

# PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN MUSIK KLASIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAGELANG UTARA

Wiwin Renny Rahmawati  
Prodi Kebidanan Magelang Politeknik Kesehatan Semarang

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pemberian musik klasik pada ibu primigravida trimester III. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian musik klasik pada ibu primigravida trimester III.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil pertama kali pada usia kehamilan antara 28-40 minggu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara, yaitu meliputi wilayah kelurahan Kedungsari, Kramat Utara, Kramat Selatan, Wates, Potrobangsari. yang diukur menggunakan Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah metode *purposive*. Skala Kecemasan Ibu Hamil mengacu pada skala kecemasan, *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik komparasi program SPSS untuk menguji apakah terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil antara sebelum dengan sesudah pemberian musik klasik. Dalam hal ini variabel data berskala nominal dan ordinal, sampel berpasangan sehingga digunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test*. Tingkat Kepercayaan yang dipakai peneliti adalah 95%. Berarti derajat kesalahannya 5%. Analisis data disimpulkan berdasarkan uji statistik dengan melihat nilai signifikansinya, yaitu :  $H_a$  diterima jika nilai  $p > \alpha$  (0,05). Hasil olahan SPSS menunjukkan harga Z hitung sebesar - 2,428 dengan uji 2 pihak maka didapat nilai signifikansi sebesar 0,015, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa "Ada Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik " dapat diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh pemberian musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

Kata kunci: Musik Klasik, Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu periode krisis seorang wanita. Sebuah proses yang mematangkan dan dapat menimbulkan stres. Konsep dirinya berubah, siap menjadi orang tua dan menyiapkan peran barunya. Menurut Salmah (2006) ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi

ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Hal ini berkaitan dengan pengalaman baru yang dialami ibu hamil serta masih terbatasnya

pengetahuan tentang kehamilan. Persalinan merupakan ancaman yang menakutkan. Nyeri, kerusakan tubuh, gangguan fungsi tubuh dan bahkan kematian adalah resiko yang mengancam ibu.

Kekhawatiran, atau kecemasan pada ibu hamil membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik pada ibunya maupun pada janin yang dikandungnya. Salah satu cara untuk mengurangi kekhawatiran maupun kecemasan pada saat kehamilan adalah dengan musik. Musik dengan komposisi tertentu dapat merupakan terapi bagi ketenangan jiwa, bagi ibu hamil yang mengalami stres, kekhawatiran, kecemasan, baik dalam derajat yang ringan sekalipun sampai ke derajat kecemasan yang berat.

Jenis musik yang digunakan adalah musik klasik. Musik klasik dipromosikan sebagai sebuah produk seni yang tidak sekadar berefek menghibur (*entertaining effect*), tapi juga mempunyai efek menunjang belajar (*learning-support effect*) serta efek memperkaya pikiran (*enriching-mind effect*). Terapi musik telah banyak diterapkan untuk menurunkan ansietas, denyut jantung, dan tekanan darah (Qauliyah, 2006).

Musik dapat digunakan untuk mempertahankan dan memulihkan kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Beberapa peneliti membuktikan bahwa terapi musik dapat digunakan untuk mengurangi stress, kecemasan dan relaksasi. Di bidang kesehatan terapi musik dikenal sebagai *complementary medicine* yang dapat diterapkan setiap saat, dimana saja, dan oleh siapa saja, serta tidak menimbulkan efek samping. Akan tetapi penggunaan musik untuk penanganan kecemasan pada ibu hamil belum diterapkan atau direkomendasikan secara nyata.

Berdasarkan hal tersebut diatas penulis tertarik untuk mengetahui "Adakah Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian

Musik Klasik di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Utara " .

#### Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pemberian musik klasik dan menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan pemberian musik klasik pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara.

#### Manfaat Penelitian

Dapat menambah pengalaman serta dapat memperdalam pengetahuan tentang Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik.

#### Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dan menggunakan desain *pre test and post-test group*. Di dalam desain ini, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre test* dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*. Perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  yakni  $O_1-O_2$  diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu primigravida trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara dan diperkirakan berjumlah 35 ibu hamil.

