



**TERAPI MUSIK NATURAL SOUNDS TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS
KECAMATAN KRAMAT JATI**

**NATURAL SOUNDS MUSIC THERAPY TO REDUCING ANXIETY IN
THIRD-TRIMESTER PRIMIGRAVID MOTHERS AT THE KRAMAT JATI
DISTRICT HEALTH CENTER**

Ningsi S. Payon¹, Anggrayeni Purba^{2*}

¹Universitas Kristen Indonesia

^{2*}Universitas Jember

E-mail: susantipayon@gmail.com¹, anggrayeni.purba@unej.ac.id^{2*}

Abstrak

Kehamilan pertama pada trimester III sering disertai munculnya kecemasan pada ibu hamil, yang berpotensi memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis ibu serta perkembangan janin. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi musik natural sounds terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari dua responden yang diberikan terapi musik natural sounds selama 30 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, serta pengisian kuesioner tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi musik natural sounds. Pada pasien pertama, skor kecemasan awal dengan nilai 40 menurun menjadi kategori sedang dengan skor 27. Selain itu, pasien juga melaporkan perbaikan pola tidur serta penurunan nyeri punggung dari skala 5 menjadi skala 3. Pada pasien kedua, skor kecemasan berat sebesar 36 sebelum intervensi. Setelah mendapatkan terapi musik natural sounds selama tiga hari berturut-turut, skor kecemasan pasien kedua menurun menjadi kategori sedang dengan nilai 19. Responden mengungkapkan perasaan lebih tenang, nyaman, dan rileks, serta berkurangnya ketegangan selama menjalani terapi. Terapi musik natural sounds terbukti efektif sebagai alternatif intervensi non-invasif dalam membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Kata Kunci: Terapi Musik, Primigravida, Kecemasan.

Abstract

First-time pregnancies in the third trimester are often accompanied by anxiety in expectant mothers, which can potentially affect their physical and psychological well-being as well as fetal development. This case study aimed to analyze the effect of "natural sounds" music therapy on reducing anxiety levels in primigravida women during their third trimester. The study employed a descriptive design using a case study approach. Two respondents participated in the study and received "natural sounds" music therapy for 30 minutes daily over three consecutive days. Data were collected through interviews, direct observation, and the administration of anxiety level questionnaires. The results indicated a reduction in anxiety levels following the "natural sounds" music therapy. For the first patient, the initial anxiety score of 40 dropped to the moderate category with a score of 27; additionally, the patient reported improved sleep patterns and a reduction in back pain from a scale of 5 to 3. The second patient presented with a severe anxiety score of 36 prior to the intervention. After receiving the "natural sounds" music therapy for three consecutive days, the second patient's anxiety score decreased to the moderate category with a value of 19. Respondents reported feeling calmer, more comfortable, and relaxed, noting a reduction in tension during the therapy. "Natural sounds" music therapy proved effective as an alternative non-invasive intervention for helping to reduce anxiety in primigravida women during the third trimester.

Keywords: *Music Therapy, Primigravida, Anxiety.*

PENDAHULUAN

(Rustam,2019; Yuliyanti & Astuti, 2020).

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan, khususnya bagi ibu primigravida yang menjalani kehamilan pertama. Pada trimester ketiga, ibu hamil berada pada tahap akhir kehamilan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan emosional yang cukup signifikan (Rustam,2019). Mendekatnya waktu persalinan sering kali memunculkan perasaan takut, khawatir, dan cemas, sehingga trimester ini menjadi periode yang penuh tantangan bagi banyak ibu hamil (Moekroni & Analia, 2020). Selain itu, kecemasan juga dapat menyebabkan kontraksi persalinan menjadi kurang efektif, menurunkan kekuatan mengejan, serta memperlambat kemajuan persalinan sehingga berisiko meningkatkan risiko persalinan abnormal yang membahayakan ibu dan janin (Yuliyanti & Astuti, 2020; Rachmawati, 2016).

Ibu primigravida trimester III diketahui lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang telah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Kerentanan ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, ketakutan terhadap nyeri persalinan, serta kekhawatiran akan kondisi kesehatan ibu dan janin persalinan, dengan proporsi tertinggi (Rachmawati,2016;Fielda,2017). Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada respon fisiologis ibu, seperti peningkatan tekanan darah dan gangguan pola tidur, serta berpotensi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin (Apriliani et al., 2022). Permasalahan menjadi isu kesehatan yang cukup serius. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada ibu hamil berkisar antara 8–10% dan meningkat hingga 12% menjelang persalinan (Kemenkes RI, 2020). Data di DKI Jakarta juga menunjukkan variasi tingkat kecemasan,

mulai dari cemas ringan hingga cemas berat sebagai pemberi asuhan, pendidik, dan pada ibu hamil (Kamalah et al., 2021). pendukung emosional bagi ibu hamil,

