

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SITIUNG I TAHUN 2025

SITI AINAWATI MUMTAZAH¹, NINGSIH SAPUTRI², CHYNTIA MAIKALLITA³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia

email: sitiainawatimuntazz@gmail.com¹, ningsihsaputri378@gmail.com²,
chyntiamaikallita8@gmail.com³

Abstract: *Anxiety is mood disorder characterized by deep and persistent feelings of fear or worry. Efforts to reduce anxiety through non-pharmacological measures include classical music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of classical music therapy on the anxiety levels of third-trimester pregnant women facing childbirth in the Sitiung I Community Health Center Work Area. This study used a quantitative approach method with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used Purposive Sampling with a sample size of 10 respondents. The instrument used was the HARS questionnaire. The results showed a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), with an average anxiety score of 22.90 before and 16.10 after the intervention. These findings indicate that classical music therapy has a significant effect in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women. Classical music therapy can be an effective and easy-to-implement non-pharmacological alternative to help reduce anxiety before labor.*

Keywords: *Pregnant Women, Anxiety, Classical Music Therapy, Third Trimester.*

Abstrak: Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatian yang mendalam dan berkelanjutan. Upaya untuk menurunkan kecemasan melalui tindakan nonfarmakologi dengan menerapkan terapi musik klasik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest – posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 10 responden. Instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner HARS. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), dengan rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi 22,90 dan sesudah intervensi 16,10. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Terapi musik klasik dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Kata kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, Terapi Musik Klasik, Trimester III.

A. Pendahuluan

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatian yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, serta perilaku terganggu tetapi masih dalam batas normal (Safitri & Soleman, 2023). Kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III menjadi sebuah aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian serius. Pada kehamilan trimester III menandai masa perkembangan janin yang krusial serta penyesuaian tubuh ibu terhadap persalinan yang akan datang, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik pada periode ini dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janinnya (Adolph, 2023).

Terapi musik adalah terapi yang menggunakan musik atau terapi yang bersifat nonverbal. Selain itu terapi musik adalah proses yang menggunakan musik untuk terapi aspek-fisik, emosional, mental, sosial, estetika dan spiritual untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka. Terapi musik juga mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan pada pasien (Marsono & Ismerini, 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 sekitar 8-10% kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil trimester III sangat berpotensi menimbulkan depresi pada saat persalinan. Data Departemen Kesehatan RI, tahun (2021) menyebutkan bahwa Indonesia terdapat sebanyak 373.000 ibu hamil dan mengalami kecemasan pada Trimester III sebanyak 107.000 (28,7%) dalam menghadapi persalinan (Hermawai et al., n.d.).

Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat 2020 menyatakan bahwa pada tahun 2020, terdapat 12,8% ibu hamil di Sumatera Barat yang mengalami kecemasan (Rahmi, 2021). Berdasarkan profil dinas kesehatan Dharmasraya pada tahun 2022 jumlah data ibu hamil 6.105 orang, pada tahun 2023 berjumlah 6.216 orang, peningkatan jumlah ibu hamil tentunya merujuk juga peningkatan keluhan dan masalah pada kehamilan salah satunya kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi (Dinkes Kabupaten Dharmasraya, 2023).

Berdasarkan survey data awal yang di lakukan di puskesmas Sitiung I didapatkan pada tanggal 8 Januari 2025 melalui wawancara kepada 4 orang ibu hamil trimester III yang telah ditemui 3 orang ibu hamil mengalami cemas dalam menghadapi persalinan sedangkan 1 orang ibu hamil tidak mengalami cemas dalam menghadapi persalinan.

Kondisi kecemasan seseorang disebabkan karena terjadinya perubahan hormon yang terlalu signifikan dan berlangsung cepat sehingga seseorang sulit mengatur dan mengontrol keadaan emosinya. Seseorang yang sedang mengalami rasa cemas akan diperlihatkan dengan kondisi yang mudah marah, bingung, sulit fokus pada suatu hal, merasa gugup, memiliki Tingkat waspada yang cukup tinggi pada suatu hal, dan tegang saat menghadapi suatu keadaan (Debora Florensia & Susanti, 2023).