Pengambilan sampel (*teknik sampling*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah non random (*non probability sampling*) dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah

dilakukan peneliti, jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi eksklusi berjumlah 23 responden. Dari 23 responden yang telah ditetapkan sebagai sampel penelitian, 7 responden sudah melahirkan ketika ditemui, 3 orang menolak untuk dilakukan tindakan, 3 ibu hamil tidak berada di tempat ketika penelitian, 1 pindah ke daerah lain dan 9 ibu hamil bersedia. Pada saat penelitian/pengambilan data ditemukan 4 ibu primigravida Trimester III, 3 ibu hamil bersedia untuk diberikan perlakuan dan 1 ibu menolak. Total yang mendapat perlakuan pemberian musik klasik adalah 12 responden tetapi dalam proses pemberian tindakan 2 responden drop out karena melahirkan. Jadi total sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 9 responden.

Sumber data pada penelitian ini dari responden dengan menggunakan kuesioner dan data sekunder diperoleh dari data ibu hamil berupa kohort pada tahun 2010 di wilayah Puskesmas Magelang Utara Kota Magelang.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Terapi Musik Klasik

#### a. Definisi

Terapi musik adalah suatu bentuk terapi dengan mempergunakan musik secara sistimatis, terkontrol dan terarah didalam menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik dan melatih anak-anak serta orang dewasa yang menderita gangguan fisik, mental, atau emosional.

#### b. Terapi musik klasik bagi ibu hamil

Terapi musik merupakan suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyi secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu-ibu tersebut selama masa kehamilan yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan: relaksasi bagi ibu-ibu hamil, stimulasi dini pada janin, menjalin keterikatan

emosional antara ibu hamil dan janinnya.

### 2. Musik Klasik dalam Kehamilan

Musik-musik yang berirama klasik adalah jenis musik yang dianjurkan banyak pakar untuk ibu hamil dan si bayi, yaitu bisa mencerdaskan bayi dan juga bisa memberi ketenangan untuk ibu yang sedang hamil (Muttaqin, 2008).

Qittun (2008) menjelaskan bahwa waktu yang ideal untuk melakukan mendengarkan musik selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam tiap hari, namun jika tidak memiliki waktu yang cukup 10 menit juga bisa menjadi efektif, karena selama waktu 10 menit musik telah membantu pikiran seseorang beristirahat.

#### a. Musik dan Ketenangan Jiwa Ibu Hamil

Musik dengan komposisi tertentu dapat merupakan terapi bagi ketenangan jiwa, bagi ibu hamil yang mengalami stres, kekhawatiran, kecemasan, baik dalam derajat yang ringan sekalipun sampai ke derajat kekhawatiran dan kecemasan yang berat. Ketenangan jiwa dapat menginduksi endorfin; ketenangan jiwa dapat mereduksi hormon-hormon yang mengakibatkan vasokonstriksi dan spasme pembuluh-pembuluh darah ibu, ketenangan jiwa dapat memperbaiki sirkulasi utero-plasenta, ketenangan jiwa akan meningkatkan oksigenisasi dan pemberian nutrisi bagi janin di dalam kandungan ibunya. Demikian halnya, ketenangan jiwa dapat mereduksi kejadian keguguran, kejadian lahir prematur, lahir dengan berat badan lahir rendah, bayi dengan kecacatan fisik dan mental-emosional. Ketenangan jiwa perlu dalam kehamilan, ketenangan jiwa perlu di dalam proses persalinan, ketenangan jiwa juga perlu pada saat ibu menyusui (Anonim, 2010).

Para peneliti telah memperlihatkan bahwa melodi yang menenangkan dengan ritme yang tetap, seperti musik klasik membantu menenangkan kebanyakan bayi, sedangkan bayi menjadi gelisah apabila yang diperdengarkan adalah musik yang keras, seperti jenis musik rock Dr Jenny Sutcliffe (2002).

b. Musik klasik dan kecemasan

Penggunaan musik di rumah-rumah sakit masa kini mulai banyak, hal ini disebabkan efek musik yang menenangkan dan menyenangkan pasien, sehingga berakibat pada perbaikan kondisi kesehatan, khususnya jantung dan pembuluh darah. Terapi musik telah banyak diterapkan untuk menurunkan ansietas, denyut jantung, dan tekanan darah. Meskipun tidak semua penelitian yang dilakukan tersebut mendapatkan hasil yang diharapkan, namun kebanyakan telah membuktikan bahwa musik memang baik bagi fisiologi jantung dan pembuluh darah. Lebih lanjut, terapi musik telah dianjurkan bersama bentuk terapi lain seperti yoga, meditasi, olahraga, dan diet sebagai terapi pelengkap bagi pasien penderita penyakit jantung (Qauliyah, 2006).

