



Pengaruh Terapi Kombinasi Musik Alam dan Suling Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I

Devi Permata Hati , Dwi Purwanti , Ahdatul Islamiah , Evi Yunita Nugrahini 
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Submitted : 2024-12-04 Revised : 2025-07-25 Accepted : 2025-08-26	Anxiety is a common psychological disturbance experienced by mothers during the first stage of labor, with a particularly high prevalence. This condition is primarily triggered by the intensity of pain and various other psychological and physical stressors, which can negatively impact the progression of labor. Immediate intervention is therefore crucial to mitigate potential risks to both maternal and fetal safety. The study's theoretical basis posits that therapeutic sounds, such as nature and flute music, can stimulate the hypothalamus, which in turn regulates the body's stress response and leads to a reduction in cortisol levels. This physiological change was hypothesized to directly mitigate the psychological distress and anxiety experienced by laboring women. This research aimed to analyze the effect of a combined nature and flute music therapy on anxiety levels in women during the first stage of labor. A one-group pre-test/post-test design was implemented, and the study's population consisted of women in the first stage of labor at TPMB Afah Fahmi. A purposive sampling technique was used to select a sample of 31 respondents based on specific criteria. The independent variable was the music combination, and the dependent variable was the anxiety level, which was measured using the PASS questionnaire. The results demonstrated a significant effect of the intervention ($p=0.000$). Before the therapy, the majority of participants experienced moderate anxiety, which dramatically decreased following the intervention, with nearly half of the respondents reporting only mild anxiety. In conclusion, the combination of nature and flute music serves as an effective, non-pharmacological intervention for reducing anxiety. It is recommended that future studies conduct larger, controlled trials to further investigate this therapy and its potential for broader application in maternal healthcare.
Keywords: <i>Anxiety</i> <i>Childbirth</i> <i>Non-pharmacological Intervention</i> <i>Combination music</i>	
Kata Kunci: <i>Kecemasan</i> <i>Ibu Bersalin</i> <i>Intervensi non farmakologis</i> <i>Kombinasi Musik</i>	Gangguan psikologis berupa kecemasan menunjukkan prevalensi tertinggi yang dialami oleh ibu pada fase persalinan kala I, dimana kondisi tersebut dipicu oleh sensasi nyeri serta berbagai faktor pendukung lainnya. Urgensi penanganan segera diperlukan mengingat risiko yang dapat mengancam keselamatan ibu dan janin. Stimulasi hipotalamus yang dihasilkan melalui terapi musik alam dan suling dipercaya mampu menurunkan kadar kortisol, sehingga kedua modalitas tersebut berpotensi

memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kecemasan yang dialami ibu bersalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I melalui implementasi desain "One group pre-test and post-test design". Populasi penelitian terdiri dari ibu bersalin kala I di TPMB Afah Fahmi, dengan sampel sebanyak 31 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.. Responden diberikan kuesioner sebelum dan setelah intervensi. Kombinasi musik dipilih sebagai variabel independen sementara variabel dependen yakni tingkat kecemasan ibu bersalin. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner PASS serta kombinasi musik alam dan suling. Data dianalisis secara bivariat mempergunakan pengujian "*wilcoxon signed rank test*". Temuan percobaan memperlihatkan cemas sedang dialami sebagian besar responden ketika belum diberikan intervensi dan setelah intervensi dilakukan, tingkat kecemasan dari hampir setengah responden tersebut menurun menjadi cemas ringan. Hasil uji statistik menunjukkan pengaruh kombinasi musik alam dan suling di TPMB Afah Fahmi terkait tingkat kecemasan ibu bersalin kala I ($p=0,000$). Kesimpulan pada penelitian ini bahwa ditemukan pengaruh perpaduan suara alam dan suling yang dikemas menjadi musik terkait tingkat kecemasan ibu bersalin kala I. Kecemasan ibu selama tahap pertama persalinan dapat diatasi dengan menggabungkan musik alami dengan terapi seruling, menurut saran untuk penelitian lebih lanjut.

✉ **Corresponding Author:**

Devi Permata Hati
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya
Telp. 08993398323
Email: devipermatahati@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license:



PENDAHULUAN

Persalinan merupakan rangkaian proses biologis alamiah yang melibatkan pengeluaran hasil konsepsi dari kavum uteri melalui saluran reproduksi atau prosedur medis alternatif, dimana janin telah mencapai maturitas gestasional antara 37 hingga 42 minggu dan memperoleh kapasitas viabilitas ekstrauterin yang memadai. Empat fase berurutan yang mencakup kala I, II, III, dan IV membentuk keseluruhan mekanisme kelahiran tersebut (Namangdjabar et al. 2023). Kondisi stres emosional berupa tingkat kecemasan kerap dialami oleh ibu yang mengalami fase awal proses persalinan kala I, dimana fenomena tersebut dipicu oleh rasa tidak pasti serta kegelisahan yang mengikuti rangkaian kelahiran

dan mencapai intensitas tertinggi menjelang momen persalinan (Regita et al. 2022).

