



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won7102>

Efektifitas Terapi Musik Klasik pada Ibu Hamil dengan Kecemasan

Irmasanti Fajrin¹, Dian Pratiwi², Rouvie Maramis³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado

Email Penulis Korespondensi (^K): irmasantifajrin91@gmail.com

irmasantifajrin91@gmail.com¹, dianpratiwi@gmail.com², rouviemaramis1112@gmail.com³

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi psikologis yang dapat menimbulkan dampak fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, kontraksi uterus dini, gangguan tidur, hingga risiko persalinan prematur. Di Puskesmas Tandengan tahun 2024, dari 103 ibu hamil, terdapat 21 ibu (27,63%) yang mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Desain penelitian adalah quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi sebanyak 43 ibu hamil, dan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin pada taraf kesalahan 10%, sehingga diperoleh 30 responden. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dua kali sehari (pagi pukul 10.00 dan malam pukul 21.00), masing-masing selama 10–15 menit menggunakan musik klasik Mozart melalui headset. SOP pelaksanaan intervensi meliputi: persiapan alat dan playlist musik, informed consent, posisi nyaman, menjaga privasi, pemasangan headset, pengaturan volume, pemberian musik, dan evaluasi setelah terapi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya penurunan signifikan kecemasan ($p = 0,000$). Terapi musik klasik efektif menurunkan kecemasan ibu hamil dan dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan terjangkau.

Kata kunci : Terapi; musik klasik; kecemasan; ibu hamil.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Article history :

Received 30 April 2026

Received in revised form 07 Mei 2026

Accepted 15 Juni 2026

Available online 30 Juni 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Anxiety in pregnant women is a psychological condition that can lead to physiological impacts such as increased blood pressure, early uterine contractions, sleep disturbances, and the risk of premature labor. In 2024 at the Tandengan Public Health Center, out of 103 pregnant women, 21 (27.63%) experienced anxiety. This study aims to determine the effectiveness of classical music therapy in reducing anxiety levels among pregnant women. The research design is a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 43 pregnant women, and the sample size was determined using the Slovin formula at a 10% error margin, resulting in 30 respondents. The intervention was conducted for 3 consecutive days, twice a day (morning at 10:00 AM and evening at 9:00 PM), for 10–15 minutes each session using Mozart's classical music via headsets. The Standard Operating Procedure (SOP) for the intervention included: preparation of equipment and music playlists, informed consent, ensuring a comfortable position, maintaining privacy, fitting the headset, adjusting the volume, administering the music, and post-therapy evaluation. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The Wilcoxon test results showed a significant decrease in anxiety ($p = 0,000$). Classical music therapy is effective in reducing anxiety in pregnant women and can serve as a simple, safe, and affordable non-pharmacological intervention. It is recommended that this therapy be integrated into antenatal care programs to help pregnant women achieve mental readiness before childbirth.

Keywords: Therapy; classical music; anxiety; pregnant women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis bukan patologis (1). Kehamilan merupakan suatu periode krisis seorang wanita. Sebuah proses yang mematangkan dan dapat menimbulkan stres. Konsep dirinya berubah, siap menjadi orang tua dan menyiapkan peran barunya. Trimester ketiga disebut sebagai periode penantian akan kehadiran bayi sebagai bagian dari diri ibu hamil, dan menjadi tidak sabar untuk segera melihat bayi. Ada perasaan tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat pada waktunya, perasaan gelisah akan persalinannya, perasaan cemas akan keadaan bayinya (2). Kecemasan merupakan respon stres yang mengandung komponen fisik dan psikis, rasa takut atau gelisah yang sumbernya tidak jelas. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian, yang menggambarkan kecemasan, kegelisahan, ketakutan akan ketidaknyamanan, dan berbagai keadaan ketidaknyamanan fisik. Kecemasan terjadi ketika merasakan ancaman fisik atau psikologis yang berkaitan dengan harga diri, citra diri, atau identitas diri. Kecemasan dapat menyebabkan reaksi fisik, seperti sakit perut, sesak napas, jantung, keringat berlebih, sakit kepala, dan ingin buang air kecil atau besar (3).