Terjadinya kecemasan pada saat kehamilan dapat mengakibatkan perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan pola istirahat. Selain itu juga dapat berdampak terhadap perubahan suasana hati ibu dan perkembangan janin. Kecemasan berakibat terhadap peningkatan risiko, pertumbuhan janin yang terhambat, kelahiran preterm, berat badan lahir rendah pada bayi, penurunan skor APGAR saat lahir. Selain itu terjadinya depresi dan kecemasan antenatal juga akan berdampak pada postpartum parenting stress. Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik akan mengakibatkan terjadinya gangguan psikologis. Gangguan psikologis ini akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga masa nifas (Erlyn Damayanti et al., 2023).

Sejauh ini, ibu hamil yang mengalami kecemasan belum mendapatkan penanganan khusus. Pelayanan kecemasan dalam *antenatal care* masih berupa pelayanan pengobatan berdasar keluhan yang dirasakan dan bisa dilihat, diraba atau berdasarkan hasil laboratorium. Namun demikian, laporan kecemasan dalam kehamilan belum tercatat. Mengacu pada uraian tersebut, perlu dilakukan upaya untuk meminimalkan kecemasan yang terjadi selama masa kehamilan baik melalui cara farmakologis maupun non farmakologis (Haeriyah et al., 2024).

Asuhan kebidanan komplementer adalah terapi non farmakologis yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan dan dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat

kecemasan adalah *art therapy*, konseling, aromaterapi, hipnoterapi, terapi musik, dan meditasi. Salah satu contoh terapi relaksasi yang dilakukan adalah terapi musik klasik pada ibu hamil (Widya et al., 2024).

Terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap kecemasan 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 (Haeriyah et al., 2024).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimental design dengan jenis rancangan one-group pretest-posttest. Pada penelitian ini intervensi yang digunakan yaitu pemberian terapi musik klasik selama 30 menit setiap sore selama 4 hari berturut-turut. Penelitian dilakukan di wilayah kerja puskesmas Sitiung I pada bulan mei 2025 sebanyak 10 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Sitiung I yang berjumlah 23 . Sampel pada penelitian ini yang diambil adalah 10 Responden. Metode pengambilan sampel yaitu menggunakan Purposive sampling dengan berdasarkan kriteria inklusi ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang bersedia diberikan terapi musik klasik selama 4 hari berturut-turut di rumah responden. Kriteria eksklusi ibu hamil trimester III yang tidak bersedia menjadi responden, ibu yang tidak mengalami kecemasan, dan ibu yang tidak bisa diajak berkomunikasi secara kooperatif. Variable penelitian ini yaitu : variable independent adalah terapi musik klasik dan variable dependent kecemasan ibu hamil trimester III. Pengumpulan data yaitu menggunakan berupa lembar kuesioner dan analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Uji Shapiro Wilk, disimpulkan bahwa semua data berdsitribusi normal, karena nilai p-value > 0,05. Maka analisis data menggunakan Uji Paired Sample T-test.

C. Hasil Dan Pembahasan

Data Khusus

1. Analisis Univariat

Tabel 10 Rerata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik

Variabel	N (Frekuensi)	Mean (Rerata)	SD
Kecemasan sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik	10	22.90	2.961

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 10 responden, didapatkan rerata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi musik klasik sebesar 22.90 (kategori kecemasan sedang) dengan nilai standar deviasi sebesar 2.961

Tabel 11 Rerata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik

Variabel	N (Frekuensi)	Mean (Rerata)	SD
Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik	10	16.10	2.558

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 10 responden, didapatkan rerata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi musik klasik sebesar 16.10 (kategori kecemasan ringan) dengan nilai standar deviasi sebesar 2.558.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinandi Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I

Variabel	N (Frekuensi)	Mean (Rerata)	P-Value
Kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik	10	22.90	0,00
Kecemasan sesudah diberikan terapi musik klasik	10	16.10	

Berdasarkan Tabel 3 Diketahui bahwa dari 10 responden yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan atau intervensi, Sebelum diberikan terapi musik klasik rerata (*Mean*) sebanyak 22.90 (kecemasan sedang)dan diberikan terapi musik klasik menurun menjadi 16.10 (kecemasan ringan) artinya ada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III tersebut signifikan secara statistik. Hal tersebut menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I.

