

Artikel Penelitian

Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa, Campursari dan Sape Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Aterm di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo

Heni Setiya Wardani¹, Dwi Estuning Rahayu^{1*}, Ririn Indriani¹

¹Program Studi Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

*Corresponding author: dwier2006@gmail.com

ABSTRACT

Background: A psychological disease called anxiety often attacks pregnant women, especially before giving birth. Anxiety that is not managed properly can have an impact on the mother and fetus. Pregnancy-related impacts include the potential for hypertension, preeclampsia and eclampsia. Meanwhile, the fetus is affected because it can result in abnormal brain development and lead to termination of pregnancy. Therefore, efforts need to be made to overcome anxiety in term pregnant women, such as music therapy. Music that has melodious strains, such as Javanese Style, Campursari and Sape, is believed to be calming. **Purposes:** The aim of this research is to find out whether campursari, sape and Javanese style music therapy has an influence in reducing the anxiety of term pregnant women or not. **Method:** The pre-experimental design of this study included two groups pretest and post-test. Using random sampling techniques, the sample consisted of 45 term pregnant women who were separated into 3 groups in the operational area of the Mojo Community Health Center. The Wilcoxon Match Paired statistical test is used in the bivariate analysis method. The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) is the tool used. **Result:** The findings of this study indicate that term pregnant women who received music therapy experienced a decrease in anxiety. Javanese style music therapy (p -value=0.004, p -value), campursari (p -value=0.001, p -value), and sape (p -value=0.001, p -value) are all statistically significant in reducing anxiety in term pregnant women. **Conclusion:** Based on the results of this research, it is hoped that the anxiety of term pregnant women can be reduced by using Javanese style music, campursari and sape.

Keywords: anxiety, music therapy, pregnant aterm

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit psikologis bernama kecemasan kerap menyerang ibu hamil, terutama saat menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada ibu dan janin. Dampak terkait kehamilan antara lain potensi hipertensi, preeklampsia, dan eklampsia. Sementara itu, janin terkena dampaknya karena dapat mengakibatkan perkembangan otak tidak normal dan berujung pada terminasi kehamilan. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil aterm seperti terapi musik. Musik yang memiliki alunan merdu seperti langgam Jawa, campursari dan sape, dipercaya dapat menenangkan. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terapi musik campursari, sape dan langgam Jawa memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil aterm ataupun tidak. **Metode:** Desain pra-eksperimental penelitian ini mencakup dua kelompok *pretest* dan *post-test*. Dengan menggunakan teknik random sampling, sampel terdiri dari 45 ibu hamil aterm yang dipisahkan menjadi 3 kelompok di wilayah

operasional puskesmas Mojo. Uji statistik *Wilcoxon Match Paired* digunakan dalam metode *analisis bivariat*. Skala Skrining Kecemasan Perinatal (PASS) adalah alat yang digunakan. **Hasil:** Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa wanita hamil aterm yang menerima terapi musik mengalami penurunan kecemasan. Terapi musik Langgam Jawa ($p\text{-value}=0.004$, $p\text{-value}$), Campursari ($p\text{-value}=0.001$, $p\text{-value}$), dan Sape ($p\text{-value}=0.001$, $p\text{-value}$) semuanya signifikan secara statistik dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil aterm. **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan kecemasan ibu hamil aterm dapat dikurangi dengan menggunakan musik langgam jawa, campursari dan sapan.