Banyak wanita mengalami kecemasan selama kehamilan, terutama terkait kesehatan janin, perubahan hubungan pernikahan, dan peran baru sebagai ibu. Pada trimester ketiga, kecemasan lebih sering berkaitan dengan proses persalinan yang dirasa tidak terkendali. Faktor risiko kecemasan selama kehamilan meliputi kehamilan remaja, kehamilan tidak diinginkan, riwayat keguguran atau kematian anak, kehamilan pertama, pengalaman traumatis seperti perkosaan, serta hubungan keluarga atau pernikahan yang bermasalah (4).

Menteri kesehatan RI menyatakan angka kematian ibu hamil di Indonesia masih sangat tinggi, yakni 300 kematian per 100 ribu penduduk. Jumlah ini sangat jauh apabila dibandingkan dengan negara-negara maju yang angka kematiannya sekitar 70 kematian per 100 ribu penduduk. Penyebab utama tingginya angka

kematian ibu hamil di Indonesia dikarenakan kurangnya pengetahuan atau ketidaksiapan mental dan fisik, hipertensi, dan perdarahan saat melahirkan (5). Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (6). Jumlah sasaran pada ibu hamil di Puskesmas Tandengan pada tahun 2023 sebanyak 128, dan yang datang untuk melakukan pemeriksaan ANC sebanyak 58 (45,31%) ibu hamil, dan dari 58 ibu hamil yang mengeluh cemas sebanyak 16 (27,58%) ibu hamil (7). Jumlah sasaran Ibu hamil di Puskesmas Tandengan tahun 2024 sebanyak 103 ibu hamil, yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 76 (73,78%) ibu hamil dan yang mempunyai keluhan kecemasan sebanyak 21 (27,63%) ibu hamil (8).

Kecemasan pada ibu hamil terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan kehamilan dan janin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan risiko preeklampsia, persalinan prematur, gangguan tumbuh kembang janin, hingga depresi pascapersalinan (6). Oleh karena itu, deteksi dini dan penanganan kecemasan sejak masa kehamilan sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut serta mendukung kesejahteraan ibu dan bayi. Penyebab terjadinya kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Tandengan bermacam-macam penyebab, ada yang cemas karena keluarga suami yang bekerja diluar daerah, kemudian remaja yang hamil diluar nikah, dan cemas dalam menghadapi persalinan (9).

Faktor penyebab yang mempengaruhi kecemasan berdasarkan penelitian yang dilakukan diantaranya adalah pengalaman negatif pada masa lalu, dimana sang ibu pernah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan pada kehamilan atau persalinan yang sebelumnya. Pikiran yang tidak rasional juga dapat mempengaruhi kecemasan. Hal itu dikarenakan ibu yang selalu berasumsi bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada dirinya saat persalinan. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah terapi nonfarmakologi, yaitu dengan terapi musik klasik. Terapi musik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih. Musik 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 (10).

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Mojopurno juga menunjukkan bahwa penggunaan terapi musik klasik efektif dalam menurunkan derajat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Hasil asuhan yang diberikan secara berkelanjutan selama tiga hari berturut-turut menunjukkan bahwa ibu hamil tidak lagi merasakan kecemasan setelah mendapatkan intervensi tersebut. Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi musik klasik dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kenyamanan psikologis ibu hamil (11).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi Musik Klasik pada Ibu Hamil dengan Kecemasan”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode pemberian intervensi, yaitu terapi musik klasik akan diberikan menggunakan headset dengan durasi 10–15 menit pada setiap sesi. Modifikasi tersebut dilakukan untuk mengoptimalkan fokus pendengaran responden terhadap alunan musik sehingga efek relaksasi yang diharapkan dapat tercapai secara lebih maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* yaitu jenis penelitian yang bentuk rancangan *pre-test post-test design*. Rancangan ini yaitu kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen dalam penelitian ini terapi musik klasik dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kusioner (HARS) dan observasi (hasil pemeriksaan skor kecemasan) dan (evaluasi pemberian terapi musik klasik). Penelitian ini melibatkan ibu hamil di Puskesmas Tandengan, Kecamatan Eris. Perhitungan rata-rata jumlah ibu hamil selama tiga bulan terakhir (April – Juni 2025) menunjukkan sebanyak 30 orang yang mengalami kecemasan pada kriteria inklusi di ibu hamil trimester II dan trimester III dan ibu hamil dengan kecemasan ringan hingga kecemasan berat berdasarkan alat ukur kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) serta ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Kemudian untuk kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan, ibu hamil yang mengikuti terapi lain, ibu hamil dengan riwayat gangguan mental lain, ibu hamil yang memiliki masalah pendengaran atau ketulian.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Metode pengolahan data dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis univariat adalah bentuk analisis data dilakukan pada tiap variabel penelitian berupa distribusi frekuensi. Dalam penelitian ini, analisis univariat dapat digunakan untuk: mendeskripsikan karakteristik responden (Usia, paritas, tingkat pendidikan, pengalaman melahirkan sebelumnya, dll), dan juga menganalisis pengaruh terapi musik klasik sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat adalah digunakan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi terapi musik klasik dilakukan Uji normalitas dengan hasil Kolmogorov-Smirnova pretast nilai sig 0,31 dan post 0,27 yang arti tidak berdistribusi normal sehingga uji Analisa biivariat menggunakan wilcoxon. Uji ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik musik klasik