Kecemasan merupakan gangguan jiwa umum dengan prevalensi paling tinggi. Berdasarkan (Shklarski and Kalogridis 2022) sebanyak 13-21% wanita bersalin mengalami *Perinatal Mood and Anxiety Disorder* (PMADs). Data dari "*World Health Organization*" (WHO) memperlihatkan prevalensi kecemasan selama kehamilan yang diperkirakan berada pada kisaran 8–10%, dan angka tersebut mengalami peningkatan menjadi sekitar 12% saat mendekati proses persalinan (WHO, 2020). Selanjutnya, pada tahun 2022, WHO melaporkan bahwa satu dari lima perempuan mengalami gangguan kecemasan menjelang persalinan (WHO 2022).

Berdasarkan catatan statistik tahun 2019, wilayah Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 28,7 persen dari total 373 juta perempuan yang mengalami kehamilan mengalami dampak kecemasan selama proses persalinan (Kemenkes RI 2021). Angka ini kemudian meningkat menjadi 31,4% pada tahun berikutnya (Zainiyah and Susanti 2020). Khusus di wilayah Pulau Jawa, tercatat sekitar 52% ibu hamil mengalami gejala kecemasan terkait persalinan (Mulyati, Novita, and Trisna 2021). Sementara itu, laporan Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 73,5% ibu hamil di wilayah tersebut mengalami kecemasan menjelang kelahiran (Dinkes Jatim 2020). Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2021, Provinsi Jawa Timur berada pada urutan keempat dalam hal jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan di Pulau Jawa, dengan prevalensi sebesar 12,8% (Mutia 2021). Di antara kabupaten/kota Jawa Timur, Surabaya menempati peringkat tertinggi, dengan angka kejadian kecemasan menjelang persalinan mencapai 57,5% pada tahun 2021 (Puspa, Angesti, and Febriyana 2021). Berdasarkan observasi awal yang dilaksanakan di TPMB Afah Fahmi Surabaya pada bulan Oktober 2022, teridentifikasi bahwa mayoritas ibu bersalin mengalami manifestasi tingkat kecemasan yang bervariasi, dimulai dari kategori ringan sampai dengan kategori berat.

Sebagian besar ibu inpartu kala I merasakan cemas yang ditimbulkan dari rasa nyeri pada daerah perut dan pinggang (Parung et al. 2020) sisanya dipengaruhi oleh dukungan keluarga, status ekonomi, pendidikan, usia, dan pekerjaan (Murdayah, Lilis, and Lovita 2021). Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat dipicu oleh beragam faktor yang meliputi rentang usia maternal, periode gestasi, riwayat paritas, tingkat pendidikan formal, status okupasional, sokongan dari jaringan sosial, dan keadaan lingkungan tempat domisili. Ketakutan terhadap proses persalinan seringkali berasal dari pemahaman yang tidak tepat mengenai prosedur kelahiran, dimana hal tersebut dipersepsikan sebagai kejadian yang menimbulkan trauma psikologis dan disertai intensitas nyeri yang tinggi. Menjelang periode kala I persalinan, anggapan bahwa proses melahirkan identik dengan penderitaan fisik yang ekstrem menjadi sumber primer munculnya kegelisahan psikologis pada ibu bersalin (Riyanti and Devita 2024). Fase kelahiran merupakan periode krusial