Kata kunci: hamil aterm, kecemasan, terapi musik

PENDAHULUAN

Menurut data WHO pada tahun 2018, 200 juta wanita yang sedang hamil atau baru melahirkan menghadapi berbagai bahaya setiap tahunnya. Kehamilan membawa sejumlah bahaya, termasuk hingga 40% kasus eklampsia, infeksi, dan pendarahan hebat, dan 15% wanita melaporkan adanya kekhawatiran (1). Selain itu, sekitar sepuluh persen wanita hamil dan tiga belas persen wanita yang baru melahirkan menderita beberapa jenis penyakit mental, yang paling umum adalah depresi. Angka ini jauh lebih tinggi di antara negara berkembang, yang mencapai 15,6% saat hamil dan 19,8% saat melahirkan (2).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan mengalami peningkatan, dengan kategori kecemasan sangat berat mencapai 31,4% dan kategori kecemasan berat mencapai 12,9%. Kemudian hasil dari survei tahun 2021 oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur yang bekerja sama dengan beberapa rumah sakit di sekitar Jawa Timur menunjukkan bahwa pada ibu hamil trimester III yang akan bersalin di 112 puskesmas di 24 kabupaten di Provinsi Jawa Timur, menunjukkan 789 orang atau 27% dari 2.928 responden ibu hamil dan ibu yang akan melahirkan, mengalami tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan menjelang persalinan (3). Pada tahun 2022 ibu hamil yang tinggal di Kecamatan Mojo khususnya di Desa Keniten mengalami kecemasan. Didapatkan data, bahwa dari 50 ibu hamil terdapat 7 ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan sangat berat, dan lima ibu hamil mengalami tingkat kecemasan berat.

Telah dibuktikan bahwa wanita hamil lebih mungkin menderita kondisi kesehatan mental yang dikenal sebagai kecemasan, dan kecenderungan ini semakin parah pada trimester ketiga kehamilan (4). Berdasarkan temuan beberapa penelitian, dampak negatif lebih lanjut dari kecemasan selama kehamilan antara lain kematian janin dalam kandungan, aborsi, terhambatnya perkembangan otak janin, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Hal tersebut bisa mengakibatkan kemungkinannya ibu hamil terkena hipertensi, preeklampsia, dan eklampsia (5). Oleh karena itu, diperlukan tindakan untuk menghentikan kecemasan akut selama kehamilan penuh. Terapi musik adalah jenis intervensi yang tersedia. Untuk memperbaiki kondisi seseorang secara fisik, emosional, intelektual, dan sosial bagi segala usia, terapi musik menggunakan musik sebagai media terapi (6). Secara psikologis, dengan mendengarkan musik seseorang akan merasakan tubuhnya menjadi lebih rileks, merasa lebih aman, nyaman dan sejahtera, dapat melampiaskan rasa bahagia, rasa sedih dan rasa sakit dan juga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang sedang dialami (6).

Dalam dunia kedokteran, terapi musik dapat disebut dengan terapi pelengkap (*complementary medicine*) (7). Menurut Rahayu (2020), terapi musik semakin populer sebagai sarana untuk meredakan stres emosional, yaitu ketakutan dan penderitaan yang dialami seseorang selama masa persalinan dan kehamilan. Hal ini dimungkinkan karena terapi musik berfungsi sebagai metode relaksasi yang membantu meningkatkan, memelihara, dan menumbuhkan kesehatan mental serta kesehatan fisik, emosional, dan psikologis (8). Rangsangan musik dapat meningkatkan pelepasan endorfin (senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh) dan dapat menurunkan kebutuhan akan obat-obatan. Pelepasan tersebut memberikan suatu pengalihan perhatian dari rasa sakit dan mampu mengurangi kecemasan (9).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2020), menjelaskan bahwa terapi musik khususnya musik keroncong, degung dan karawitan dapat mencegah kecemasan yang dirasakan oleh ibu nifas. Untuk itu sebagai pembeda dari penelitian sebelumnya, peneliti menggunakan musik lain yaitu musik langgam Jawa, campursari dan sape sebagai intervensi yang dipakai untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil aterm (10).

Menurut Suryani dkk (2021), musik langgam Jawa dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat merasakan ketenangan. Ibu yang memiliki pengalaman untuk mendengarkan musik langgam Jawa, lebih memiliki ketenangan serta lebih rileks dalam menjalani kehamilan. Selain itu, juga bisa mengurangi rasa nyeri dan memberikan perasaan rileks sehingga kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan berkurang (11). Pada musik langgam Jawa terdapat komponen yaitu nada dan irama yang dapat memberi pengaruh psikologis dan fisiologis pada tubuh. Saat rangsangan suara terdengar di gendang telinga, kemudian akan diteruskan ke susunan saraf pusat tepatnya pada sistem limbik. Sistem limbik memiliki fungsi sebagai neurofisiologi yang berhubungan dengan emosi (kesedihan, nyeri, kegembiraan, serta kenangan yang mendalam), perasaan dan sensasi. Terapi musik langgam Jawa memiliki efek terhadap gelombang alfa. Dengan sesampainya stimulus dari musik akan membentuk gelombang alfa yang sempurna dan merangsang pelepasan neurotransmiter yaitu hormon serotonin, yang dapat menimbulkan rasa Bahagia (12).