HASIL

Hasil penelitian Efektifitas Terapi Musik Klasik Kepada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Puskesmas Tandengan Kabupaten Minahasa pada bulan April sampai dengan Mei 2025. Pada bagian hasil penelitian akan diuraikan tentang karakteristik lokasi pengambilan sampel, karakteristik responden dan variabel yang akan diukur Pada bagian pembahasan akan membahas tentang menggunakan tes kuantitatif dengan menggunakan perhitungan Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ apabila $\alpha \leq \alpha$ maka H1 diterima. Penelitian ini melibatkan sebanyak 30 responden yang terdiri dari ibu hamil dengan berbagai karakteristik demografi dan klinis. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran bahwa usia, Pekerjaan dan Pendidikan.

Tabel 1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan Terapi Musik Klasik berdasarkan Umur Responden

Umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
20	1	3.3
20-35	25	83.3
>35	4	13.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1 untuk kelompok intervensi mayoritas responden berusia 20-35 tahun dengan jumlah 25 orang (83,3%), sedangkan responden paling sedikit yaitu >35 tahun berjumlah 4 orang (13,3%).

Tabel 2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan Terapi Musik Klasik berdasarkan Pendidikan Responden

Pendidikan	Jumlah (n/%)	Ringan (n/%)	Sedang (n/%)	Berat (n/%)
SMP	8 (26,7)	0 (0)	5 (62,5)	3 (37,5)
SMA	19 (63,3)	1 (5,3)	11 (57,9)	7 (36,8)
S1	3 (10)	1 (33,3)	0 (0)	2 (66,7)
Total	30 (100)	2 (6,7)	16 (53,3)	12 (40)

Berdasarkan tabel mayoritas responden berpendidikan paling banyak SMA dengan jumlah 19 orang (63.3%), sedangkan jenjang pendidikan paling sedikit yaitu S1 berjumlah 3 orang (10%). Sebagian besar responden dengan latar belakang pendidikan SMP (62,5%) dan SMA (57,9%) mengalami kecemasan sedang, sedangkan pada kelompok pendidikan S1, sebagian besar (66,7%) mengalami kecemasan berat.

Tabel 3. Tingkat kecemasan sesudah diberikan Terapi Musik Klasik berdasarkan Pendidikan Responden

Pendidikan	Jumlah (n/%)	Ringan (n/%)	Sedang (n/%)
SMP	8 (26,7)	5 (62,5)	3 (37,5)
SMA	19 (63,3)	9 (47,4)	10 (52,6)
S1	3 (10)	1 (33,3)	2 (66,7)
Total	30 (100)	15 (50)	15 (50)

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa sesudah diberikan terapi musik klasik, tingkat kecemasan ibu hamil menurun di semua jenjang pendidikan. Mayoritas responden pada semua tingkat pendidikan mengalami kecemasan ringan, dengan proporsi tertinggi pada kelompok SMP/Sederajat yaitu 62,5% dan SMA/Sederajat sebesar 63,2%. Sementara itu, tingkat kecemasan sedang tercatat paling sedikit, yakni hanya 1 orang (12,5%) pada kelompok SMP, 2 orang (10,5%) pada kelompok SMA, dan 1 orang (33,3%)

pada kelompok perguruan tinggi. Tidak ada satupun responden dari ketiga kategori pendidikan yang mengalami kecemasan berat setelah intervensi.

