



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/wonxxxx>

Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Hijrianti Suharnah¹, Fatma Jama², Suhermi³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): hijrianti.suharna@gmail.com¹

hijrianti.suharna@gmail.com¹, fatma.jama@umi.ac.id², suhermi.suhermi@umi.ac.id³
(081342479662)

ABSTRAK

Kehamilan primigravida merupakan suatu kondisi yang menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Salah satu aspek psikologis berpengaruh pada kehamilan yang dapat menyebabkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah "*One Group Pretest-Posttest Design*". Adapun penentuan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling* dengan besar sampel sebanyak 23 ibu hamil. Pemberian terapi musik klasik dilakukan sebanyak 6 kali intervensi selama 2 minggu. Analisa data yang digunakan menggunakan analisa data uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Apabila nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima, berarti ada pengaruh variabel independen dengan variabel dependen. Hasil penelitian dari analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $\rho = 0,000$, dimana nilai ρ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik terhadap ibu hamil primigravida trimester III terjadi penurunan tingkat kecemasan.

Kata kunci : Primigravida, Kecemasan, Terapi Musik Klasik

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 11 Desember 2020

Received in revised form 14 Desember 2020

Accepted 23 Januari 2021

Available online 10 Maret 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Primigravida pregnancy is a condition that causes physical and psychological changes. One of the psychological aspects of pregnancy that can cause anxiety. This study aims to determine the effect of classical music therapy on anxiety levels in third trimester primigravida pregnant women at UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros. The research design used was a quasi experiment. The research design used was "One Group Pretest-Posttest Design". The sample determination was done by total sampling technique with a sample size of 23 pregnant women. Classical music therapy was given 6 interventions for 2 weeks. The data analysis used was the Wilcoxon test data analysis with a significance level of $\alpha = 0.05$. If the p value < 0.05 then H_a is accepted, it means that there is an effect of the independent variable on the dependent variable. The research results from statistical analysis using the Wilcoxon test obtained the value of $\rho = 0.000$, where the value of ρ is smaller than the value of $\alpha = 0.05$, then H_a is accepted. The results of the study prove that there is an effect of classical music therapy on anxiety levels in Primigravida Trimester III pregnant women. The conclusion of this study is the effect of classical music therapy on the anxiety level of primigravida pregnant women. After being given classical music therapy intervention to primigravida third trimester pregnant women, anxiety levels decreased.

Keywords : Primigravida, Anxiety, Classical Music Therapy

PENDAHULUAN

Kehamilan primigravida merupakan suatu kondisi yang menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan. Rasa cemas dan ketakutan pada trimester III semakin meningkat menjelang akhir kehamilan, dimana ibu mulai membayangkan apakah bayinya akan lahir abnormal, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi. ⁽¹⁾

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Kejadian kematian ibu hamil serta kesakitan pada ibu hamil tetap menjadi masalah yang besar di negara berkembang. ⁽²⁾

Menurut WHO tahun 2017, di Asia Selatan kurang lebih 529.000 ibu meninggal karena komplikasi kehamilan dan kurang lebih 10 juta ibu mengalami kesakitan dan infeksi. ⁽³⁾ Angka kematian ibu di Indonesia tahun 2016 sebanyak 4.912 kasus, dan di tahun 2017 (semester I) sebanyak 1.712, kasus kematian bayi di Indonesia tahun 2016 sebesar 32.007, dan ditahun 2017 di semester I sebanyak 10.294 kasus. Banyak faktor penyebab angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran. ⁽⁴⁾

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek tidak baik untuk janin. Sedangkan terapi nonfarmakologi meliputi relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), hidroterapi, dan teknik distraksi. Teknik distraksi

merupakan pengalihan dari focus perhatian seseorang ke stimulus lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Teknik distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih. Dalam kedokteran, terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap. ⁽⁵⁾

Terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih. Musik klasik 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. ⁽⁶⁾ Pada penelitian Ratnawati (2014) menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan $p < 0.05$. ⁽⁶⁾

Berdasarkan data awal yang didapatkan pada lokasi penelitian, jumlah ibu hamil primigravida trimester III di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros adalah sebanyak 35 orang, dan berdasarkan hasil wawancara dan pengisian kuesioner didapatkan Ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan adalah sebanyak 23 orang. Berdasarkan beberapa data yang melatarbelakangi dilakukannya penelitian ini. Berdasarkan data dan uraian latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Apakah Ada Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros.