Menurut penelitian, beberapa pasien yang mengalami insomnia dan terlihat cemas, setelah diberikan terapi musik campursari selama 3x 20 menit pasien tampak tidur dengan nyenyak (13). Mendengarkan musik tradisional Jawa seperti campursari dapat mempengaruhi pengeluaran hormon serotonin. Hormon serotonin dapat menimbulkan rasa bahagia, karena neurotransmiter yang mempengaruhi perasaan. Neurotransmitter serotonin bertanggung jawab atas emosi kebahagiaan. Ini karena serotonin adalah hormon yang bisa mengubah perasaan seseorang (14). Kualitas dan irama musik campursari yang lembut dan teratur seperti detak jantung normal (60-80 kali per menit) dapat meningkatkan derajat kesehatan dan dapat berdampak pada aktivitas sistem saraf pusat, yaitu dapat menyebabkan perubahan keadaan emosi (15).

Penelitian Satriami & Sumiati pada tahun 2022 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil mungkin dipengaruhi oleh jenis musik tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari 8 responden (80%) mengalami gejala yang signifikan sebelum ibu menerima terapi musik sape. Tujuh responden (atau 70%) mengalami pengurangan gejala ringan setelah menerima terapi musik sape selama 10 menit (16). Musik sape ini memiliki alunan yang lembut dan sangat lambat yaitu 60 bpm, sehingga sangat cocok dalam menimbulkan efek terapi (17).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa musik dapat memberikan efek ketenangan pada seseorang. Oleh karena itu penulis ingin membuktikan bahwa terapi musik langgam jawa, campursari dan sape berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil aterm. Selain itu dalam penelitian ini, diharapkan dapat membantu ibu dalam mengurangi kecemasan yang dihadapi menjelang persalinan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang memakai desain penelitian pre-eksperimental. Penelitian ini menggunakan metode *Three Group Pretest-Post test*. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Juni sampai sampai tanggal 8 Juli 2023 di wilayah kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri dan melibatkan 9 desa.

Wanita yang sedang hamil dan menderita masalah kecemasan serta tinggal di daerah Mojo menjadi kelompok penelitian ini. Data yang dikumpulkan dari responden penelitian ini berasal dari buku registrasi yang disimpan di Puskesmas Mojo. Kriteria inklusi yang diambil adalah ibu hamil yang berada diwilayah kerja Puskesmas Mojo dengan usia kehamilan 37-40 minggu dan mengalami kecemasan. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu hamil yang mengundurkan diri sebagai responden, ibu hamil yang tidak bersedia diberikan intervensi dan ibu hamil aterm yang tunarungu. Jumlah populasi yang didapat yaitu 80 ibu hamil aterm, kemudian dilakukan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan hasil 45 ibu hamil. Metode pengambilan sampel yang dilakukan adalah metode random sampling. Sampel dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu 1 kelompok berisi 15 ibu hamil. Pembagian tersebut dilakukan secara acak menggunakan undian.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini memakai lembar observasi yang didalamnya berisi data responden, kategori kecemasan hari pertama serta hari ketiga intervensi dan kuesioner berisi skala kecemasan PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale). Kemudian data yang diperoleh dianalisis memakai *analisis univariat* dan *analisis bivariate*. Sebelum dianalisis, data dilakukan uji normalitas menggunakan tes *Shapiro-Wilk*. Hasil dari uji normalitas menunjukkan beberapa *p-value* < 0,05 yang artinya data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu dalam *analisis bivariat* ini menggunakan Uji *Wilcoxon* yang digunakan untuk data berpasangan. Penelitian ini sudah mendapatkan keterangan layak etik oleh KEPK dengan nomor DP.04.03/F.XXI.31/858/2023.

