

Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah (Studi Kasus)

Nurul Khomariyah¹, Susi Erna Wati¹, Siti Aizah¹

¹Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Jl.Ahmad Dahlan NO. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia

***Email korespondensi:** nurulcome714@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Ibu hamil mengalami perubahan psikologis yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Kondisi kecemasan ibu hamil disebabkan karena terjadinya perubahan hormon sehingga sulit mengatur emosinya. Kecemasan selama masa kehamilan merupakan hal yang umum terjadi dan dapat dialami oleh ibu hamil di trimester pertama, kedua, maupun ketiga. Terapi alternatif sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah kecemasan. Terapi musik dapat membantu memberikan rasa tenang bagi ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan terapi musik di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui 2 responden ibu hamil trimester III. Pengumpulan data dilakukan tanggal 12 - 18 Juni 2025 dengan menggunakan lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada kedua ibu hamil. Ny. D mengalami penurunan kecemasan dari kategori berat (39) menjadi ringan (14) dan Ny. S terjadi penurunan kecemasan dari kategori sedang (26) menjadi tidak ada kecemasan (9). Terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Musik dapat membantu ibu hamil menjadi lebih rileks dan mengurangi stress. Diharapkan terapi musik ini dapat diterapkan pada ibu hamil trimester III secara mandiri di rumah karena sangat mudah untuk dilakukan.

Kata Kunci : Terapi Musik, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah harapan bagi setiap wanita untuk menyempurnakan peran sebagai ibu dan merupakan karunia Tuhan yang membutuhkan perhatian serta dukungan keluarga. Prosesnya dimulai dari konsepsi, perkembangan janin, hingga persalinan (Kiftiyah & Purnamasari, 2023). Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester: 12 minggu pertama (trimester I), 15 minggu berikutnya (trimester II), dan 13 minggu terakhir (trimester III). Kecemasan pada ibu hamil merupakan gangguan emosional berupa rasa takut atau khawatir yang berlangsung terus-menerus dan cenderung meningkat pada trimester ketiga (Maternity & Susilawati, 2020).

WHO mencatat 8–10% wanita mengalami kecemasan saat hamil, meningkat menjadi 12% menjelang persalinan. Di Indonesia, dari 373.000 ibu hamil yang

cemas di trimester III, 28,7% mengalaminya menjelang persalinan (Chand et al., 2021). Data BPS (2019) menunjukkan 4.644 ibu hamil, dengan 4.413 kunjungan K4, 211 mengalami KEK, dan semuanya mendapat zat besi. Dinkes Jatim (2020) mencatat dari 618.207 ibu hamil, 26,90% kematian ibu disebabkan kecemasan saat persalinan dan 21,59% karena pendarahan. Di Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah, dari 6 ibu hamil, 2 mengalami kecemasan.

Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan yang memicu kecemasan, terutama pada kehamilan pertama di trimester III karena mendekati persalinan (Liliana et al., 2022). Perubahan hormon cepat membuat pengendalian emosi sulit, ditandai kebingungan, kewaspadaan tinggi, dan ketegangan (Prastika et al., 2023). Kecemasan merupakan kekhawatiran yang meluas dan tidak terdefinisi dengan jelas, yang berkaitan erat dengan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian, sehingga dapat mengancam rasa aman individu. Jika berlangsung lama, kecemasan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan rasa percaya diri (Putri, 2021).

Terapi musik merupakan metode alternatif non-obat untuk mengatasi kecemasan, memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu dan janin (Parung et al., 2020). Musik membantu menciptakan relaksasi fisik dan emosional melalui irama yang mengatur pernapasan dan menenangkan pikiran, serta meningkatkan suasana hati dan produktivitas (Salafas, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik melakukan studi kasus berjudul: "Penerapan Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah." Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan terapi musik di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Lokasi penelitian ini berada di Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Penelitian tentang Penerapan Terapi Musik pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah, akan dilaksanakan pada tanggal 12 hingga 18 Juni 2025 dengan jadwal 3 kali kunjungan selama 3 hari. Subjek penelitian ini melibatkan 2 responden yang mengikuti penerapan terapi musik pada ibu hamil trimester III di Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah. Proses pengumpulan data dimulai dengan mengajukan surat perizinan penelitian dari pihak kampus. Selanjutnya, meminta persetujuan dan tanda tangan dari Kepala Desa Sukorejo terkait izin penelitian tersebut. Setelah itu, mengumpulkan data tentang ibu hamil trimester III di Desa Sukorejo sekaligus menjelaskan maksud, tujuan, dan jadwal pelaksanaan penelitian. Setelah subjek penelitian ditemukan, mewawancarai subjek yang akan diteliti, mereka diminta untuk mengisi dan menandatangani lembar informed consent sebagai tanda persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan setiap variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan tingkat kecemasan pada