Konsistensi dengan hasil penelitian sejenis, ini menunjukkan

terjadinya penurunan signifikan dalam hal kecemasan, depresi, dan kesepian—tiga faktor kritis dalam menghadapi stres, merangsang sistem kekebalan, serta meningkatkan kesehatan (Djohan, 2005). Hal itu diketahui dari penelitian yang dilakukan dengan memperdengarkan baik musik secara lengkap maupun irama saja. Ternyata, denyut nadi, kecepatan pernafasan, tahanan listrik pada kulit, dan pembuluh darah si pendengar mengalami perubahan. Bahkan terbukti bahwa denyut jantung akan menyesuaikan diri dengan irama yang didengarnya. Irama musik dengan kecepatan per detik hampir sama cepatnya dengan pelbagai macam irama alam. Irama tersebut sama cepatnya juga dengan denyut jantung (rata-rata 0,8 detik). Waktu 0,8 detik ini sama dengan waktu yang dibutuhkan untuk berbagai proses sederhana dalam otak. Peneliti dari *Science University of Tokyo* menunjukkan bahwa musik dapat membantu menurunkan tingkat stres dan gelisah. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik adalah cara terbaik untuk membantu mengatasi depresi (Muttaqin, 2008).

**HASIL PENELITIAN**

Tabel 1 Distribusi Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum diberi musik klasik.

Pernyataan	PRETES	Total
Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan adalah dua kali kecemasan berat. Sebelum diberikan pemberian musik		

Tabel 2 Distribusi Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III sesudah diberi musik klasik.

Pernyataan tentang kecemasan	POSTES	Total
	tidak cemas ringan, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat	

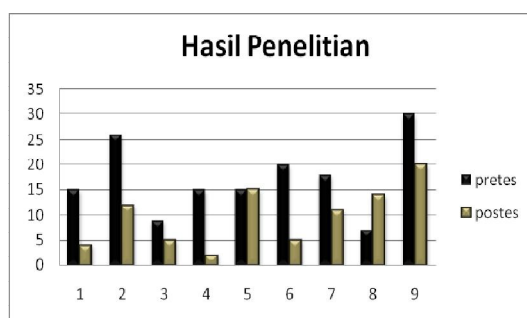
tentang kecemasan	tidak cemas	cemas ringan	cemas sedang	cemas berat	
Tingkat Kecemasan	0 0%	2 22%	6 67%	1 11%	9 100%

klasik menunjukkan data ada kecenderungan ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu sebesar 67%.

Tingkat Kecemasan	4	3	2	0	9
	45%	33%	22%	0%	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan pemberian musik klasik ada kecenderungan peningkatan jumlah ibu primigravida yang tidak mengalami kecemasan menjadi 45%. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III sebelum dan sesudah diberi musik klasik

Pada gambar berikut menunjukkan perubahan jawaban responden dari pretes dan postes pada pernyataan tentang kecemasan yang dialami ibu primigravida Trimester III.



Gambar 1. Perubahan skor jawaban responden dari pretes dan postes pada pertanyaan tentang kecemasan yang dialami ibu primigravida Trimester III.

Berdasarkan gambar 1 ,dapat diketahui sebelum pemberian musik klasik sebagai intervensi, skor penilaian kecemasan responden dengan nilai minimumnya 7 dan skor maksimalnya 30. Hal ini menunjukkan adanya sebaran yang bervariasi pada skor kecemasan ibu primigravida sebelum pemberian musik klasik.