HASIL

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Aterm Sebelum Terapi Musik

Sebelum dilakukan pemberian terapi musik tingkat kecemasan ibu hamil aterm di wilayah kerja puskesmas Mojo, disajikan dalam analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil aterm sebelum terapi musik langgam jawa, campursari, dan sape

Tingkat Kecemasan	Langgam Jawa		Campursari		Sape	
	Jumlah N=15	Persentase	Jumlah N=15	Persentase	Jumlah N=15	Persentase
Tidak Cemas	0	0	0	0	0	0
Ringan	10	66,7	12	80,0	8	53,3

Sedang	4	26,7	2	13,3	5	33,3
Berat	1	6,7	1	6,7	2	13,3

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan pada kelompok terapi musik langgam jawa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 responden (66,7%), pada kelompok musik campursari mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 responden (80%), dan pada kelompok musik sape mayoritas responden juga mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 responden (53,3%).

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Aterm Sesudah Terapi Musik

Setelah dilakukan penelitian dengan pemberian terapi musik langgam jawa, campursari dan sape selama 3 hari berturut turut, tingkat kecemasan pada ibu hamil aterm mengalami perubahan. Hasil tersebut disajikan dalam analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil aterm sesudah terapi musik langgam jawa, campursari, dan sape

Tingkat Kecemasan	Langgam Jawa		Campursari		Sape	
	Jumlah N=15	Persentase	Jumlah N=15	Persentase	Jumlah N=15	Persentase
Tidak Cemas	9	60,0	8	53,3	8	53,3
Ringan	3	20,0	6	40,0	3	20,0
Sedang	2	13,3	1	6,7	3	20,0
Berat	1	6,7	0	0	1	6,7

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan setelah diberikan terapi musik langgam jawa mayoritas responden menjadi tidak cemas sebanyak 9 responden (60%), pada kelompok musik campursari mayoritas responden menjadi tidak cemas sebanyak 8 responden (53,3%), dan pada kelompok musik sape mayoritas responden juga menjadi tidak cemas sebanyak 8 responden (53,3%).

Distribusi Hasil Uji Statistik Kecemasan Ibu Hamil Aterm Terapi Musik

Setelah selesai dilakukan penelitian, data hasil dilakukan editing, coding, scoring, tabulating, entry. Kemudian dilakukan uji wilcoxon, dan hasilnya disajikan dalam analisis bivariat menggunakan SPSS.

Tabel 3. Distribusi hasil uji statistik kecemasan ibu hamil aterm sesudah terapi musik langgam jawa, campursari, dan sape

Terapi Musik			Jumlah N=15	P Value	Z
Langgam Jawa	Post-Test	Negative Ranks	10	0,004	2.911
	Pre-Test	Positive Ranks	1		
		Ties	4		
Campursari	Post-Test	Negative Ranks	11	0,001	3.317
	Pre-Test	Positive Ranks	0		
		Ties	4		
Sape	Post-Test	Negative Ranks	11	0,001	3.207
	Pre-Test	Positive Ranks	0		

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Kecemasan Ibu Hamil Aterm Sebelum Terapi Musik Langgam Jawa, Campursari dan Sape

Berdasarkan hasil data dari hasil pengisian pre-test tingkat kecemasan, didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil aterm dari kelompok langgam jawa mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 ibu hamil (66,7%). Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil aterm pada kelompok langgam jawa adalah status gravida. Jika dibandingkan dengan ibu multigravida, ibu primigravida lebih cenderung merasakan kecemasan sepanjang trimester ketiga kehamilannya. Perbedaan ini terjadi karena primigravida mengalami sesuatu yang belum pernah mereka alami sebelumnya sehingga membuat mereka merasa tidak nyaman dengan pengalaman tersebut. Sebaliknya, wanita yang sudah beberapa kali melahirkan sudah terbiasa dengan proses hamil dan melahirkan (18).

Berdasarkan hasil data dari hasil pengisian *pre-test* tingkat kecemasan, didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil aterm dari kelompok campursari mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 ibu hamil (80,0%). Salah satu penyebab dari kecemasan ibu hamil aterm kelompok campursari adalah usia lebih dari 35 tahun dan tingkat pendidikan. Wanita hamil setelah usia 35 tahun, ia dianggap memiliki risiko komplikasi yang lebih tinggi dibandingkan ketika ia berusia antara 20 dan 35 tahun karena kondisi fisiknya telah memburuk secara signifikan sejak saat itu (19).