Berbagai intervensi nonfarmakologis sehingga dapat mengintegrasikan terapi ini dapat digunakan untuk mengurangi sebagai bagian dari upaya promotif dan kecemasan pada ibu hamil primigravida, preventif untuk meningkatkan kesehatan salah satunya adalah terapi musik sebagai ibu dan bayi secara holistik (Association, teknik distraksi. Terapi musik bekerja 2022).

dengan mengalihkan fokus perhatian ibu **METODE**

dari rasa cemas ke stimulus yang Studi kasus ini menggunakan menenangkan, sehingga membantu pendekatan deskriptif dalam proses menurunkan stres dan meningkatkan keperawatan, melibatkan teknik relaksasi (Satriami & Sumiati, 2022). pengumpulan data melalui wawancara, Musik dengan unsur natural sounds seperti observasi langsung, pemeriksaan fisik, serta suara air mengalir, ombak laut, angin sepoi- kuesioner mengenai kecemasan pada dua sepoi, dan kicauan burung diketahui orang responden dengan kriteria inklusi : mampu menstimulasi sistem saraf primigravida, kehamilan trimester III, dan parasimpatis, yang berkontribusi pada tidak memiliki gangguan selama penurunan denyut jantung, tekanan darah, kehamilan. Instrumen penelitian serta produksi hormon stres seperti kortisol menggunakan Perinatal Anxiety Screening (Lee et al., 2016; Sofyan, 2019). Terapi Scale (PASS) yang berjumlah 21 item musik natural sounds memiliki keunggulan pertanyaan untuk mengukur tingkat karena bersifat non-invasif, aman, tidak kecemasan ibu primigravida trimester III menimbulkan efek samping, serta mudah yang telah tervalidasi, video musik dan diterapkan secara mandiri di rumah headphone. Penelitian dilaksanakan di (Nurjanah et al., 2021). Beberapa penelitian Puskesmas Kecamatan Kramat Jati, Kota menunjukkan bahwa terapi musik efektif Jakarta Timur pada periode tanggal 22 dalam menurunkan tingkat kecemasan pada sampai dengan 26 April 2025.

ibu hamil primigravida trimester III, **HASIL DAN PEMBAHASAN**

terutama jika dilakukan secara rutin dengan Karakteristik kedua responden tersebut menunjukkan adanya variasi usia, tingkat

Dalam konteks pelayanan kesehatan, pendidikan, dan lingkungan sosial yang perawat maternitas memiliki peran penting berbeda, yang dapat memengaruhi respons

psikologis ibu hamil, khususnya tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Faktor-faktor seperti usia reproduksi, pengalaman kehamilan pertama, pendidikan, serta peran sosial diketahui berkontribusi terhadap cara ibu hamil menghadapi perubahan fisik dan emosional menjelang persalinan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti dan

Marlina (2020), yang menyatakan bahwa kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, status kehamilan sebagai primigravida, tingkat pendidikan, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Ibu primigravida trimester III cenderung mengalami kecemasan akibat kurangnya pengalaman menghadapi persalinan pertama, ketakutan terhadap nyeri persalinan, serta kekhawatiran akan keselamatan diri dan janin yang dikandung.

Berdasarkan kajian teori dan hasil studi kasus, dapat dilihat adanya kesamaan bahwa usia, paritas, dan latar belakang pendidikan merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Perbedaan tingkat pendidikan dan lingkungan kerja atau peran domestik juga dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam mengakses informasi serta mengelola kecemasan menjelang persalinan (Widyastuti & Marlina, 2020).

Pada studi kasus ini, keluhan utama yang dialami pasien 1 dan 2 adalah perasaan cemas dalam menghadapi persalinan pertama karena belum memiliki pengalaman sebelumnya. Selain itu, pasien juga mengeluhkan nyeri pada bagian punggung dengan skala nyeri 5, yang dapat memperberat kondisi psikologis dan

meningkatkan tingkat kecemasan menjelang persalinan.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan tiga diagnosa keperawatan utama, yaitu Ansietas, Defisit Pengetahuan, Nausea. Prioritas diagnosa yang ditetapkan oleh penulis pada kedua pasien adalah Ansietas berhubungan dengan krisis situasional sesuai dengan SDKI.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang penulis lakukan sesuai dengan diagnosa keperawatan yaitu Ansietas untuk membantu menurunkan kecemasan. Tindakan ini merupakan tindakan mandiri keperawatan dan kolaboratif, dari tindakan mandiri keperawatan meliputi: observasi melakukan pemeriksaan TTV, mengidentifikasi perubahan perilaku atau fisiologis yang akan di capai (relaksasi dan konsentrasi), mengidentifikasi minat terhadap musik, terapeutik memposisikan dalam posisi yang nyaman, membatasi

rangsangan eksternal selama terapi nonfarmakologis bagi ibu primigravida diberikan (suara, pengujung, panggilan trimester III.