Tabel 4. Tingkat kecemasan sebelum diberikan Terapi Musik Klasik berdasarkan Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Jumlah (n/%)	Ringan (n/%)	Sedang (n/%)	Berat (n/%)
IRT	17 (56,7)	1 (5,9)	9 (52,9)	7 (41,2)
Swasta	9 (30)	1 (11,1)	5 (55,6)	3 (33,3)
ASN	4 (13,3)	0 (0)	2 (50,0)	2 (50,0)
Total	30 (100)	2 (6,7)	16 (53,3)	12 (40)

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden pekerjaan paling banyak yaitu IRT dengan jumlah 17 orang (56,7%), dan paling sedikit yaitu ASN sebanyak 4 orang (13,3%). Sebagian besar IRT (52,9%) dan swasta (55,6%) mengalami kecemasan sedang, sementara pada kelompok ASN ditemukan persebaran yang merata antara kecemasan sedang dan berat (masing-masing 50%). Kecemasan berat paling banyak dialami oleh responden yang berstatus IRT (41,2%) dan ASN (50,0%), sedangkan kecemasan ringan hanya ditemukan pada kelompok IRT dan swasta.

Tabel 5. Tingkat kecemasan sesudah diberikan Terapi Musik Klasik berdasarkan Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Jumlah (n/%)	Ringan (n/%)	Sedang (n/%)
IRT	17 (56,7)	11 (64,7)	6 (35,3)
Swasta	9 (30)	3 (33,3)	6 (66,7)
ASN	4 (13,3)	1 (25)	3 (75)
Total	30	15 (50)	15 (50)

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa sesudah terapi musik klasik, tingkat kecemasan berat tidak lagi ditemukan pada seluruh kelompok pekerjaan. Mayoritas responden pada semua jenis pekerjaan mengalami kecemasan ringan, yaitu 64,7% pada ibu rumah tangga, 55,6% pada pekerja swasta, dan 50,0% pada ASN. Selain itu, sebagian kecil dari masing-masing kelompok masih mengalami kecemasan sedang, seperti 2 orang (11,8%) dari ibu rumah tangga, 1 orang (11,1%) dari swasta, dan 1 orang (25%) dari ASN. Responden yang mengalami tidak cemas sama sekali juga meningkat pada ketiga kelompok, dengan proporsi tertinggi di kelompok swasta (33,3%), diikuti ASN (25,0%) dan IRT (23,5%).

Tabel 6. Tingkat kecemasan Responden sebelum intervensi Terapi Musik Klasik

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	2	6,7
Kecemasan Sedang	16	53,3
Kecemasan Berat	12	40
Total	30	100

Tabel 6 menunjukkan Tingkat Kecemasan responden sebelum intervensi terapi musik klasik yaitu responden mengalami kecemasan sedang 16 ibu hamil (53,3%), yang mengalami kecemasan Berat berjumlah 12 Ibu hamil (40%), kecemasan ringan 2 ibu hamil (6,7%).

Tabel 7. Tingkat kecemasan Responden sesudah intervensi Terapi Musik Klasik

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	15	50
Kecemasan Sedang	15	50
Total	30	100

Berdasarkan tabel 7, tingkat Kecemasan Responden pada pengukuran sesudah Intervensi yaitu responden mengalami kecemasan Sedang 4 Ibu Hamil (13,3%), kecemasan Ringan 18 ibu hamil (60%), Responden yang mengalami tidak ada kecemasan 8 Ibu hamil (26,7%).

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi musik Klasik terhadap kecemasan ibu hamil di Puskesmas Tandengan. digunakan uji Independent sample. Tujuan analisis normalitas data adalah untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah *Shapiro Wilk*. Dasar pengambilan keputusan adalah jika probabilitas $(p) > 0,05$, maka data dilakukan berdistribusi normal, sedangkan bila $(p) < 0,05$ maka dinyatakan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 8. Uji Normalitas Data

Skala Kecemasan	Statistik	Sig (p)
Pre Test	0,914	0,018
Post Test	0,921	0,029

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa data sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan nilai $p < 0,000$ maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon Sign Rank*. Hal ini terlihat dari nilai p Pre test $0,000 < 0,05$ dan nilai p Post test $0,000 < 0,05$.