pasien dengan masalah ansietas sebelum dan sesudah menjalani terapi musik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran subyek 1 Ny. D usia 28 tahun, agama Islam, pendidikan terakhir SMA. Ny. D memiliki riwayat kehamilan G2P1A0 dengan jarak kehamilan pertama dan kedua ± 3 tahun dengan usia kehamilan sekarang 32 minggu, Ny. D saat ini mengalami kecemasan berat berupa sering berfirasat buruk, takut akan pikiran sendiri karena trauma persalinan anak pertama secara normal dan sakitnya luar biasa.

Gambaran subyek 2 Ny. S usia 26 tahun, agama Islam, pendidikan terakhir SMA. Ny. S memiliki riwayat kehamilan G2P1A0 dengan jarak kehamilan pertama dan kedua ± 4 tahun dengan usia kehamilan 30 minggu, riwayat persalinan anak pertama dengan SC (*Sectio Caesare*). Dengan riwayat persalinan anak pertama sc menyebabkan Ny. S mengalami kecemasan sedang berupa nyeri pada otot dan terkadang merasakan lesu.

Tabel 1 Tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi musik

No.	Nama	Hari	Sebelum	Setelah
1.	Ny. D	1	Kecemasan Berat	Kecemasan Berat
		2	Kecemasan Berat	Kecemasan Sedang
		3	Kecemasan Sedang	Kecemasan Ringan
2.	Ny. S	1	Kecemasan Sedang	Kecemasan Sedang
		2	Kecemasan Sedang	Kecemasan Ringan
		3	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pemberian terapi musik yang dilakukan selama 3 hari dalam waktu 15 menit per harinya mendapatkan hasil penurunan kecemasan. Hari pertama Ny. D mengalami kecemasan berat setelah dilakukan terapi selama 3 hari Ny. D mengalami kecemasan ringan. Sedangkan Ny. S hari pertama mengalami kecemasan sedang setelah dilakukan terapi selama 3 hari Ny. S sudah tidak mengalami kecemasan.



Gambar 1 dokumentasi

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian studi kasus tentang penerapan terapi musik untuk

menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dapat ditarik kesimpulan sebelum dilakukan terapi musik didapatkan kedua responden mengalami kecemasan berat dan sedang. Setelah dilakukan terapi musik didapatkan kedua responden mengalami perubahan kecemasan ringan dan tidak cemas.

DAFTAR RUJUKAN

- Chand, S. P., Marwaha, R., & Bender, R. M. (2021). Anxiety (Nursing). National Library of Medicine; StatPearls Publishing.
- Jatim, D. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
- Kiftiyah, K., & Purnamasari, K. I. (2023). Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di BPM Dany Eka Novitasari., S.tr.Keb,Bdn. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4, 125-131. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i2.516>
- Liliana, A., Wahyuningsih, M., & Rahayu, R. P. (2022). Pengaruh Musik Klassik Mozart dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Healt Care: Jurnal Kesehatan*, 11, 324-334. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i2.195>
- Maternity, D., & Susilawati, D. (2020). Efektifitas terapi musik klasik lullaby terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal kebidanan*, 155-160.
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kalal Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1, 119-130.
- Prastika, A. B., Maharani, F., Rifahmi, N. M., & Anis, W. (2023). Pemanfaatan Terapi Musik terhadap Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia (Literature Review). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari*, 23.
- Putri, S. N. (2021). Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Saat Menjelang Persalinan. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Salasaf, E., Lestari, P., & Listiyaningsih, M. D. (2020). THE EFFECTIVRNESS OF MUSIC THERAPY IN REDUCING ANXIETY IN THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 9, 9-53.
- BPS. (2022). Laju Pertumbuhan Penduduk dan Perkembangan Kota Kediri Tahun 2022.