Tingkat pendidikan ibu juga merupakan indikator penting tentang kecerdasan secara keseluruhan. Kurangnya pemahaman seseorang membuat dirinya lebih rentan mengalami kecemasan. Hal ini dianggap sebagai tekanan, yang dapat menimbulkan kekhawatiran, ketika seseorang tidak mengetahui apapun (20). Pendidikan yang lebih tinggi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam merespon perubahan lingkungan dengan lebih cepat, beradaptasi lebih cepat, dan kemudian mengikuti perubahan tersebut. Orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan merespon perubahan lingkungan dengan lebih rasional dibandingkan orang yang memiliki tingkat pendidikan rendah (21).

Kecemasan ibu tersebut bisa diatasi dengan memperbanyak membaca dan mencari informasi tentang kehamilan. Selain itu juga dapat mencari pengalaman-pengalaman dari ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya. Namun hal itu saja tidak cukup, kecemasan pada ibu juga perlu diatasi dengan memberikan tindakan-tindakan yang dapat merelaksasi ibu seperti terapi musik. Musik yang dapat diberikan adalah terapi musik campursari. Banyak orang jaman dahulu yang menggunakan musik tersebut sebagai penghantar tidur, yang secara tidak langsung dapat diartikan membuat pendengarnya merasakan ketenangan.

Berdasarkan hasil data dari hasil pengisian *pre-test* tingkat kecemasan pada kelompok sape, didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil aterm dari kelompok sape mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 ibu hamil (80,0%). Usia di bawah 20 tahun dan hamil dianggap masih terlalu muda untuk melahirkan. Semakin besar perbedaan usia ibu dan bayi saat melahirkan, maka semakin tinggi pula risiko mengalami kecemasan saat melahirkan dan melahirkan. Karena wanita yang akan melahirkan seringkali tidak siap menghadapi hal ini, baik secara fisik maupun mental, masalah kesehatan yang muncul selama kehamilan mungkin terasa serius. Ini akan membuatnya merasa lebih cemas dibandingkan sebelumnya (19).

Kecemasan pada ibu hamil aterm yang terjadi bisa saja diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi musik. Musik yang dapat digunakan adalah musik yang memiliki

efek ketenangan seperti musik sape. Musik ini merupakan musik tradisional yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Sehingga juga memungkinkan dapat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil aterm

Mengidentifikasi Kecemasan Ibu Hamil Aterm Sesudah Terapi Musik Langgam Jawa, Campursari dan Sape

Pada kelompok terapi musik langgam jawa, lebih dari sebagian responden mengalami penurunan kecemasan dari ringan menjadi tidak cemas. Musik langgam jawa merupakan salah satu jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi karena nadanya beralunan lembut. Suara yang dihasilkan pada musik tersebut, terkadang membuat pendengar merasakan kantuk karena efek relaksasi yang ditimbulkan. Secara psikologis seseorang yang merasakan rileks dapat menurunkan kegelisahan hingga tingkat kecemasan. Hal ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa pasien pra operasi di RS PKU Yogyakarta yang mendengarkan musik langgam jawa mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Penggunaan terapi musik ala Jawa yang merupakan upaya untuk meredakan kecemasan pada pasien pra operasi turut berkontribusi terhadap penurunan kecemasan yang terlihat (22).

Hasil penuturan beberapa responden saat mendengarkan musik langgam jawa mereka merasa rileks dan tenang. Namun di samping itu, terapi musik langgam jawa tidak selalu dapat menurunkan tingkat kecemasan. Menurut hasil penelitian terdapat 1 ibu hamil yang awalnya mengalami tingkat kecemasan ringan, berubah menjadi kecemasan sedang setelah diberikan terapi musik langgam jawa. Hal tersebut bisa terjadi karena beberapa faktor, seperti ibu kurang tertarik dengan musik yang digunakan, dan bisa juga ibu tidak bisa fokus pada musik yang didengar karena ada pengaruh luar yang mengganggu. Sehingga diperlukan suasana yang nyaman saat mendengarkan musik langgam jawa, agar efek dari terapi musik ini dapat menurunkan kecemasan ibu dengan maksimal.