Tabel 9. Hasil Uji Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah intervensi Terapi Musik Klasik

Intensitas Kecemasan	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig (P)
Post Test Kecemasan – Pre-Test Kecemasan	30	15.44	401.500	-4.523 ^b	0,000

Berdasarkan tabel 9 pengaruh *pre – test* dan *post – test* pemberian terapi musik klasik, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $\rho = 0.000$, dimana nilai ρ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Tandengan. Nilai Z sebesar -4,523 menunjukkan adanya kecenderungan penurunan skor kecemasan setelah intervensi diberikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat karakteristik meliputi Umur, Pendidikan dan Pekerjaan. Berdasarkan karakteristik umur yang terbanyak adalah umur 20-35 tahun 83,3 %, karakteristik pendidikan reponden yang terbanyak adalah SMA 63,3% dan pekerjaan responden yang terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) 56,7%. Berdasarkan karakteristik usia ibu hamil paling banyak

adalah kategori 20-35 tahun sebanyak 25 responden (83,3%). Usia muda cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi atau kondisi seperti anemia, hipertensi, serta kurangnya kesiapan dalam menghadapi kehamilan. Usia turut memengaruhi tingkat sensitivitas terhadap kecemasan, yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, perubahan biokimia, serta mekanisme homeostatik yang memengaruhi cara individu mengelola dan memersepsi kecemasan. Secara psikologis, usia 20–35 tahun dianggap sebagai tahap kematangan emosional, di mana individu lebih mampu mengontrol respons terhadap rasa cemas. Semakin bertambah usia, maka kemampuan seseorang untuk menghadapi kecemasan pun semakin baik (12). Usia ideal bagi wanita hamil ialah 20 hingga 35 tahun (usia bukan merupakan risiko). Pada rentang usia tersebut, kondisi rahim siap secara psikis dan fisik untuk mengandung, menjadikannya lebih aman selama persalinan. Wanita pada usia yang dianggap aman tidak mengalami kecemasan berlebih, meskipun kadang ada tekanan sehari-hari yang membuat seseorang lebih waspada dan mudah lelah, menjadi mudah marah, motivasi meningkat, detak jantung berdetak lebih cepat, napas menjadi lebih cepat, otot lebih tegang, bicara terdengar lebih keras dan cepat, kemampuan berpikir terganggu, sulit fokus, perhatian teralih agar tidak timbul kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabaran, mudah lupa, bahkan terkadang sampai menangis (13).

Karakteristik Pendidikan hasil penelitian menunjukkan karakteristik pendidikan responden paling banyak adalah kategori SMA/SMK 63,3%. Pendidikan merupakan salah satu faktor sosial yang berpengaruh terhadap perilaku individu. Tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang akan memengaruhi cara ia merespons berbagai stimulus dari lingkungan. Individu dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung lebih rentan mengalami stres dan kecemasan, karena keterbatasan informasi yang dimiliki. Kurangnya pendidikan juga dapat menghambat pembentukan sikap terhadap nilai-nilai atau pengalaman yang diperoleh (12). Pada ibu hamil, pendidikan berperan penting dalam membentuk pemahaman mengenai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih baik umumnya lebih mudah mengakses informasi kesehatan, memahami anjuran tenaga kesehatan, serta menerapkan strategi koping yang tepat ketika menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan akibat rendahnya tingkat pendidikan dapat menyebabkan ibu lebih mudah merasa khawatir dan cemas karena kurang memahami kondisi yang dialaminya. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah hingga tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan ibu hamil dengan pendidikan rendah. Hal tersebut karena pendidikan yang lebih baik memungkinkan ibu memperoleh informasi yang lebih memadai mengenai proses kehamilan dan persalinan, sehingga dapat mengurangi ketidakpastian dan kekhawatiran yang dirasakan. Meskipun demikian, tingkat kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan keluarga, pengalaman kehamilan sebelumnya, kondisi kesehatan, dan lingkungan sosial yang mendukung (14).