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian musik klasik, skor penilaian kecemasan responden dengan nilai minimumnya 2 dan skor maksimalnya 20. Maka dapat diketahui adanya perubahan nilai jawaban pada pertanyaan tentang kecemasan ibu primigravida trimester III. Dari hasil penelitian yang didapatkan peneliti, menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida Trimester III. Dari gambar 1 dapat diketahui bahwa dari 9 responden, 7 responden mengalami penurunan jumlah skor penilaian

kecemasan yang signifikan setelah pemberian musik klasik.

Selain terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian musik klasik, dari gambar1 dapat diketahui bahwa terdapat 1 responden yang tidak mengalami perubahan skor kecemasan setelah diberikan musik klasik dalam arti skor kecemasannya tetap. Skor jawaban kecemasan sebelum dan sesudah sama yaitu 15. Hal ini berbeda dengan responden lain yang rata-rata mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi berupa pemberian musik klasik.

Dari gambar 1 juga dapat diketahui bahwa terdapat 1 responden yang tidak mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan musik klasik melainkan terjadi sebaliknya yaitu peningkatan skor kecemasan. Dari jumlah skor kecemasan 7 menjadi 14. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang menonjol berkaitan dengan responden lain yang rata-rata mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan pemberian musik klasik.

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian musik klasik, maka dapat diketahui adanya perubahan nilai jawaban pada setiap item pertanyaan tentang kecemasan ibu primigravida trimester III, yang kemudian dihitung secara statistik dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Match Pairtest*.

Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairtest* karena variabel data yang digunakan berskala nominal dan ordinal, sampel berpasangan. Tingkat kepercayaan yang dipakai peneliti adalah 95%, sehingga derajat kesalahannya 5%. Analisis data disimpulkan berdasarkan uji statistik dengan melihat nilai signifikansinya, yaitu :  $H_a$  diterima jika nilai  $p < \alpha$  (0,05) (Sugiyono, 2006).

Sebelum melakukan analisis penelitian terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu berupa uji

asumsi berupa uji normalitas. Untuk mengetahui normal atau tidak data adalah  $p > 0,05$  maka sebaran normal dan jika  $p < 0,05$  maka sebaran tidak normal. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan teknik kolmogorov Smirnov Test karena variabel data yang digunakan berskala nominal dan ordinal.

Tabel 3 : One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pre_test	post_test
Kolmogorov-Smirnov Z	22	.686
Asymp. Sig. (2-tailed)	8	.735

Hasil uji normalitas untuk pre dan post ternyata dapat memenuhi distribusi normal. Berdasarkan tabel 3, untuk pre test koefisien Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0.522 dengan  $p > 0,05$  dan untuk post test koefisien Kolmogorov-Smirnov Z 0,686  $p > 0,05$ .

Tabel 4. Tabel Test Statistics Wilcoxon Signed Ranks Test

	Postes-pretes
Z	-2.428
Asymp. Sig. (2-tailed)	.015

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui hasil olahan SPSS menunjukkan harga Z hitung sebesar -2,428 dengan uji 2 pihak maka didapat nilai signifikansi sebesar 0,015, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan, pemberian musik klasik terhadap perubahan jumlah nilai jawaban sebelum dan sesudah intervensi.

## PEMBAHASAN

Gambaran tingkat kecemasan sebelum diberikan pemberian musik klasik pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara

Jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan adalah dua kali kecemasan berat. Sebelum diberikan pemberian musik klasik menunjukkan data ada kecenderungan ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu sebesar

67%. Untuk ibu primigravida Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara yang tidak mengalami kecemasan tidak ditemukan (0%) sedangkan kecemasan berat ada 11% dari total responden.

Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (67%) dan menurut Stuart & Sunden (1998), pada tingkat ini individu lebih menfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Sedangkan kecemasan berat yang dialami 11% responden yaitu individu menjadi sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain, semua perilaku ditujukan untuk mengurangi kecemasan, individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

Hal ini sesuai dengan materi menurut Salmah (2006) yang menyatakan bahwa kehamilan adalah suatu periode krisis seorang wanita. Konsep dirinya berubah, siap menjadi orang tua dan menyiapkan peran barunya. Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis.

