

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI BPM ROSITA PEKANBARU

FAJAR SARI TANBERIKA, WIRA EKDENI AIFA, DAN NIA DESRIVA

Program Studi Profesi Bidan STIKes Al Insyirah Pekanbaru

tanberikayie@gmail.com, wiraekdeniaifa15@gmail.com, niadesriva.nd@gmail.com

Abstract: *Anxiety is an emotional experience that is felt by individuals as unpleasant. Many factors cause a postpartum mother to experience anxiety and stress. One of the methods used to reduce the anxiety level of postpartum mothers is by giving classical music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of classical music therapy on reducing anxiety levels in postpartum mothers at BPM ROSITA Pekanbaru . This research design uses a quasi-experimental method with Non Equivalent design pretest - posttest with control group with a sample of 30 respondents consisting of 15 people in the experimental group and 15 people in the control group . Anxiety levels were measured using a questionnaire. The results of the statistical test used were paired T -test, Wilcoxon and Mann test – Whitney and obtained p value 0.000 (p 0.05). The results of the paired T -test showed that the experimental group before classical music therapy was given the mean value was 19.40 and experienced a decrease in anxiety levels after classical music therapy was given, namely 1 3.87 . In the control group there was no change with a p value of 0.878 (p 0.05). The Mann-Whitney test shows that classical music therapy has a significant effect on reducing anxiety levels in postpartum mothers . Hopefully with good information and guidance from the health center or and innovative services from posyandu cadres so that classical music therapy can be used to reduce anxiety levels in postpartum mothers.*

Keywords : *Classical music, Anxiety, Postpartum Mother.*

A. Pendahuluan

Menurut data world Health Organization (WHO), sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara - negara berkembang. Rasio kematian ibu di negara berkembang merupakan yang tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100 ribu kelahiran bayi hidup jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di 9 negara maju dan di 51 negara persemakmuran. Menurut WHO 81% angka kematian ibu (AKI) akibat komplikasi selama hamil dan bersalin, dan 25% selama masa postpartum. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menargetkan angka kematian ibu pada tahun 2010 sekitar 226 orang dan pada tahun 2015 menjadi 102 orang pertahun. Faktor langsung penyebab tingginya AKI adalah perdarahan (45%), terutama perdarahan postpartum. Selain itu ada keracunan kehamilan (24%), Infeksi (11%), dan partus lama atau macet (7%). Komplikasi obstetrik umumnya terjadi pada waktu persalinan, yang waktunya pendek yaitu 8 jam. Dalam mencapai upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) maka salah satu, prefentif yang mulai gencar dilakukan adalah kelas ibu hamil.

Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang dirasakan oleh individu sebagai suatu yang tidak menyenangkan. Pada ibu nifas cenderung memicu kecemasan, terlebih pada ibu yang pertama kali melahirkan. Kecemasan lebih sering timbul pada ibu primipara dibandingkan ibu multipara. Ibu primipara akan mengalami kecemasan lebih berat daripada multipara, karena pertama kali merasakan dan kecemasan dalam merawat bayi yang baru lahir. Di samping itu, pada ibu primipara, proses persalinan yang dihadapinya adalah yang pertama sehingga belum ada pengalaman sebelumnya yang dapat menyebabkan ketegangan emosi, cemas dan takut pada masa nifas. Ibu multipara sudah mempunyai pengalaman melahirkan sehingga mampu merespon perasaan cemas atau takut dengan baik.

Berdasarkan jurnal Rodiani Moekroni, Analia (bagian ilmu kandungan fakultas kedokteran, universitas lampung) yang judul penelitian tentang “pengaruh terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan’ menyebutkan bahwa persalinan merupakan proses alami yang terjadi di setiap akhir kehamilan, umumnya persalinan pada ibu primipara disertai perasaan takut, khawatir dan cemas. Kecemasan adalah

suatu respon emosi yang mungkin semua individu pernah mengalami. Kecemasan yang berlebihan pada saat persalinan akan meningkatkan rasa nyeri yang dialami ibu primipara. Nyeri ini akan menyebabkan peningkatan hormon katekolamin sehingga persalinan jadi terhambat atau memanjang dan dapat berakibat fatal seperti kematian ibu maupun bayi. Sehingga kecemasan yang berlebihan saat persalinan harus diatasi, salah satunya dengan terapi musik. Musik terbukti dapat memberikan kenyamanan, mengurangi kecemasan dan mengalihkan rasa nyeri yang dialami ibu hamil. Salah satu contoh musik dengan tempo yang sesuai dengan denyut jantung manusia yang sekitar 60 ketukan/menit yaitu musik klasik.

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Perlu diingat bahwa banyak dari proses dalam hidup kita selalu ber-irama. Sebagai contoh, nafas kita, detak jantung, dan pulsasi semuanya berulang dan berirama (Pusat Riset Terapi Musik, 2011 dalam buku Potter 2015).

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian merupakan kerangka kerja secara detail merinci prosedur yang diperlukan untuk memperoleh informasi guna menjawab masalah riset dan menyediakan informasi yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Non Equivalent Pretest-Posttest with Control Group*. yaitu kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi musik klasik akan diberikan pretest, kemudian setelah perlakuan akan dilakukan pengukuran lagi (posttest) untuk mengetahui perubahan pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas dari perlakuan tersebut. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (Notoatmojo, 2012).

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel Distribusi frekuensi responden kelompok eksperimen dan Kontrol Sebelum diberi terapi musik klasik di BPM Rosita Pekanbaru

No	Jenis kelompok	Tingkat kecemasan								Jumlah	%		
		Tidak Cemas	%	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%			Panik	%
1	KE	0	0	9	60	6	40	0	0	0	0	15	100
2	KK	0	0	10	67	5	33	0	0	0	0	15	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat 60% responden dengan tingkat kecemasan Ringan, 40% responden dengan tingkat kecemasan sedang dan kelompok kontrol terdapat 67% responden dengan tingkat kecemasan ringan, dan 33% responden dengan kecemasan sedang.