Karakteristik Pekerjaan hasil penelitian menunjukkan responden paling banyak adalah karyawan swasta sebanyak 9 responden (30%). Mayoritas ibu yang bekerja mengalami kecemasan. Pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah atau pencaharian. Dalam pengertian tersebut terdapat unsur keharusan sehingga ada kemungkinan kecemasan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi skala

kecemasan dalam penelitian ini adalah usia, pendidikan, Semua faktor-faktor tersebut dapat berkombinasi untuk mempengaruhi skala cemas seseorang. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja mengalami kecemasan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai tuntutan yang melekat pada pekerjaan. Bekerja tidak hanya menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga membawa tanggung jawab dan tekanan tertentu yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, kecemasan yang dialami ibu hamil kemungkinan tidak hanya berkaitan dengan persiapan menghadapi persalinan, tetapi juga dipengaruhi oleh beban dan tuntutan pekerjaan yang mereka jalani. Temuan ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Individu yang merasa kurang mampu memenuhi tuntutan pekerjaan, meragukan kompetensinya, atau khawatir tidak dapat memberikan hasil kerja yang optimal cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Kondisi tersebut dapat semakin dirasakan oleh ibu hamil yang harus menjalani peran ganda, yaitu sebagai pekerja sekaligus mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan (15).

Karakteristik pekerjaan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 9 responden (30%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang bekerja mengalami kecemasan. Pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan dan memenuhi kebutuhan hidup. Namun, tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan untuk memenuhi target, serta tanggung jawab dalam keluarga dapat menjadi sumber stres yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Pada perempuan yang bekerja, terutama yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan ibu, beban tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis. Penelitian menemukan bahwa ibu yang bekerja penuh waktu menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu kecemasan, baik yang berasal dari pekerjaan maupun tanggung jawab pengasuhan anak. Selain itu, menjelaskan bahwa peran ganda yang dijalankan perempuan bekerja dapat menjadi faktor yang meningkatkan kecemasan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres dan dukungan yang memadai. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingginya tuntutan pekerjaan dan kesulitan menyeimbangkan peran pekerjaan dan keluarga berhubungan dengan meningkatnya stres dan kecemasan pada pekerja perempuan. Selain pekerjaan, tingkat kecemasan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti usia, pendidikan, pengalaman, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, kecemasan yang dialami responden dalam penelitian ini kemungkinan merupakan hasil interaksi berbagai faktor tersebut, bukan hanya dipengaruhi oleh status pekerjaan semata (16).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi musik klasik secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Sebelum intervensi, sebagian besar responden menunjukkan kategori kecemasan sedang hingga berat. Namun, setelah diberikan intervensi /perlakuan, terjadi penurunan skor kecemasan pada hampir seluruh responden, yang tergolong ke dalam kategori cemas ringan atau tidak cemas. Beberapa faktor yang berkaitan dengan kecemasan antara lain tingkat pengetahuan, kondisi psikologis, status ekonomi, pengalaman sebelumnya,

serta dukungan dari keluarga dan suami. Ibu hamil yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun tergolong dalam kategori kehamilan berisiko tinggi, karena lebih rentan mengalami gangguan atau kelainan pada janin. Hal ini dapat memicu timbulnya kecemasan pada ibu selama masa kehamilan (17).

Berdasarkan data gambaran intensitas kecemasan sebelum intervensi terapi musik klasik menunjukkan bahwa nilai tertinggi adalah cemas sedang 16 responden (53.3%), cemas berat 12 responden (40%) dan setelah dilakukan intervensi cemas Ringan sebanyak 15 responden (50 %) cemas berat 0 responden (0%). Terdapat 6 responden yang intensitas cemas berat dari 10 Responden yang memiliki rendah memiliki pengetahuan yang rendah sehingga berpengaruh terhadap strategi coping yang dimiliki yang berdampak pada peningkatan intensitas kecemasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Pemberian terapi musik klasik pada 9 responden menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi, mulai dari tingkat ringan, sedang, hingga berat, kemudian ibu hamil primigravida cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan multigravida karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Ketidakpastian mengenai proses persalinan, rasa takut terhadap rasa sakit, serta kekhawatiran akan keselamatan bayi menjadi pemicu utama kecemasan pada ibu primigravida. Selain itu, trimester III kehamilan juga dikenal sebagai periode yang menantang secara emosional karena ibu mulai merasakan ketidaknyamanan fisik yang lebih intens, seperti sulit tidur, nyeri punggung, kontraksi palsu, serta peningkatan beban mental menjelang persalinan (18).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan yang dirasakan responden mengalami penurunan. Terapi dengan mendengarkan musik klasik sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan karena dapat memberikan efek rileks dan menenangkan serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian musik klasik pada ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik. Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$), yang bermakna ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Tandengan Kecamatan Eris. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Windari et al yang menyatakan Setelah diberikan terapi musik klasik, sebanyak 9 responden menunjukkan variasi tingkat kecemasan yang terdiri dari kecemasan ringan, sedang, hingga berat (19).

