan dengan rentang waktu yang berbeda-beda disesuaikan dengan kebutuhan. Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji manfaat terapi musik dengan frekuensi dan durasi yang berbeda.

Saran

Untuk peneliti selanjutnya bisa meneliti tentang terapi music bagi pasien yang mengalami kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- Aba, Y. A., Avci, D., Guzel, Y., Ozcelik, S. K., & Gurtekin, B. (2017). Effect Of Music Therapy On The Anxiety Levels And Pregnancy Rate Of Women Undergoing In Vitro Fertilization-Embryo Transfer: A Randomized Controlled Trial. *Applied Nursing Research*, *36*, 1924. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.05.005>
- Alza, N. (N.D.). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii*. 048.
- Baroah, R., Jannah, M., Windari, E. N., & Wardani, D. S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Dengan Skor Prenatal Attachment Di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang. *Journal Of Issues In Midwifery*, *4*(1), 12-19. <https://doi.org/10.21776/Ub.Joim.2020.004.01.2>
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2016). Identifying The Women At Risk Of Antenatal Anxiety And Depression: A Systematic Review. *Journal Of Affective Disorders*, *191*, 62-77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.014>
- Chang, H. C., Yu, C. H., Chen, S. Y., & Chen, C. H. (2015). The Effects Of Music Listening On Psychosocial Stress And Maternal-Fetal Attachment During Pregnancy. *Complementary Therapies In Medicine*, *23*(4), 509-515. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.05.002>
- Depkes Ri. (2008). *Audit Maternal Perinatal*.
- Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2012). Anxiety, Depression And Stress In Pregnancy: Implications For Mothers, Children, Research, And Practice. *Current Opinion In Psychiatry*, *25*(2), 141-148. <https://doi.org/10.1097/Yco.0b013e3283503680>
- Fleury, E. A. D. B., Approbato, M. S., Silva, T. M., & Maia, M. C. S. (2014). *Music Therapy In Stress: Proposal Of Extension To Assisted Reproduction*. *18*(2), 55-61. <https://doi.org/10.5935/1518-0557.20140006>
- Han, L., Li, J. P., Sit, J. W., Chung, L., Jiao, Z. Y., & Ma, W. G. (2010). Effects Of Music Intervention On Physiological Stress Response And Anxiety Level Of Mechanically Ventilated Patients In China: A Randomised Controlled Trial. *Journal Of Clinical Nursing*, *19*(7-8), 978-987. <https://doi.org/10.1111/j.13652702.2009.02845.x>
- Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*, *11*(1), 60. <https://doi.org/10.25077/njk.11.1.60-69.2015>
- Hasim, R. P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Skripsi*, *4*(4), 373-385. http://eprints.ums.ac.id/63124/1/Naskah_Publikasi_Ilmiiah.Pdf
- Hepp, P., Hagenbeck, C., Gilles, J. Et Al. (2018). Effects Of Music Intervention During Caesarean Delivery On Anxiety And Stress Of The Mother A Controlled, Randomised Study. *Bmc Pregnancy Childbirth*, *18*(435). <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1818-1>

- rg/10.1186/S12884-018-2069-6
- Maiseptyasari, R. (2018). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Rsud Curup. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(2).
- Mattei, T. A., & Rodriguez, A. H. (2013). *Music Therapy As An Adjuvant Therapeutic Tool In Medical Practice : An Evidence-Based Summary*. 1-8.
- Paramita, B. P., Haurawan, F., & Astuti, I. D. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Pembedahan Sectio Caesar Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pusurategalsari, Surabaya. *Jurnal Sains Psikologi*, 5(2), 6-9.
- Sarifah, S. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertamatrimester Ke Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4). <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3924>
- Sarwono P. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Sagung Seto.
- Shin, H. S., & Kim, J. H. (2011). Music Therapy On Anxiety , Stress And Maternal-Fetal Attachment In Pregnant Women During Transvaginal Ultrasound. *Asian Nursing Research*, 5(1), 19-27. [https://doi.org/10.1016/S1976-1317\(11\)60010-8](https://doi.org/10.1016/S1976-1317(11)60010-8)
- Solehati, T. (2017). *Konsep Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Pt Refika Aditama.
- Stocker, L., Hardingham, K., & Cheong, Y. (2016). (2016). A Randomized Controlled Trial Assessing Whether Listening To Music At Time Of Embryo Transfer Effects Anxiety Levels. *Gynecology & Obstetrics*, 6(9), 1-7.
- Suciati, L., Maternity, D., Yuliasari, D., Prodi, D., Universitas, K., Bandar, M., Prodi, D., Universitas, K., Bandar, M., Prodi, D., Universitas, K., & Bandar, M. (2020). *Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap*. 6(2), 155-160.
- Teckenberg-Jansson, P., Turunen, S., Pölkki, T., Lauri-Haikala, M. J., Lipsanen, J., Henelius, A., ... & Huotilainen, M. (2019). Effects Of Live Music Therapy On Heart Rate Variability And Self-Reported Stress And Anxiety Among Hospitalized Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *Nordic Journal Of Music Therapy*, 28(1), 7-26. <https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1546223>