Ibu hamil sangatlah sensitif dan rapuh ditambah dengan ketakutan yang muncul akan bahaya yang mungkin saja terjadi pada diri ibu maupun janinnya. Ketakutan yang tidak mendasar ini mungkin disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada tubuhnya tidak bisa ia kendalikan dan proses hidupnya menjadi berubah dan tidak dapat dikembalikan lagi. Inilah saat ibu hamil memerlukan saran, dorongan, pengarahan dan bantuan dari orang-orang sekitarnya. Oleh karena perubahan psikologis yang secara

spesifik dapat diduga berdasarkan perubahan biologis selama kehamilan (Fitri, 2009).

Ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara mengalami kecemasan karena berkaitan dengan pengalaman baru yang dialami ibu hamil serta masih terbatasnya pengetahuan tentang kehamilan. Banyak responden ketika peneliti mendatangi ke rumah masing-masing sebagai besar menanyakan kondisi kehamilannya. Hal ini menunjukkan adanya perasaan ketidakpastian dan ketidakjelasan situasi yang dialami ibu hamil menyebabkan kekhawatiran akan munculnya akibat-akibat yang tidak diharapkan selama kehamilan. Kecemasan yang terjadi diperparah dengan tidak adanya kesadaran bahwa ibu termasuk dalam kategori cemas sehingga tidak ada upaya penanganan kecemasan yang dialami. Hal ini ditunjukkan pada penelitian, dari 9 responden tidak ada responden yang tidak mengalami kecemasan.

Gambaran tingkat kecemasan sesudah diberikan pemberian musik klasik pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara.

Setelah diberikan pemberian musik klasik ada kecenderungan peningkatan jumlah ibu primigravida yang tidak mengalami kecemasan menjadi 45% sedangkan ibu yang mengalami kecemasan berat tidak ada (0%). Sebaran untuk kecemasan ringan dan kecemasan sedang setelah diberi musik klasik hampir merata (33% kecemasan ringan dan 22% kecemasan sedang).

Kecemasan yang ditunjukkan ibu hamil dapat disebabkan karena kehamilan trimester III merupakan suatu trimester yang lebih berorientasi pada realitas untuk orang tua yang menantikan kelahiran anaknya. Ikatan orangtua dan janin berkembang pada Trimester III. Ibu kadang merasa takut akan berpisah dengan bayinya jika lahir nanti, namun saat-saat untuk melahirkan sering dinanti juga. Ibu

sudah mulai membayangkan kondisi bayi yang akan dilahirkan nanti, baik tentang fisiknya, jenis kelamin, maupun kemampuan mental dari bayi yang akan dilahirkan. Nama bayi yang akan dilahirkan biasanya sudah direncanakan pada trimester III ini (Bobak, 2004).

Ibu hamil akan sangat cepat mengenali diri dan bayinya jika ia berada dalam keadaan cemas terhadap dirinya yang mengidap penyakit berbahaya bagi calon bayi (Aisyah, 2009). Oleh karena itu ibu hamil mengalami kecemasan yang perlu untuk ditangani. Hal ini sesuai dengan yang diungkap oleh Djohan (2005) yang menyatakan apabila musik digunakan untuk pengobatan berarti musik digunakan secara langsung mempengaruhi kesehatan pasien. Sesi terapi vibrasi dapat digunakan untuk mempengaruhi perubahan fisiologis, seperti menurunkan tekanan darah, detak jantung, mengurangi ketegangan otot, mengurangi ACTH (hormon stres), dan mengurangi rasa mual. Selain itu musik juga dapat membawa seseorang dari kondisi otak beta (terjaga) ke pada kondisi Alpha (meditatif) sementara yang bersangkutan tetap sadar dan terjaga. Teori ini juga berlaku pada penelitian ini dengan subjek ibu hamil primigravida Trimester III.

Setelah mendapat pemberian musik klasik ada perubahan yang nyata mengenai penurunan kecemasan ibu hamil. Pada saat proses pengambilan data yang kedua/ *pos test* responden mengungkapkan pada peneliti bahwa setelah pemberian musik klasik ada efek ketenangan serta rileksasi. Pemberian musik klasik dengan waktu yang disediakan secara khusus serta durasi yang efektif ternyata mampu memberikan efek penurunan kecemasan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Magelang Utara.

Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester

### III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik

Salah satu cara untuk mengurangi kekhawatiran maupun kecemasan pada saat kehamilan adalah dengan musik. Jenis musik yang digunakan adalah musik klasik. Musik dapat digunakan untuk mempertahankan dan memulihkan kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa setelah dilakukan perhitungan nilai jawaban sebelum diberi pemberian musik klasik dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu termasuk kategori cemas sedang. Sedangkan dari hasil perhitungan nilai jawaban sesudah diberi pemberian musik klasik, tingkat kecemasan ibu secara keseluruhan mengalami penurunan sehingga termasuk kategori cemas ringan bahkan menjadi tidak cemas.

Sebelum pemberian musik klasik sebagai intervensi, skor penilaian kecemasan responden rata-rata 17,22 dengan nilai minimumnya 7 dan skor maksimalnya 30. Hal ini menunjukkan adanya sebaran yang bervariasi pada skor kecemasan ibu primigravida sebelum pemberian musik klasik. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil berkaitan dengan perubahan psikologis dan emosional ini tampaknya berhubungan dengan perubahan biologis yang dialami ibu selama kehamilan. Emosi ibu hamil cenderung labil. Reaksi yang ditunjukkan terhadap kehamilan dapat saja berlebihan dan mudah berubah-ubah. Perubahan hormon serta fisik pada ibu hamil menimbulkan rasa cemas pada ibu hamil.

Kehamilan yang diinginkan dan diharapkan merupakan kebahagiaan tersendiri bagi pasangan suami dan isteri dan juga keluarga dan lingkungannya. Namun tidak jarang kehamilan membawa 'stres', atau rasa khawatir, atau cemas, yang dirasakan baik oleh ibu hamil. Ataupun oleh suaminya, ataupun oleh keluarga dan lingkungannya.

Kekhawatiran atau kecemasan dapat dimulai sejak kehamilan awal, dan dapat dimulai dari derajat yang ringan sampai dengan derajat yang sangat berat. Yang kadang kala dapat membahayakan jiwa si ibu yang hamil tersebut. Kekhawatiran, atau kecemasan pada ibu hamil membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikik baik pada ibunya maupun pada janin yang dikandungnya; dengan ditandai adanya peningkatan beberapa hormon 'stres' seperti yang telah disebutkan sebelumnya : kortikosteroid, vasopresin, dan adrenalin. Yang kesemuanya dapat mengakibatkan suatu kejadian yang disebut : vasokonstriksi, atau spasme (menciutnya) pembuluh-pembuluh darah ibu, dengan ditandai turunnya aliran darah dari rahim (uterus) ke plasenta (ari) (disebut sebagai sirkulasi utero-plasenter), dengan akibat turunnya aliran zat asam, atau oksigen (proses oksigenisasi) dan aliran nutrisi, atau gizi dari aliran darah ibu ke aliran darah janin di plasenta. Apabila kejadian ini berat, dan menetap, tidak jarang mengakibatkan keguguran; atau apabila kehamilan lanjut dapat mengakibatkan bayi lahir tidak cukup bulan, atau bayi lahir dengan berat badan yang rendah (meskipun kehamilannya cukup bulan). Tidak jarang pula mengakibatkan kecacatan jasmani dan kemunduran 'kepandaian' (IQ) serta mental-emosionalnya. Dengan kata lain, kehamilan dan proses persalinan memerlukan ketenangan, 'ketenangan jiwa', lahir dan bathin.

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian musik klasik, skor penilaian kecemasan responden rata-rata 9,78 dengan nilai minimumnya 2 dan skor maksimalnya 20. Maka dapat diketahui adanya perubahan nilai jawaban pada pertanyaan tentang kecemasan ibu primigravida trimester III. Dari hasil penelitian yang didapatkan peneliti, menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu

primigravida Trimester III. Dari gambar 1 dapat diketahui bahwa dari 9 responden, 7 responden mengalami penurunan jumlah skor penilaian kecemasan yang signifikan setelah pemberian musik klasik. Hal ini sesuai dengan teori Muttaqin (2008) yang menjelaskan manfaat musik klasik untuk terapi kecemasan dan memberikan efek yang menenangkan.