Pada kelompok terapi musik campursari, terdapat 8 responden (53,3%) yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dari ringan menjadi tidak cemas. Namun terdapat 4 responden (26,6 %) tidak mengalami perubahan kecemasan. Musik campursari dapat menurunkan kecemasan, karena musik ini memiliki alunan yang lembut dengan nada sederhana, sehingga membuat sebagian orang menganggap musik campursari adalah musik yang menarik. Alunan musiknya yang mendayu-dayu dan tidak asing dikalangan orang jawa, membuat pendengarnya dapat merasakan rileks dan dapat mengalihkan rasa cemas, karena biasanya pada musik campursari membuat seseorang mengantuk. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya bahwa musik campursari dapat mengurangi kecemasan pada pasien diruang ICU. Responden yang menjalani terapi musik dilaporkan mengalami perasaan tenang, sehingga berkontribusi pada pengurangan gejala yang dirasakan oleh penderita gangguan kecemasan (13).

Pada ibu hamil yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasannya setelah terapi musik campursari, disebabkan karena musik yang digunakan merupakan jenis musik yang kurang disukai. Sehingga sebelum melakukan terapi musik perlu adanya pemilihan jenis musik yang disukai. Pemilihan musik yang tepat dan disukai dapat membuat seseorang menjadi lebih menikmati saat mendengarkan. Pada kelompok terapi musik sape sebagian besar responden yang awalnya mengalami kecemasan ringan, berubah menjadi tidak cemas. Musik sape bersifat nyaman dan menenangkan. Musik ini memiliki nada menenangkan yang merangsang gelombang alfa, menyetukkan, dan membuat pendengarnya rileks (23).

Tindakan mendengarkan musik ini terbukti menyebabkan produksi *endorfin*, yaitu molekul yang mirip dengan morfin dan memiliki kemampuan untuk menekan transmisi impuls nyeri pada sistem saraf pusat. Karena sistem saraf bertanggung jawab untuk mengatur sejauh mana otot-otot tubuh berkontraksi, efek musik pada sistem saraf mengakibatkan penurunan derajat kontraksi otot (Satriami dan Sumiati, 2022). Hal ini didukung oleh bukti. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, peserta yang menerima terapi musik klasik Dayak selama sepuluh menit melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, dan klien juga melaporkan merasa lebih rileks akibat pengobatan tersebut (16).

Musik klasik dayak ini efektif untuk membuat menurunkan kecemasan. Namun bisa tidak efektif, apabila musik tidak didengarkan dengan seksama. Sehingga dalam penggunaan musik klasik Dayak sebagai musik terapi, disarankan bagi pendengarnya untuk lebih fokus pada alunan musik dan berada di suasana yang mendukung seperti jauh dari kebisingan.

Menganalisis Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa, Campursari dan Sape terhadap Kecemasan Ibu Hamil Aterm

Pada kelompok langgam jawa, temuan uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan hasil yang diperoleh signifikan pada taraf lebih dari atau sama dengan 0,05. Kesimpulan yang dapat diambil dari temuan ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil sebelum dan sesudah mendapat terapi musik gamelan jawa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik langgam jawa dapat mengurangi jumlah kecemasan yang dialami wanita cukup bulan dalam kehamilannya. Dampak mendengarkan musik dapat merangsang atau menenangkan pendengarnya. Istilah "musik langgam jawa" mengacu pada jenis musik tertentu yang bercirikan gaya vokal yang unik dan melodi yang lembut tanpa henti. Musik ini berpotensi memberikan dampak menenangkan, yaitu dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta tingkat rangsangan dan membuat merasa lebih nyaman (22). Musik ini memiliki ketukan 56 hingga 60 detak per detik, yang dapat berpengaruh pada gelombang alfa di otak. Hal ini memiliki efek menenangkan pikiran, yang pada gilirannya menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, mendengarkan musik dapat membantu tubuh rileks karena menyelaraskan irama dan merangsang produksi hormon *endorfin* yang memberikan efek menenangkan (24).