Pembahasan

A. Hasil Univariat

Rerata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi musik klasik yaitu kecemasan sedang 8 orang (80%), dan kecemasan ringan 2 orang (20%) dengan distribusi rata-rata menunjukkan hasilnya *Mean* 22.90 (kecemasan sedang) dan dengan nilai standar deviasi sebesar 2.961. Hasil kecemasan terendah atau hasil kecemasan minimal yaitu sebesar 17 dan hasil kecemasan tertinggi atau hasil kecemasan maksimal sebesar 27.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suciati et al., 2020) tentang efektifitas terapi musik klasik lullaby terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III yang dilakukan selama 3 hari diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata hasil tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum mendengarkan terapi musik klasik sebesar (29,13) dengan standar deviasi sebesar (2,583), hasil kecemasan terendah atau hasil kecemasan minimal yaitu sebesar 25 dan hasil kecemasan tertinggi atau hasil kecemasan maksimal sebesar 34.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tanjung et al., 2024) yang dilakukan terhadap 20 responden dengan pemberian terapi musik klasik pada ibu hamil sebelum intervensi terjadi penurunan kecemasan dengan berdistribusi rerata *mean* (35.33) dengan standar deviasi sebesar (8.262), hasil kecemasan terendah atau hasil kecemasan

minimal yaitu sebesar 28 dan hasil kecemasan tertinggi atau hasil kecemasan maksimal sebesar 50.

Kecemasan saat kehamilan sangat mungkin terjadi, khususnya pada kehamilan trimester III. Pada periode trimester III ini, kecemasan ibu hamil berkaitan dengan proses persalinan, khawatir tentang kondisi kesehatan dan kemungkinan terjadi dan kemungkinan terjadinya keguguran, bayi yang lahir tidak sempurna, prematur dan bahkan melahirkan bayi kembar (Sonya, 2020).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan yaitu pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami (Aritonang et al., 2025). Selain itu faktor yang menyebabkan terjadinya cemas pada ibu hamil trimester III yaitu paritas, Pendidikan, pekerjaan, riwayat abortus serta usia. Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut (Pratita, 2020).

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 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 (Hermawai et al., n.d.).

Menurut asumsi penelitian, didapatkan ibu hamil hampir seluruhnya mengalami kecemasan sedang. Kecemasan yang sering dirasakan oleh ibu hamil biasanya karna efek dari ketidaksiapan mental seseorang ibu memiliki anak, pengalaman kehamilan sebelumnya, umur, status kesehatan dan tingkat pendidikan. Jika tingkat pendidikan seorang ibu rendah maka seorang ibu juga gagal dalam memahami sebuah informasi dan bisa juga kurang terpaparnya informasi. Ketika ibu hamil tidak dapat mengendalikan perasaan tersebut maka akan cenderung mengalami kesulitan dalam proses persalinannya.

Maka oleh karena itu peneliti menerapkan terapi musik klasik dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Sebelum diberikan terapi musik klasik kepada para ibu hamil dilakukan pengukuran tingkat kecemasan terlebih dahulu menggunakan lembar kuesioner HARS dan didapatkan hampir seluruhnya ibu hamil mengalami kecemasan sedang. Sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran awal kecemasan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) agar dapat dibandingkan dengan hasil setelah intervensi dilakukan.

Rerata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi musik klasik yaitu kecemasan sedang 1 orang (10%), kecemasan ringan 7 orang (70%), dan tidak cemas 2 orang (20%) dengan distribusi rata-rata menunjukkan hasilnya *Mean* 16.10 dan dengan nilai standar deviasi sebesar 2.558. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan terapi musik klasik. Hasil kecemasan terendah atau hasil kecemasan minimal yaitu sebesar 13 dan hasil kecemasan tertinggi atau hasil kecemasan maksimal sebesar 21.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suciati et al., 2020) tentang efektifitas terapi musik klasik lullaby terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III yang dilakukan terhadap 30 responden dengan pemberian terapi musik klasik pada ibu hamil sesudah intervensi terjadi penurunan kecemasan dengan berdistribusi rerata *mean* (10.83) dengan standar deviasi sebesar (2.306), hasil kecemasan terendah atau hasil kecemasan

minimal yaitu sebesar 8 dan hasil kecemasan tertinggi atau hasil kecemasan maksimal sebesar 16.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tanjung et al., 2024) yang dilakukan terhadap 20 responden dengan pemberian terapi musik klasik pada ibu hamil sesudah intervensi terjadi penurunan kecemasan dengan berdistribusi rerata *mean* (25.83) dengan standar deviasi sebesar (8.262), hasil kecemasan terendah atau hasil kecemasan minimal yaitu sebesar 19 dan hasil kecemasan tertinggi atau hasil kecemasan maksimal sebesar 38.

Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Soleman, 2023) dengan judul “Penerapan terapi musik klasik terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun” menyatakan bahwa pemberian terapi musik selama 4 hari berturut-turut selama 30 menit dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan musik klasik, karena pada dasarnya musik klasik bersifat nyaman, menenangkan, dan membuat rileks. Musik klasik memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa dan membuat pendengar menjadi rileks. Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi implus nyeri disaraf pusat, musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi-kontraksi otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot (Satriami, 2022).

Menurut asumsi peneliti, saat dilakukan pemberian terapi musik klasik selama 4 hari berturut-turut setiap sore dan malam hari selama 30 menit, ibu hamil trimester III yang menjadi responden menunjukkan sikap kooperatif dan tidak menolak intervensi yang diberikan. Pemberian terapi musik klasik dilakukan secara rutin sesuai prosedur, dan pengukuran kecemasan kembali dilakukan menggunakan lembar kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Berdasarkan hasil pengukuran, setelah diberikan terapi musik klasik selama 4 hari berturut-turut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan setelah diberikan terapi musik klasik. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh menjadi relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Musik juga dapat memberikan energi dan perintah melalui irama sehingga musik dengan tempo yang tepat dapat membantu ibu mengatur pernafasannya sehingga disamping dapat mengurangi kecemasan juga dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu.

Penerapan terapi musik klasik terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum intervensi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki efek positif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Hasil bivariat

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan pengujian Normalitas menggunakan uji Shapiro-wilk berdasarkan hasil analisis data, hasil uji normalitas data pada penelitian ini didapatkan data berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *t test* berpasangan (*Paired T Test*). Hasil analisis data pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan

bahwa Ho ditolak, artinya ada Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Suharnah et al., 2021) yang berjudul "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Turikale Kabupaten Maros". Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner skala kecemasan yaitu lembar observasi Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 2.000 dan setelah diberikan terapi musik klasik turun menjadi 1.000. Nilai P-Value yang diperoleh adalah 0.000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, artinya terapi musik klasik berpengaruh terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian lain yang telah dilakukan oleh (Erlyn Damayanti et al., 2023) dengan judul "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini berupa Quasi Experiment dengan desain pretest dan posttest pada ibu hamil primigravida trimester III yang usia kehamilannya minimal 28 minggu. Analisis data menggunakan uji paired sample t pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 63,89 dan setelah diberikan terapi musik klasik turun menjadi 57,05. Nilai P-Value yang diperoleh adalah 0.000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, artinya terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Setiyaningsih, 2022) dengan judul "Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kejobong Kabupaten Purbalingga". Penelitian ini berupa Quasi-Experiment dengan pendekatan one group pretest-post test. Analisis data menggunakan uji T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kejobong Kabupaten Purbalingga, dengan nilai p-value = 0.000 ($p < 0.05$).

Efek terapi musik klasik terhadap kecemasan adalah membantu mengalihkan pikiran dari hal-hal yang membuat cemas, mengurangi rasa sakit, menstimulasi ritme pernapasan yang lebih teratur, menurunkan ketegangan tubuh, membuat tubuh rileks, meningkatkan suasana hati positif, serta mendorong kemajuan pasien selama masa pengobatan dan pemulihan (Sembiring et al., 2023).

Terapi musik klasik ternyata bisa membantu mengurangi rasa cemas saat persalinan mendekat. Musik mampu memengaruhi otak dan memulihkan fungsi otak yang sebelumnya menurun karena adanya gangguan fisik. Dengan metode ini, ibu bisa merasa lebih rileks secara fisik, emosional, dan mental. Saat dalam kondisi rileks yang dalam, ibu bisa mengaktifkan pikiran bawah sadar. Dari pikiran bawah sadar yang aktif ini, ibu hamil bisa memperoleh endorfin yang jumlahnya mencapai 200 kali lebih banyak dibandingkan morfin atau pengobatan farmakologi lainnya (Aini, 2021).