Penurunan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian musik klasik, rata-rata skor kecemasan sebelum adalah 17,22 menjadi 9,78 setelah pemberian musik klasik. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian musik klasik dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida Trimester III. Musik klasik yang diberikan, jenis *Pachelbel's Canon in D Major* bermanfaat untuk menurunkan ansietas, denyut jantung, dan tekanan darah (Qauliyah, 2006). Meskipun tidak semua penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang diharapkan, namun kebanyakan telah membuktikan bahwa musik memang baik bagi fisiologi jantung dan pembuluh darah dan juga untuk relaksasi.

Selain terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian musik klasik, dari gambar 1 dapat diketahui bahwa terdapat 1 responden yang tidak mengalami perubahan skor kecemasan setelah diberikan musik klasik dalam arti skor kecemasaanya tetap. Skor jawaban kecemasan sebelum dan sesudah sama yaitu 15. Dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tidak adanya pengaruh pemberian musik klasik sebagai intervensi yang diberikan antara lain adalah keluarga yang kurang mendukung. Responden menyampaikan pada peneliti bahwa suami kadang kurang memberikan kesempatan waktu untuk responden mendengarkan musik klasik yang diberikan. Waktu yang biasa digunakan responden untuk

mendengarkan musik adalah pada saat di rumah tidak ada suami.

Dari gambar 1 juga dapat diketahui bahwa terdapat 1 responden yang tidak mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan musik klasik melainkan terjadi sebaliknya yaitu peningkatan skor kecemasan. Hal ini dipengaruhi oleh status pekerjaan responden. Responden menyatakan bahwa sebagai ibu hamil yang juga masih bekerja dan belum mengambil cuti, sulit untuk responden mendapatkan waktu yang tepat untuk melaksanakan intervensi yang diberikan. Responden menyatakan masih dapat mendengarkan musik klasik yang diberikan pada saat di perjalanan menuju tempat ibu bekerja atau sepulang dari tempat bekerja. Dalam kasus ini, kurang sesuai dengan teori yang disampaikan Husna (2009) yang menyatakan bahwa untuk mendorong menciptakan sesi terapi musik berikut dasar terapi musik yang bisa digunakandengan memilih tempat yang tenang, santai, Saat musik dimainkan dengarkan dengan seksama instrumennya, seolah pemainnya sedang berada di ruangan, dan melakukan terapi musik ini kurang lebih 30 menit hingga 1 jam per harinya, namun jika sangat terbatas waktu bisa 10 menit saja sudah cukup.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Jumlah ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan ringan sebelum diberi musik klasik adalah dua kali dibandingkan yang mengalami kecemasan berat. Sebagian besar menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan sedang yaitu sebesar 67%. Untuk ibu dengan kecemasan berat ada 11%

sedangkan yang tidak cemas tidak ditemukan (0%). Penurunan kecemasan secara signifikan setelah diberikan pemberian musik klasik yaitu jumlah ibu primigravida yang tidak mengalami kecemasan meningkat menjadi 45% sedangkan ibu yang mengalami kecemasan berat tidak ada (0%). Sebaran untuk kecemasan ringan dan kecemasan sedang setelah diberi musik klasik hampir merata (33% kecemasan ringan dan 22% kecemasan sedang).

2. Pada penelitian ini diperoleh hasil adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada ibu primigravida Trimester III sebelum dan sesudah pemberian musik klasik.

#### Saran

Keluarga diharapkan tetap terus memberikan dukungannya. Dengan adanya dukungan dari keluarga bermanfaat dalam pengendalian seseorang terhadap tingkat kecemasan. maka akan membantu ibu hamil dalam mengatasi masalah yang dialaminya selama masa kehamilan yang akan menghindarkan ibu hamil dari kecemasan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah.(2009). *Gangguan Kecemasan pada Wanita Hamil Trimester Ketiga*.  
<http://aisyah.jilbaber.com/2009/11/06/gangguan-kecemasan-pada-wanita-hamil-trimester-ketiga/>. 22 Februari 2010
- Anonim.(2010). *Halau Stress Selama Hamil*.  
[http://www.conectique.com/tips\\_solution/pregnancy/during\\_pregnancy/article.php?article\\_id=5278](http://www.conectique.com/tips_solution/pregnancy/during_pregnancy/article.php?article_id=5278). 23 Februari 2010
- Anonim.(2010). *Musik dan pengaruhnya pada Kehamilan*.  
<http://www.dwp.or.id/dwp1.php?kas=12&noid=65>. 23 Februari 2010