Kecemasan yang dialami selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif terhadap proses persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan cenderung merasakan nyeri persalinan yang lebih berat, ketegangan otot yang meningkat, serta kelelahan yang lebih cepat. Kondisi tersebut dapat menghambat kelancaran proses persalinan, memperpanjang durasi persalinan, dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang membahayakan keselamatan ibu maupun bayi (20).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah terapi musik. Terapi musik merupakan suatu bentuk intervensi yang memanfaatkan musik dan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan musik untuk mendukung proses terapeutik. Melalui kegiatan mendengarkan, berinteraksi, atau terlibat secara aktif dalam aktivitas musik, individu dapat memperoleh manfaat yang mendukung kesehatan emosional, fisik, mental, maupun spiritual. Terapi ini

dapat diterapkan pada individu, kelompok, maupun komunitas sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan dan kualitas hidup sehari-hari (21).

Musik klasik merupakan salah satu jenis musik yang banyak digunakan dalam terapi karena memiliki efek menenangkan. Musik klasik dinilai efektif dalam membantu mengalihkan perhatian ibu hamil dari rasa cemas yang berlebihan sehingga dapat menciptakan suasana yang lebih nyaman dan rileks. Selain itu, mendengarkan musik klasik dapat memberikan rasa aman, menurunkan tingkat stres, mengurangi persepsi terhadap rasa nyeri, serta meningkatkan perasaan senang dan kesejahteraan psikologis. Dengan kondisi emosional yang lebih stabil, ibu hamil diharapkan dapat menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri (22).

Hal ini didukung dengan penelitian dengan jumlah keseluruhan 27 responden dimana sebelum diberikan terapi musik klasik cemas ringan sebanyak 13 orang (48%), cemas sedang sebanyak 12 orang (45%) dan cemas berat sebanyak 2 orang (7%). Setelah diberikan terapi musik klasik tidak cemas sebanyak 4 orang (15%), cemas ringan sebanyak 13 orang (48%), dan cemas sedang sebanyak 10 orang (37%). Menurut teori, musik dapat selaras dengan respons tubuh selama proses persalinan (23). Musik memiliki kemampuan untuk menarik perhatian pendengarnya dengan cepat, namun tidak secara langsung mendorong seseorang untuk bertindak. Intinya, musik hanya akan memberikan efek positif jika individu tersebut memang menginginkannya (11). Dalam konteks persalinan, ibu yang bersedia menerima terapi musik dapat lebih terbantu dalam mengurangi nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu, pemilihan jenis musik yang sesuai dengan preferensi ibu penting agar manfaat yang diperoleh menjadi lebih optimal. Terapi musik klasik juga terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, karena teknik ini efektif dalam mengalihkan fokus dari rasa cemas yang berlebihan. Musik klasik membantu individu menjadi lebih rileks, menurunkan stres, menciptakan perasaan aman dan nyaman, meredakan kesedihan, meningkatkan suasana hati, serta meringankan rasa nyeri (24). Hal serupa juga diungkapkan oleh Martinah yang menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat memberikan efek menenangkan dan memperbaiki kondisi emosional melalui mekanisme pengalihan perhatian terhadap kecemasan (25).