Menurut asumsi penelitian, ditemukan bahwa adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan. Bahwa musik sebagai gelombang suara dapat meningkatkan suatu respon seperti peningkatan endorfin yang dapat mempengaruhi suasana hati dan dapat menurunkan kecemasan pasien. Musik klasik sering menjadi acuan karena berirama tenang dan mengalun lembut. Pemilihan musik klasik lebih didasarkan pada keyakinan banyak ahli bahwa irama dan tempo kebanyakan musik klasik mengikuti kecepatan detak jantung manusia yaitu sekitar 60 detak/menit.

Selain itu terapi musik klasik juga dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang serta musik dengan irama yang lembut dapat membuat suasana hati pendengarnya menjadi lebih baik sehingga kecemasan yang dirasakannya akan menurun. Dengan demikian, terapi musik klasik dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Pengaruh yang signifikan tersebut diperkuat juga dengan uji statistic menggunakan menggunakan *uji paired sample t* dengan uji $p = 0,000$ yang bearti $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas Sitiung I tahun 2025 maka dapat disimpulkan dengan uraian sebagai berikut:

1. Rerata kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi musik klasik terdapat hampir seluruhnya mengalami kecemasan sedang.
2. Rerata kecemasan ibu hamil sesudah diberikan terapi musik klasik terdapat sebagian besar mengalami kecemasan ringan.
3. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Sitiung I.

Daftar Pustaka

- Adolph, R. (2023). *Pengaruh Terapi Butterfly Hug & Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III DI PMB DI Sulastri Tanjung Bulukerto Aulia*. 1–23.
- Aini, N. P. (2021). Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Menjelang Persalinan. *Skripsi*, 1–103.
- Aritonang, E. S., Siregar, R. N., & Saruksuk, K. K. (2025). *Pelaksanaan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di PMB Ronni Siregar Deli Serdang*. 6(1), 337–346.
- Debora Florensia, K., & Susanti. (2023). *Zona Kebidanan – Vol. 13 No. 3 Agustus 2023*. 13(3), 116–126.
- Dinkes Kabupaten Dharmasraya. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya 240401032828.pdf*.
- Erlyn Damayanti, G. S., Sitorus, R., Wali Pardede, D., Riani Ginting, L., Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Jln Sudirman No, I., Pakam, L., & Deli Serdang, K. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(10), 735–738.
- Haeriyah, Winarni, & Agustin. (2024). *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. 1(1), 1–10.
- Hermawai, M., Mona, S., & Santi, A. (n.d.). *Tingkat Kecemasaan Ibu Hamil Trimester III Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Vokasi , Universitas Indonesia Maju*.
- Marsono, & Ismerini, H. (2022). Pengaruh pemberian terapi musik untuk mengurangi kecemasan Pada pasien di Ruang ICU: case report. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 1, 39–45.
- Pratita, D. (2020). Penggunaan Media Kartu Gambar Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ekonomi Di Smp. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 25(2),

- 86–94. <https://doi.org/10.21009/parameter.252.04>
- Rahmi. (2021). Bab I Pendahuluan *با حَضْ خ*. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Safitri, Y. V., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 110–124.
- Satriami. (2022). Pemberian Terapi Musik Klasik Dayak Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 1–9.
- Sembiring, M., Ria, P., Panjaitan, M., Manurung, S., & Afdelian, F. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Praktek Mandiri Bidan Pinondang Hutasoit Medan Tembung Tahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2).
- Setiyaningsih, F. (2022). *Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kejobong Kabupaten Purbalingga*.
- Sonya, R. A. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Otonomi*, 20, 396–406.
- Suciati, L., Maternity, D., Susilawati, S., & Yuliasari, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rs. Mardi Waluyo Kota Metro. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 155–160. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.1667>
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 191–200. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370>
- Tanjung, W. wardani, Apripan, R., & Arjuna, D. (2024). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 66–71. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1306>
- Widya, S., Husada, D., Pajajaran, J., & No, R. (2024). *Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Untuk kesempurnaan menjadi seorang ibu. Kehamilan adalah sebuah anugrah dari Tuhan tua, seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi sehingga sering disebut dihadapinya (Ismail, 2019)*. 1(15), 205–214.