telepon), menyediakan peralatan terapi **Implementasi Keperawatan**

musik, mengatur volume suara yang sesuai, Tindakan keperawatan pada kedua memberikan terapi musik sesuai dengan pasien dilaksanakan sesuai dengan rencana indikasi, menghindari pemberian terapi asuhan yang telah disusun sebelumnya, musik dalam waktu yang lama, edukasi dengan tujuan utama menurunkan tingkat menjelaskan tujuan dan prosedur terapi kecemasan pada ibu primigravida trimester musik, menganjurkan rileks selama III. Selama masa perawatan di Puskesmas mendengarkan musik, mengevaluasi Kecamatan Kramat Jati, penulis melakukan kembali pemahaman pasien tentang intervensi keperawatan mandiri, meliputi kecemasan dan terapi musik natural sounds, pemeriksaan tanda-tanda vital, identifikasi melibatkan sistem pendukung suami, perubahan perilaku dan respons fisiologis keluarga. yang diharapkan seperti relaksasi dan

Intervensi terapi musik natural sounds diberikan selama 3 hari, dengan frekuensi 1 peningkatan konsentrasi, serta pengkajian kali sehari selama 30 menit, terbukti efektif minat pasien terhadap musik sebagai bagian dari intervensi terapeutik.

membantu menurunkan tingkat kecemasan Selain itu, pasien diberikan edukasi pada ibu primigravida trimester III. Terapi mengenai konsep kecemasan dan ini mampu menciptakan rasa rileks, penerapan terapi musik natural sounds nyaman, dan menenangkan, sehingga dengan menggunakan berbagai media berpengaruh positif terhadap kondisi pendukung, seperti leaflet, video edukasi, psikologis ibu dalam menghadapi masa lembar kuesioner kecemasan, musik, dan menjelang persalinan. headphone. Penjelasan juga mencakup

Dengan terciptanya kondisi rileks, langkah-langkah pelaksanaan terapi serta diharapkan ibu lebih siap menghadapi pemberian kesempatan kepada pasien untuk proses persalinan dan mampu mengurangi mengajukan pertanyaan. Pada awalnya, risiko gangguan kecemasan berlebihan. kedua pasien menunjukkan pemahaman Efek positif dari terapi musik natural yang masih terbatas mengenai kecemasan sounds ini dapat dipertahankan apabila dan terapi musik natural sounds. Namun, dilakukan secara rutin dan konsisten setelah dilakukan edukasi, pasien tampak sebagai salah satu bentuk intervensi lebih memahami tujuan dan manfaat terapi

tersebut. Implementasi terapi dilakukan turut dengan satu sesi per hari, tingkat selama tiga sesi dengan durasi masing-masing 30 menit, sesuai dengan rencana sedang dengan skor 27. Selain itu, pasien yang telah ditetapkan. Waktu pelaksanaan juga melaporkan perbaikan pola tidur serta terapi yang semula direncanakan pada penurunan nyeri punggung dari skala 5 malam hari kemudian disesuaikan menjadi menjadi skala 3. Pada pasien kedua, sore hari agar sesuai dengan jadwal dan kecemasan yang muncul disebabkan oleh kenyamanan pasien. ketakutan menghadapi persalinan pertama

Hasil pengukuran tingkat kecemasan akibat kurangnya pengalaman, dengan skor menunjukkan bahwa pada hari pertama, kecemasan berat sebesar 36 sebelum pasien pertama memiliki skor kecemasan intervensi. Setelah mendapatkan terapi berat sebesar 40, sedangkan pasien kedua musik natural sounds selama tiga hari menunjukkan skor kecemasan berat sebesar berturut-turut, skor kecemasan pasien 36 berdasarkan kuesioner kecemasan. kedua menurun menjadi kategori sedang Temuan ini sejalan dengan teori dan hasil dengan nilai 19.

penelitian sebelumnya yang menyatakan Kedua pasien memperoleh terapi bahwa pemberian terapi musik natural musik natural sounds berupa suara sounds pada ibu primigravida trimester III gemericik air dan kicauan burung dengan efektif dalam membantu menurunkan durasi 30 menit pada setiap sesi selama tiga tingkat kecemasan dengan menciptakan hari berturut-turut. Intervensi ini rasa tenang, nyaman, dan relaksasi menunjukkan efektivitas dalam psikologis menjelang persalinan. menurunkan tingkat kecemasan secara bertahap. Temuan ini sejalan dengan hasil