METODE

Metode penelitian dalam karya tulis ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen*. Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Turikale Kab. Maros. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus - 24 September 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida yang melakukan kunjungan (pemeriksaan) di UPTD Puskesmas Turikale yaitu berjumlah 35 orang ibu hamil primigravida trimester III. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi di bawah 100. ⁽⁷⁾ Namun, Besar sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 23 responden yaitu yang bersedia menjadi responden dan ibu hamil yang mengalami kecemasan berdasarkan kuesioner yang mereka isi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner skala kecemasan. Untuk mengukur skala kecemasan sebelum dan sesudah intervensi peneliti menggunakan lembar observasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon.

HASIL**Karakteristik Primigravida**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Primigravida Berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan Di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
Umur		
<20 tahun	4	17.4
21-34 tahun	18	78.3
>35	1	4.3
Usia Kehamilan		
7 Bulan	10	43.5
8 Bulan	9	39.1
9 Bulan	4	17.4
Pendidikan Terakhir		
SMP	2	8.7
SMA	12	52.2
S1	9	39.1
Pekerjaan		
IRT	20	87.0
Mahasiswi	3	13.0
Total	23	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik primigravida, umur primigravida terbanyak adalah umur 21-34 tahun sebanyak 18 orang (78.3%), dan umur primigravida yang terendah adalah umur >35 sebanyak 1 orang (4.3%) dimana 18 orang primigravida berada pada fase primigravida muda, 4 orang responden berada pada fase primigravida sempurna dan 1 orang responden berada fase primigravida tua. Selanjutnya, berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik usia kehamilan terbanyak adalah usia kehamilan 7 bulan sebanyak 10 orang (43.5) dan primigravida yang usia kehamilan terendah adalah usia kehamilan 9 bulan sebanyak 4 orang (17.4%). Selanjutnya, berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA sebanyak 12 orang (52.2%) dan terendah SMP sebanyak 2 orang (8.7%). Selanjutnya, berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan terbanyak adalah IRT sebanyak 20 orang (87.0%) dan terendah Mahasiswi sebanyak 3 orang (13.0%).

Analisis Univariat**Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden *Pre-test* Pemberian Terapi Musik Klasik Di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros

Tingkat Kecemasan	Jumlah	
	N	%
Ringan	5	21.7
Sedang	12	52.2
Berat	6	26.1
Total	23	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi primigravida sebelum pemberian terapi musik klasik, yaitu cemas ringan sebanyak 5 orang (21.7%) cemas sedang sebanyak 12 orang (52.2%) dan cemas berat sebanyak 6 orang (26.1%).

Sesudah Pemberian Terapi Musik KlasikTabel 3. Distribusi Frekuensi Responden *Post-test* Pemberian Terapi Musik Klasik Di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros

Tingkat Kecemasan	Jumlah	
	N	%
Tidak Cemas	6	26.1
Ringan	11	47.8
Sedang	6	26.1
Total	23	100.0

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi primigravida setelah pemberian terapi musik klasik, yaitu Tidak cemas sebanyak 6 orang (26.1%) cemas ringan sebanyak 11 orang (47.8%) dan cemas sedang sebanyak 6 orang (26.1%).

Analisis BivariatTabel 4. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap *Pre - Test* dan *Post - Test* Di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros

Tingkat Kecemasan	n	Median	Min	Max	<i>p Value</i>
<i>Pre</i>	23	2,0000	1,00	3,00	0.000
<i>Post</i>	23	1,0000	,00	2,00	

Berdasarkan tabel 4 pengaruh *pre - test* dan *post - test* pemberian terapi musik klasik, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0.000$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester III.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester III. Selanjutnya peneliti akan membahas hasil dari penelitian ini, yaitu tingkat kecemasan sebelum perlakuan (*pre - test*), tingkat kecemasan sesudah perlakuan (*post - test*) dan pengaruh sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester III. Adapun pembahasan dari hasil penelitian ini dapat teruraikan sebagai berikut:

Tingkat Kecemasan Sebelum (*Pre - Test*) Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan tabel 1.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 primigravida, sebagian besar primigravida mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 12 orang (52.2%) kecemasan ringan sebanyak 5 orang (21.7%) dan kecemasan berat sebanyak 6 orang (26.1%).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan primigravida trimester III yang diteliti mengalami kecemasan dari kategori tingkat kecemasan ringan sampai tingkat kecemasan berat. Hal ini sesuai dengan penelitian Maki et al.,(2018) menunjukkan bahwa kecemasan yang paling sering ditemukan pada ibu hamil primigravida trimester III ialah kecemasan sedang sebesar 43,8% diikuti kecemasan berat sebesar 31,3%.⁽⁸⁾ Dari penelitian Anggraini (2018) menunjukkan bahwa dari 38 responden pada ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 4 orang

(10.5%) cemas sedang 9 orang (23.7%) cemas berat 27 orang (63.2%) dan yang mengalami panik yaitu 1 orang (2,6%).⁽⁹⁾ Pada penelitian shodiqoh dan syahrul (2014) dalam penelitiannya di Puskesmas Talango Kab.Sumenep dengan responden 22 responden menghasilkan bahwa primigravida mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 orang (27,3%), kecemasan sedang sebanyak 10 orang (45.4%) dan kecemasan berat sebanyak 6 orang (27.3%). Sedangkan menurut penelitian Prastika (2017) hasil penelitian semua responden yaitu ibu hamil primigravida Trimester III mengalami kecemasan. Skor Kecemasan sebelum intervensi tertinggi yaitu 28 dan terendah 17. Hal yang sama disampaikan oleh Wulandary (2014) dalam penelitiannya di Puskesmas sibela mojosongo tahun 2014 pada 23 orang responden hanya 3 ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan, 11 orang mengalami kecemasan sedang dan 9 orang mengalami kecemasan berat.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik primigravida didapatkan bahwa primigravida berusia <20 tahun sebanyak 4 orang (17.4%) yang berusia 21-34 tahun sebanyak 18 orang (78.3%) dan yang berusia >35 tahun sebanyak 1 orang (4.3%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (11) Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya (91,1%) ibu hamil trimester III memiliki usia tidak berisiko, dan sisanya (8,9%) memiliki usia berisiko. Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim matang dan mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi dan fisik. Dan menurut Aryani (2018) dalam penelitiannya Pada penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu primigravida trimester III yang mengikuti kelas prenatal berdasarkan usia ibu sebagian besar ibu berusia 20 - 35 tahun yaitu sebanyak 31 orang (97%) responden. Hal tersebut sesuai dengan Depkes RI (2009) dan Manuaba (2010) yang menyatakan bahwa usia yang matang untuk reproduksi sehat dari segi fisik dan psikis adalah usia dalam rentang 20-35 tahun. Menurut Rinata dan Andayani (2018) usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karna pada usia <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan pada usia >35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam risiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan.⁽¹¹⁾

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik ditemukan primigravida yang memiliki usia kehamilan 7 bulan sebanyak 10 orang (43.5%) usia kehamilan 8 bulan sebanyak 9 orang (39.1%) dan usia kehamilan 9 bulan sebanyak 4 orang (17.4%). Hal ini sesuai dengan Menurut Hernanto&Fauziah (2016) kecemasan menjelang persalinan ibu primigravida akan muncul pada usia kandungan tujuh bulan keatas ini, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa berisiko tinggi terjadinya kelahiran bayi premature sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil.⁽¹²⁾