- Bobak, Lowdermilk.(2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta : EGC
- Dahlan, Muhammad.(2009). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan; Deskriptif, Bivariat dan Multivariat*. Jakarta : Salemba Medika
- Djohan.(2005). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik
- Fitri.(2009). *Perubahan Psikologi Ibu Hamil*.  
<http://www.infobidan.blogspot.com> [x4-kingdom.blogspot.com](http://www.x4-kingdom.blogspot.com). 16 Maret 2010
- Froggat, Wayne.(2003). *Free from Stress*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Hawari, D.(2001). *Kecemasan dan Tingkat Kecemasan*.  
<http://fuadbahsin.wordpress.com/20081225/kecemasan>. 24 Februari 2010
- Kingdom.(2009). *Musik, Cara Baru Atasi Stress*.  
<http://www.x4-kingdom.blogspot.com>. 28 Februari 2010
- Kurniantoro.(2008). *Selamatkan Ibu dan Anak Indonesia*.  
[http://www.prakarsa-rakyat.org/artikel/artikel\\_cetak.php?aid=29864](http://www.prakarsa-rakyat.org/artikel/artikel_cetak.php?aid=29864). 17 Maret 2010
- Machfoedz, I.(2005). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta : Fitranaya
- Muttaqin, Muhammad.(2008). *Seni Musik Klasik Jilid 1 untuk SMK*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional
- Manuaba, IGB.(2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*, Cetakan I. Jakarta : EGC
- Nettina, Sandra M.(2001). *Pedoman Praktek Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S.(2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Jakarta : PT RinekaCipta
- Pratiwi, N.P.(2009). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Tingkat*

- Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RSUP Dr Soeradji Tirtonegoro Klaten. <http://skripsistikes.wordpress.com/2009/05/03/ikpii116/>. 24 Februari 2010
- Purwanto.(2007). *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan Pengembangan dan Pemanfaatan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Pusdiknakes.(2003). *Panduan Pengajaran Asuhan Kebidanan Fisiologis Bagi Dosen Diploma III Kebidanan, Buku 2 Asuhan Antenatal*. Jakarta : WHO-JHPIEGO
- Saifuddin, AB.(2006). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Edisi Pertama Cetakan Kesebelas. Jakarta : YBPSP
- Salmah.(2006). *Asuhan kebidanan Antenatal*. Jakarta : EGC
- Sugiarto.(2001). *Teknik Sampling*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Sanif, Edial.(2008). *Sistem Otak dan Musik*. [http://www.jantunghipertensi.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=28&Itemid=91](http://www.jantunghipertensi.com/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=91) . 24 Februari 2010
- Stuart, Sundeen.(1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Syafiq, Muhammad.(2003). *Ensiklopedia Musik Klasik*. Yogyakarta : Adicita Karya Nusa
- Qauliyah.(2006). *Efek Mozart*. <http://staqauliyah.com/2006/12/10/ilmiah-efek-mozart-dan-terapi-musik-dalam-dunia-kesehatan/>. 9 Maret 2010
- Qittun.(2008). *Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) dengan Terapi Musik Mozart*. <http://qittun.blogspot.com/2008/09/10/menurunkan-intensitas-nyeri-menstruasi/ilmiah-efek-mozart-dan-terapi-musik-dalam-dunia-kesehatan/>. 28 Februari 2010
- Wardiman, I.I. (2004). *Kesiapan Psikis Ayahbunda*. Hal 74-81.
- Yudana, I.G.A. (2006). *Musik Klasik*.<http://keluargamustafa.wordpress.com/2008/07/11/anak-cerdas-dan-kreatif-berkat-alunan-musik/>. 19 Maret 2010