Ibu hamil yang melakukan terapi musik langgam jawa dengan sungguh-sungguh, terlihat penurunan pada tingkat kecemasannya. Ibu terlihat lebih santai dan mengaku lebih nyenyak untuk tidur setelah mendengarkan musik langgam jawa. Untuk itu, dalam penatalaksanaanya harus dilakukan sesuai prosedur.

Pada kelompok campursari hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan *sig* (0,001) kurang dari 0,05. Kesimpulan yang dapat diambil dari temuan tersebut adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum mendapat terapi musik campursari dan setelah mendapat terapi musik campursari. Produksi *serotonin* bisa dipengaruhi dengan mendengarkan musik tradisional Jawa seperti campursari. *Neurotransmitter serotonin* bertanggung jawab atas emosi kebahagiaan. Ini karena serotonin adalah hormon yang bisa mengubah perasaan seseorang (14). Kualitas dan irama musik campursari yang lembut dan teratur seperti detak jantung normal (60-80 kali per menit) dapat meningkatkan derajat kesehatan dan dapat berdampak pada aktivitas sistem saraf pusat, yaitu dapat menyebabkan perubahan keadaan emosi (15).

Terapi musik sendiri menyebabkan seseorang merasakan perasaan nyaman dan rileks sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang, apabila musik

yang digunakan dipilih sesuai dengan keinginan. Ibu hamil yang menyukai musik campursari kemudian menggunakannya sebagai musik untuk terapi, terlihat memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Untuk itu terapi musik campursari, dapat digunakan untuk ibu hamil yang sebelumnya sudah memiliki ketertarikan dalam musik ini, agar pengaruhnya dapat efektif dalam menurunkan kecemasan.

Dengan menggunakan hasil uji statistik *Wilcoxon* pada kelompok sape diperoleh hasil sig (0,001) <0,05. Hal ini ditentukan berdasarkan temuan. Kesimpulan yang dapat diambil dari temuan tersebut adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil sebelum dan sesudah mendapat terapi musik sape. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian terapi musik klasik dayak menyebabkan seseorang menjadi rileks, membangkitkan pikiran aman dan sejahtera, melepaskan perasaan senang dan duka, menghilangkan rasa sakit, dan menurunkan tingkat stres sehingga dapat berujung pada penurunan tingkat kecemasan (16). Musik sape memiliki alunan musik yang dapat mengikuti perkembangan zaman karena bisa mengimbangi lagu-lagu modern. Maka dari itu, disemua kalangan dapat dengan mudah untuk diterima.

Ibu hamil yang menggunakan musik sape sebagai terapi musik, tetap bisa menikmati meskipun sebelumnya tidak pernah mendengarkannya. Suasana yang mendukung seperti suasana sepi dan tidak ada gangguan, dapat membuat ibu fokus hanya pada alunan suara musik. Sehingga musik sape ini sangat efektif menurunkan kecemasan apabila ditambah dengan suasana sepi saat melakukan terapi musik.

SIMPULAN

Ada pengaruh terapi campursari, sape, dan musik langgam jawa terhadap tingkat stres ibu hamil aterm yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mojo. Tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan terapi musik campursari ataupun sape, mengalami penurunan. Selain itu, tingkat kecemasan pada ibu hamil aterm yang diberikan terapi musik langgam jawa juga mengalami penurunan

Temuan penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengalaman dan pengetahuan baru bagi serta solusi para ibu dalam menghadapi kehamilan yang penuh kecemasan di masa depan. Terapi musik ini juga dapat diterapkan oleh bidan dalam memberikan asuhan kepada pasien yang mengalami kecemasan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas penelitian ini dengan menggunakan teknik yang berbeda agar pengobatan yang ditawarkan lebih berhasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan.

REFERENSI

1. Parung VT, Novelia S, Suciawati A. Pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu bersalin Kala I Fase Laten di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. *Asian Res Midwifery Basic Sci J.* 2020;1(1):119–30.