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik pendidikan terakhir ditemukan pendidikan terakhir SMP sebanyak 2 orang (8.7%), pendidikan terakhir SMA sebanyak 12 orang (52.2%) dan S1 sebanyak 9 orang (39.1%). Menurut Budiarti&Makiah (2018) dalam jurnalnya menyebutkan Hasil penelitian Hawari (2008) menguraikan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan ketahanan seseorang dalam beradaptasi terhadap stress dan kecemasan. Pendidikan seseorang yang kurang akan menyebabkan orang tersebut

kurang dapat beradaptasi sehingga lebih mudah mengalami stres dan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan uraian Hawari (2008) dan Notoadmojo (2013) dimana tingkat pendidikan ibu hamil yang sebagian besar berpendidikan menengah hanya mengalami kecemasan tingkat ringan, walaupun ada juga sebagian kecil ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat sedang. Setiap individu mempunyai kemampuan mekanisme beradaptasi yang berbeda dalam menghadapi kecemasan dan banyak faktor yang menjadi penyebab kecemasan sehingga tingkat kecemasan yang dialami juga dapat berbeda. ⁽¹³⁾

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik pekerjaan primigravida yang merupakan IRT sebanyak 20 orang (87.0%) dan Mahasiswa sebanyak 3 orang (13.0%). Menurut Said et al. (2015) bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas yang dialami karena aktivitas yang padat dapat menyita waktu sehingga seseorang tidak mempunyai banyak waktu untuk lebih fokus terhadap kecemasan yang dirasakan. Ibu hamil yang memiliki pekerjaan akan lebih banyak beraktivitas dan akan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat menambah pengetahuan mengenai kehamilannya serta dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama dan setelah persalinan. Uraian inilah yang membenarkan bahwa ibu hamil yang memiliki pekerjaan jarang mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak memiliki pekerjaan. ⁽¹⁴⁾ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Budiyarti & Makiah (2018) dimana ibu hamil primigravida trimester III yang tidak memiliki pekerjaan (ibu rumah tangga) sebagian besar mengalami kecemasan tingkat ringan dan tingkat sedang jika dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pekerjaan. Ibu hamil yang tidak memiliki pekerjaan lebih banyak mempunyai waktu senggang sehingga akan lebih fokus terhadap hal-hal yang membuatnya merasa cemas, kurang mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga salah satu dampaknya yaitu terbatasnya mendapatkan informasi-informasi baru untuk mengatasi masalah. ⁽¹³⁾

Dari hasil penelitian yang didapatkan, peneliti berasumsi bahwa usia primigravida tidak mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Kecemasan yang sering dirasakan oleh ibu hamil primigravida biasanya seperti rasa takut karena belum ada pengalaman bersalin sebelumnya, takut anaknya akan lahir cacat, dll. Namun, banyak ibu hamil primigravida yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, seperti terapi non-farmakologis contohnya terapi musik klasik.

Tingkat Kecemasan Setelah (*Post - Test*) Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik dari 23 primigravida, yang mengalami tidak cemas sebanyak 6 orang (26.1%), cemas ringan sebanyak 11 orang (47.8%) dan cemas sedang sebanyak 6 orang (26.1%). Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan primigravida mengalami penurunan tingkat cemas, yaitu mulai dari tidak cemas, cemas ringan dan cemas sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2010), yang menyatakan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik dari 9 responden yang secara keseluruhan memiliki tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan berat, mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu tidak cemas sebanyak 4 orang (45%), cemas ringan sebanyak 3 orang (33%) dan nyeri sedang sebanyak 2 orang (22%). ⁽¹⁵⁾

Menurut Wardani et.al (2018) Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik yang juga merupakan respons seseorang terhadap terhadap stimuli internal maupun eksternal. ⁽¹⁶⁾ Dan menurut Hernanto (2016) Kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida trimester III menurut Spielberger, (dalam Sulistyawati, 2014) merupakan state anxiety atau kecemasan sesaat, karena keadaan cemas tersebut, muncul serta dialami wanita hamil primigravida hanya pada saat wanita tersebut sedang hamil. Gejala state anxiety pada wanita hamil dipahami apabila wanita hamil tersebut merasakan gejala-gejala kecemasan yang sebelum masa kehamilan tidak dijumpai pada dirinya. ⁽¹²⁾

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan yang dirasakan responden mengalami penurunan. Terapi dengan mendengarkan musik klasik sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan karena dapat memberikan efek rileks dan menenangkan serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim.

Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik. Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$), yang bermakna ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Meiharti et.al (2018) dengan jumlah keseluruhan 27 responden dimana sebelum diberikan terapi musik klasik cemas ringan sebanyak 13 orang (48%), cemas sedang sebanyak 12 orang (45%) dan cemas berat sebanyak 2 orang (7%). Setelah diberikan terapi musik klasik tidak cemas sebanyak 4 orang (15%), cemas ringan sebanyak 13 orang (48%), dan cemas sedang sebanyak 10 orang (37%).⁽¹⁷⁾

Menurut Moekroni & Analia (2016) penanganan kecemasan secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk kecemasan adalah relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), hidroterapi, dan teknik distraksi. Salah satu teknik relaksasi dengan terapi musik klasik. ⁽⁵⁾

Menurut Asmara et.al (2017) Terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih. Musik klasik 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. ⁽⁶⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi seperti terapi relaksasi contohnya terapi musik klasik tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan responden telah diukur kemudian didapatkan semua responden memiliki tingkat kecemasan ringan, cemas sedang, dan cemas berat. Selanjutnya, setelah ibu hamil diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan

pada ibu hamil mengalami penurunan menjadi tidak cemas, cemas ringan dan cemas sedang. Hal ini dikarenakan Musik klasik 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. ⁽⁶⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Oleh karena itu, diharapkan pada ibu hamil primigravida trimester III bisa melakukan atau menerapkan teknik relaksasi dengan mendengarkan musik klasik saat mengalami kecemasan, tanpa mengonsumsi obat atau melakukan penanganan dengan cara farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Menajang NK, Pondaag L, Kundre R. hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di puskesmas sonder. *J Chem Inf Model*. 2017;53(9):1689–99.
2. Ashari, Pongsibidang G sura, Mikhrunnisai A. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. 2019;15(1):55–62.
3. Erwin Kurniasih. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Geneng Kabupaten Ngawi. *J Chem Inf Model*. 2020;53(9):1689–99.
4. Wulandari P, Sofitamia A, Kustriyani M. The Effect of Guided Imagery to The Level of Anxiety of Trimester III Pregnant Woman in The Working Area of Mijen Health Center in Semarang City. *Media Keperawatan Indones*. 2019;2(1):29.
5. Moekroni R, Analia. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority*. 2016;5(1):6–11.
6. Asmara MS, Rahayu HE, Wijayanti K. Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *6th Univ Res Colloq*. 2017;329–34.
7. Pakpahan RS, Picauly I, Mahayasa INW. Cemaran Mikroba Escherichia coli dan Total Bakteri Koliform pada Air Minum Isi Ulang. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2015;9(4):300.
8. Maki FP, Pali C, Opod H. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *J e-Biomedik*. 2018;6(2):103–10.
9. Anggraini NH. Pengaruh Relaksasi nasyid dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di puskesmas jagir surabaya. 2018;1(1):75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biotechadv.2010.07.003><http://dx.doi.org/10.1016/j.scitotenv.2016.06.080><http://dx.doi.org/10.1016/j.bbapap.2013.06.007><https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fmicb.2018.02309/full><http://dx.doi.org/10.1007/s13762->
10. Prastika D. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang persalinan terhadap kecemasan primigravida trimester III di puskesmas ciputat. 2017;
11. Rinata E, Andayani G ayu. Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan

- kecemasan ibu hamil trimester III. 2018;16(1):14–20.
12. Hernanto, Fauziah F. Pengetahuan Tentang Kehamilan, Dukungan Keluarga dan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III. *Pers Psikol Indones*. 2016;5(03):232–8.
 13. Budiyarti Y, Makiah. Murottal Al Qur ' an Therapy Effect on Anxiety Level of Third Trimester Primigravida Pregnant Women. *J Citra Keperawatan*. 2018;xx(x):89–99.
 14. Said N, Kanine E, Bidjuni H. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmasmuminting. *J Keperawatan UNSRAT*. 2015;3(2):111622.
 15. Rahmawati WR. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Utara. *J Kebidanan*. 2010;2(02):11–20.
 16. Wardani HW, Agustina R, Damayanti EAF. Tingkat Kecemasan dengan KualitasTidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*. 2018;6(1):1.
 17. Meiharti T, Hastuti E, Sumiati H, Abiyoga A, Sulistyorini C. 1000 hari pertama kehidupan. Yogyakarta: Deepublish; 2018.