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan yang dilakukan penelitian Pramesti dan Wahyuningsih berfokus pada masalah kecemasan pada (2020) yang menyatakan bahwa terapi kedua pasien dan dilaksanakan setelah musik natural sounds berpengaruh pemberian intervensi terapi musik natural signifikan terhadap penurunan kecemasan sounds. Pada pasien pertama, skor pada ibu hamil trimester III. Secara teoritis, kecemasan awal menunjukkan kategori musik dengan unsur suara alam dapat berat dengan nilai 40 sebelum intervensi memberikan efek relaksasi melalui diberikan. Setelah menjalani terapi musik stimulasi sistem saraf parasimpatis, natural sounds selama tiga hari berturut-sehingga membantu menciptakan rasa

tenang dan nyaman menjelang persalinan. Berdasarkan hasil penelitian dan temuan studi kasus yang dilakukan, terlihat adanya kesamaan pengaruh terapi musik natural sounds pada kedua pasien. Keduanya menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan, yang menegaskan bahwa terapi musik natural sounds merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu primigravida trimester III mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis menghadapi persalinan.

KESIMPULAN

Penerapan intervensi keperawatan terapi musik natural sounds pada kedua pasien terbukti memberikan dampak positif, ditandai penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan dan ketenangan emosional pasien. Selama tindakan berlangsung, kedua pasien bersikap kooperatif dan menunjukkan kepercayaan terhadap tenaga kesehatan. Terapi musik natural sounds juga berkontribusi terhadap kenyamanan, penurunan kecemasan, serta peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu primigravida trimester III. Oleh karena itu, metode ini patut diintegrasikan dalam praktik keperawatan baik di layanan klinik maupun komunitas sebagai strategi

promotif, preventif, dan kuratif yang aman, mudah, serta efektif.

REFERENSI

- Aulia arohmah, a. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug & Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester iii di pmb di sulastri tanjung bulukerto (doctoral dissertation, universitas kusuma husada surakarta).
- Ambarita, E., Pane, M., Manurung, K., Nababan, D., & Silitonga, E. M. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak (Kia) Oleh Ibu Hamil Yang Mempunyai Balita Di Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2).
- Andriani, F & Desmawati (2022) Intervensi Non Farmakologi Pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Dengan Preeklamsia. Cv. Literasi Nusantara Abadi Perumahan Puncak joyo agung residence kav. BII Merjosari kecamatan lowokwaru kota malang.
- Arfiyanty A.N, Widyawati N.M, & Kurnianingsih (2022) Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil. Pustaka Rumah C1nta.
- Aliza, M. (2020). Sop Terapi Musik.

- Jember: Universitas Jember
 Anggraeni, R.D. (2020). Pemberian Terapi Musik. Deppasar: Unviversitas Udayana
- Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, M. A. (2023). Anemia Kehamilan: Asuhan dan Pendokumentasian. Penerbit NEM.
- Maniagasi, J. L. E. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik AHBS Kabupaten Jayapura (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Muzayyana & Saleh, S (2021) Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI).
- Nurjanah, S., Lestari, R., & Pratiwi, D. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri Ayu Lestari Ndun, P. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Persiapan Persalinan Dalam Menurunkan Kecemasan Pada ibu Primigravida Trimester III di Puskesmas Oesapa (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Putri, P. (2024). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- SARI, Y. (2022). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas aek godang kabupaten padang lawas utara tahun 2021.
- Sarmita, S., Nurdin, S., & Fattah, A. H. (2021). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cabenge Kabupaten Soppeng. Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan, 1(1), 20-26.
- Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Barton, R., & Doherty, D. A. (2014). The Perinatal Anxiety Screening Scale: Development and preliminary validation. Archives of Women's Mental Health, 17(5), 443-454.
- Sarwono, S. W. (2013). Psikologi Kesehatan: Pendekatan Psikologi untuk Bidang Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Yuliana, W., Romdhani, R. H. R., & Nulhakim, B. (2024). Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I Di Ponkeskel Kedemangan Wilayah Kerja Puskesmas Kedemangan Kecamatan Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 76-81.
- Yuliani, R. (2021). Uji Validitas dan Reliabilitas The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) Versi Indonesia: Instrumen Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kebidanan*
- Wahyuningsih, M., Rahayu, R. P., & Liliana, A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 324-334.
- Widyastuti, D., & Marlina, L. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(1), 45–51.