Pada penelitian lain disebutkan bahwa terapi musik klasik diketahui dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang akan menjalani tindakan *sectio caesarea*. Ketika seseorang mendengarkan musik klasik, rangsangan suara yang diterima oleh telinga akan diproses melalui sistem pendengaran dan diteruskan ke otak. Proses tersebut memengaruhi berbagai area otak yang berperan dalam pengaturan emosi, sehingga dapat menimbulkan perasaan lebih tenang, nyaman, dan rileks. Harmonisasi nada yang lembut dan teratur pada musik klasik membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan serta menciptakan suasana psikologis yang lebih positif. Selain itu, stimulasi musik juga dapat memengaruhi aktivitas korteks serebri yang berhubungan dengan respons emosional, sehingga terjadi perubahan suasana hati ke arah yang lebih baik dan penurunan tingkat kecemasan pada ibu sebelum menjalani operasi (23).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di Puskesmas Tandengan, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi musik klasik, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang. Setelah mendapatkan intervensi berupa terapi musik klasik, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki manfaat yang baik dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Oleh karena itu, terapi musik klasik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung kesehatan psikologis ibu selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kiftiyah, Wardani RA, Farani S, Susanti L, Fadhilah S, Sari KIP, et al. Pengantar Asuhan Kebidanan. Andarwulan S, editor. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2022.
2. Aprilia N, Husanah E. Terapi musik klasik pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan. *J Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. 2021;01(02):132–41.
3. Intanwati, Mardiyono, Ambarwati ER, Widyawati MN. Penerapan Aromaterapi Lavender pada Masker untuk Memanajemen Nyeri Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Magelang: Pustaka Rumah Cinta; 2022.
4. Kartika I, Suryani I, Claudya TP. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan. *J Midwifery Public Heal*. 2021;3(2):47–52.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2024 [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2025. Available from: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2024>
6. Herlina SM, Ulya Y, Pricilia RY. Analisis tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. *Prof Heal J*. 2023;4(2):261–7.
7. Puskesmas Tandengan. Data PWS KIA Puskesmas Tandengan Tahun 2023. 2023.
8. Puskesmas Tandengan. Data PWS KIA Puskesmas Tandengan Tahun 2024. 2024.
9. Suciati L, Maternity D, Susilawati S, Yuliasari D. Efektifitas terapi musik klasik lullaby terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. *J Kebidanan*. 2020;6(2):155–60.
10. Suharnah H, Jama F, Suhermi S. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Wind Nurs J*. 2021;02(01):54–63.
11. Safitri YV, Soleman SR. Penerapan terapi musik klasik terhadap kecemasan pada Ibu Hamil primigravida Trimester III Di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun. *J Anestesi J Ilmu Kesehat dan Kedokt*. 2023;1(4):110–24.
12. Marudju AR, Tulandi MD, Hapili D, Darenoh J, Hamajen N, Uno FNM, et al. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III : Scoping Riview. *J Med Nasant*. 2024;2(4):165–71.
13. Astriana W, Tesa FA. Dukungan keluarga dan usia ibu hamil dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2024;14(4):1209–14.
14. Dewi R, Noviyanti N, Idiana A. Kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi proses persalinan dan melahirkan. *Holistik J Kesehat*. 2022;16(2):157–63.
15. Suyani S. Hubungan tingkat pendidikan dan status pekerjaan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *J Kesehat Masy STIKES Cendekia Utama Kudus*. 2020;8(1):19–28.

16. Nurinayah A, Rinaldi MR. Mindful Parenting and Anxiety in Full-time Working Mothers. *J Psikol Integr.* 2023;11(2):155–69.
17. Kusuma AM. Musik sebagai sarana terapi dalam pendidikan : perspektif Neuroscience dan Neuroeducation. *IRAMA J Seni, Desain dan Pembelajarannya.* 2025;7(1):33–41.
18. Aritonang ES, Siregar RN, Saruksuk KK. Pelaksanaan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Ronni Siregar Deli Serdang. *J Abdimas Mutiara.* 2025;6(1):337–46.
19. Windari W, Putri IM, Diniyah K. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta. *Pros Semin Nas Penelit dan Pengabdi Kpd Masy LPPM Univ 'Aisyiyah Yogyakarta.* 2025;3:290–7.
20. Liliana A, Wahyuningsih M, Rahayu RP. Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Heal Care J Kesehat.* 2022;11(2):324–34.
21. Haeriyah S, Winarni LM, Agustin CB. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manis Jaya. *JMM (Journal Midwifery Madani).* 2024;1(1):1–10.
22. Dolang MW, Sebe RS, Sillehu S. Terapi musik klasik menurunkan kecemasan Ibu menjelang persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara. *J Penelit Kesehat Suara Forikes.* 2022;13(4):2020–3.
23. Martinah Y, Hermawan D, Susilawati S. Pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil pre sectio caesarea. *MJ (Midwifery Journal).* 2025;5(1):17–23.
24. Mulyani T, Kusumasari RV, Kurniati FD, Riyadi ME, Hikmawati AN. Penerapan terapi musik klasik pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan ansietas. *Nurs Sci J.* 2024;5(2):150–7.
25. Kusumah SP, Rejeki S, Setiawan MR. Analisis faktor risiko kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di RSUD Dr. Adhyatma, MPH Provinsi Jawa Tengah. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones.* 2025;5(2):112–23.