2. Magfirah L dkk. Hubungan dukungan keluarga dan masyarakat dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persiapan persalinan pada saat pandemi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *J Heal Med Sci*. 2022;1(September 2020):164–72.
3. Sabda Nirwana B, Mulyani S. Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada ibu Inpartu Kala I di Puskesmas Gemarang. *J Bidan Pint*. 2022;3(1):320–9.
4. Isnaini I, Hayati EN, Bashori K. Identifikasi faktor risiko, dampak dan intervensi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga. *Analitika*. 2020;12(2):112–22.
5. Kusumawati PD, Damayanti FO, Wahyuni C, Wahyuningsih AS. Analisa tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas. *J Qual Women's Heal*. 2020;3(1):101–9.
6. Cahyani RTAR. Stres akademik dan penanganannya. *GUEPEDIA*; 2022.
7. Agustina M. Terapi musik lullaby terhadap tingkat kecemasan pada masa pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *J Pengabd Masy Saga Komunitas*. 2022;2(1):130–4.
8. Yanti DA, Sitepu AL, Sitepu K, . P, Br Purba WN. Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien halusinasi pendengaran di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr.M. Ildrem Medan tahun 2020. *J Keperawatan dan Fisioter*. 2020 Oct 31;3(1 SE-Articles):125–31.
9. Khoirunnisa A. Self-therapy: melalui melodi dan musik berbahasa asing. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung; 2020.
10. Rahayu DE. Efektifitas terapi musik terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara. *J Qual Women's Heal*. 2020;3(2):253–7.
11. Suryani E, Sari LP, Natalia I, Ardhila S. Randomized control trial : musik instrumental langgam jawa dan dampaknya. *Higeia J Public Helath Res Dev*. 2021;5(1):97–108.
12. Diliyana YF, Bachrum E. Pengaruh pemberian terapi musik campursari langgam jawa terhadap tingkat depresi pada lansia di Pelayanan Sosial Permi Ponorogo. *J Profesi Kesehat Masy*. 2021;2(2):143–50.
13. Marsono, Ismerini H. Pengaruh pemberian terapi musik untuk mengurangi kecemasan pada pasien di ruang icu : case report. In: *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2022*. 2022. p. 39–45.
14. Suwarsih S, Kirnantoro K, Dewi Sulistyarini W. Pengaruh musik campursari terhadap penurunan skor depresi pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2016;1(2):37.
15. Vika Y, Bachrun E. Pengaruh pemberian terapi musik campursari langgam jawa terhadap tingkat depresi pada lansia di Pelayanan Sosial Permi Ponorogo. *JPKM J Profesi Kesehat Masy*. 2022;2(2):143–50.
16. Satriami EW, Sumiati. Pemberian terapi musik klasik dayak terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III primigravida. *J Med Karya Ilm Kesehat*. 2022;7(1):1–9.
17. Khalish MA, Yusmi H, Rahmah RA, Virnanda R, Sofia L. Pengaruh alunan musik sampeq sebagai terapi stres. *J Psikostudia Univ Mulawarman*. 2016;5(1):19–28.
18. Halman DP, Umar S, Limbong T. Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dan

- multigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2022;11:513–21.
19. Murdayah, Lilis DN, Lovita E. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. *Jambura J Heal Sci Res*. 2021;3(1):115–25.
 20. Ria I, Sidabukke R, Siregar RN. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin di Rumah Sakit Restu Medan. *J Healthc Technol Med*. 2020;6(1):276–84.
 21. Wahyuni LT, Hardin F, Ilmu P, Stikes K, Minang R. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III pada masa pandemi Covid-19 di Puskesmas Andalas Padang. *J citra ranah Med CRM*. 2022;2(1):1–8.
 22. Triatna A, Sucipto A, Wiyani C. Musik langgam jawa untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. *J Kesehat*. 2018;9(2):170.
 23. Arisdiani DR, Anggorowati A, Naviati E. Music therapy as nursing intervention in improving postpartum mothers comfort. *Media Keperawatan Indones*. 2021;4(1):72.
 24. Primanda Y at all. Senam kaki lansia dengan langgam jawa untuk meningkatkan kesehatan kaki dan menurunkan tingkat stres lansia. *Care J Ilm Ilmu Kesehat*. 2019;9(2):271–85.