Tabel Tingkat kecemasan pada Ibu Nifas sesudah Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di BPM Rosita Pekanbaru

No	Jenis kelompok	Tingkat kecemasan								Jumlah	%		
		Tidak Cemas	%	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%			panik	%
1	KE	9	60	6	40	0	0	0	0	0	0	15	100
2	KK	0	0	10	67	5	33	0	0	0	0	15	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa ada 60% responden yang tidak cemas, dan 40% responden dengan tingkat kecemasan ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol masih tetap yaitu 67% responden dengan tingkat kecemasan ringan dan 33% orang dengan tingkat kecemasan sedang artinya tidak ada penurunan.

Tingkat kecemasan Ibu Nifas kelompok sebelum dan sesudah Eksperimen di BPM Rosita Pekanbaru

Respon	N	Mean kelompok sebelum (pretest)	Mean kelompok sesudah eksperimen (posttest)	Std. Deviation	P Value
Tingkat kecemasan	15	19,40	13,87	1,642	0,000

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji t test berpasangan dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$, diperoleh nilai p untuk tingkat kecemasan 0,000 yang artinya secara statistik penurunan tingkat kecemasan berubah secara bermakna. Sesuai dengan defenisi operasional jika terjadi penurunan bermakna secara statistik, maka terapi musik klasik memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tingkat kecemasan. Pengaruh yang diberikan adalah dengan terjadinya penurunan yang bermakna antara nilai *pretest* dan *posttest*. Uji statistik menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi musik klasik adalah bermakna dengan nilai $p = 0,000$

Tingkat kecemasan Ibu Nifas kelompok kontrol di BMP Rosita

Respon	N	Mean kelompok kontrol (pretest)	Mean kelompok kontrol (posttest)	Std. Deviation	P Value
Tingkat kecemasan	15	19,87	19,87	3,399	0,878

Dari tabel diatas tampak tidak terjadi perubahan yang bermakna terhadap kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (terapi musik klasik). Hal ini tampak pada hasil uji *Wilcoxon*, dimana diperoleh nilai *significancy* $p = 0,878$ ($p \geq 0,05$). Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.

Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan Pada Ibu nifas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di BPM Rosita

No	Variabel	N	Mean	Std. Deviation	P Value
1	Kelompok Eksperimen	15	13,87	2,416	0,000
2	Kelompok Kontrol	15	19,87	3,399	

Tabel diatas dapat dilihat perbandingan perubahan tingkat kecemasan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan uji *Mann-whitney*, diperoleh angka *significancy* 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik yang bermakna terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas pada kelompok eksperimen.

D. Penutup

Gambaran karakteristik Ibu nifas dengan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi adalah dengan rentang umur 31-40 tahun sebanyak 67%, pendidikan Sekolah Dasar sebanyak 40%, dan dengan latar belakang Ibu rumah tangga sebanyak 67%. Dan karakteristik Ibu nifas dengan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol adalah dengan rentang umur 31-40 tahun sebanyak 73%, pendidikan Sekolah Dasar sebanyak 33%, dan dengan latar belakang Ibu rumah tangga sebanyak 40%. Tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dilakukan intervensi terapi musik klasik pada kelompok intervensi ialah 19,40. Dan tingkat kecemasan ibu nifas pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi terapi musik klasik ialah 19,87. Tidak terdapat perubahan yang bermakna pada tingkat kecemasan yang tidak mendapat terapi musik klasik di BPM Rosita. Tingkat kecemasan ibu nifas sesudah diberi terapi musik klasik pada kelompok intervensi adalah 13,87. Terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberi terapi musik klasik pada kelompok intervensi. Dan tingkat kecemasan ibu nifas sesudah pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi terapi musik klasik ialah 19,87.

Tidak terdapat penurunan atau perubahan yang bermakna pada tingkat kecemasan ibu nifas yang tidak mendapat terapi musik klasik di BPM Rosita.

Daftar Pustaka

- Aryani, (2018). *Status Klinik Keperawatan Pada Mata Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Purwokerto : Gramedia Tamara Plaza.
- Asmara, dkk. 2017. *Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017*. URECOL Universitas Muhammadiyah Magelang (diunduh pada tanggal tanggal 13 Juli 2020)
- Campbel, (2016). *Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajampikiran, Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh (Edisi Terjemahan Oleh Hermaja, T.)*, Cetakan Kedua, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Darmojo-Martono, (2015). *Ilmu Kesehatan Usia lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI .
- Djohan, (2015). *Rancangan Klasik untuk Membangun Masyarakat Indonesia*. Jakarta : Freedom Institute
- Haynes, S.E. (2012). *The Effect of Background Music on The Mathematic Test Anxiety of College Algebra Students*. Disertasi. West Virginia: Department of Educational Theory and Practice
- Hurlock, E.B (2013). *psikologi Perkembangan Terapi Musik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Keliat, Akemat, Helena, dkk, (2011). *Asuhan Keperawatan Kepada Klien dengan Masalah Psikososial*. Jogjakarta: Kanisius
- Norman, M. (2015). *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Report*. Atlanta: Psychiatric Associates of Atlanta, LLC. (Online) tersedia dalam <http://atlantapsychiatry.com.pdf>. Diakses pada November 2019
- Pieter, Janiwarti, dkk (2015). *Jurnal Psikologi Sosial (JPS)*. Jogjakarta: LPSP3 UI