bagi kehidupan perempuan, namun seringkali diiringi oleh ketakutan dan tingkat kecemasan yang berlebihan. Kondisi psikologis demikian dapat memberikan pengaruh terhadap proses persalinan melalui mekanisme ketegangan fisik yang dialami tubuh, khususnya pada kelompok otot yang memiliki peran vital dalam persalinan. Hambatan terhadap dilatasi serviks dan kelambatan progres kelahiran dapat terjadi akibat ketegangan muscular tersebut, sementara perasaan cemas yang tidak terkontrol memicu elevasi hormon stres, terutama adrenalin. Vasokonstriksi pembuluh darah yang diakibatkan oleh surplus adrenalin berdampak pada reduksi pasokan oksigen fetal, sedangkan penurunan perfusi darah secara simultan melemahkan intensitas kontraksi uterus dan berpotensi memanjangkan durasi persalinan. Peningkatan katekolamin yang ekssesif semakin memperparah situasi ini karena menimbulkan gangguan pada sirkulasi darah menuju uterus dan plasenta serta mereduksi kekuatan kontraktilitas miometrium (Laili, Sari, and Suhartin 2023). Kecemasan yang dialami ibu bersalin perlu diatasi segera, karena berisiko menyebabkan atonia uteri, *partus* lama, kelelahan, laserasi perdarahan, syok hingga infeksi (Rismayani 2021). Selain itu, juga akan menyebabkan kadar kortisol, denyut jantung, dan tekanan darah meningkat (Sandhi, Lestari, and Kencana 2021).

Penatalaksanaan kecemasan pada persalinan dapat dilaksanakan menggunakan dua cara yaitu terapi farmakologi serta non-farmakologi. Penatalaksanaan kecemasan pada persalinan selama ini hanya dilakukan dengan dukungan moril atau *support* dari pendamping persalinan maupun tenaga kesehatan. Selain itu, menciptakan suasana lingkungan yang nyaman dan rileks dapat membuat kecemasan ibu berkurang juga bisa diterapkan melalui alternatif lain seperti terapi musik pada ibu bersalin dengan mendengarkan musik yang mengakibatkan terjadinya perubahan aktivitas gelombang otak dan hormon stress. Salah satu dari berbagai jenis musik yang terbukti secara klinis dan sudah diterapkan oleh terapis profesional untuk mengurangi tingkat kecemasan ialah musik alam (Siregar, Tanjung, and Effendy 2022). Hal ini disebabkan tempo lambat, nada rendah, dan tanpa lirik dari musik alam itu sendiri mampu membuat rileks dan nyaman (Dolang 2022). Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian (Parung et al. 2020)

yang membuktikan adanya dampak terhadap pemberian terapi musik dalam mengatasi rasa cemas pada ibu melahirkan saat kala I fase laten.

Selain musik alam, musik lain yang dapat memberikan pengaruh yang sama terhadap kecemasan yaitu musik suling. Suara suling juga mampu mengatasi masalah psikologis yaitu kecemasan, karena frekuensi dan gelombang bunyinya menghasilkan sensasi yang menenangkan, sehingga efektif dalam mengatasi kecemasan. Dibuktikan oleh beberapa siswa yang mendengarkan musik ini merasa lebih nyaman, rileks, tenang, dan mengantuk. Keduanya sama-sama memiliki manfaat yang sama terlebih untuk efek kejiwaan, seperti gangguan kecemasan (Wasta and Sholihat 2020).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan menyebabkan peneliti ingin melakukan penelitian guna mengetahui adanya pengaruh terapi kombinasi musik alam dan suling di TPMB Afah Fahmi terkait derajat kecemasan yang dialami ibu pada awal persalinan.

METODE

Jenis Penelitian

Metodologi eksperimental dipergunakan pada penelitian kuantitatif melalui desain eksperimen semu yakni uji coba satu kelompok sebelum serta sesudah intervensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian bertempat pada TPMB Afah Fahmi Surabaya yang berlangsung ketika bulan Februari-April 2023.

Populasi dan Sampel

Keseluruhan ibu hamil yang berkunjung ke TPMB Afah Fahmi pada bulan Februari hingga April 2023 untuk melahirkan sesuai dengan hari perkiraan lahir (HPL) termasuk dalam populasi. Kemudian diambil sampel sebanyak 31 partisipan menggunakan "*purposive sampling*".

Pengumpulan Data

Pengumpulan data mempergunakan instrumen kuesioner PASS serta kombinasi musik alam dan suling. Instrumen kuesioner PASS ("*Perinatal Anxiety Screening Scale*") digunakan sebagai pengukuran tingkatan kecemasan yang dirasakan ibu hamil selama tahap awal persalinan, kuesioner PASS merupakan kuesioner baku dan berisi 31 pertanyaan *unfavorable*. Instrumen

selanjutnya yaitu perpaduan antara suara alam dan suling yang dikemas menjadi sebuah audio. Musik instrumental yang digunakan dalam konteks ini disusun secara khusus untuk mendukung proses persalinan melalui pendekatan auditif yang menenangkan. Komposisi musik terdiri atas kombinasi elemen suara alam, seperti gemericik air, ombak, hembusan angin, api, hujan dan suara hewan dipadukan dengan alunan lebut suara suling. Tujuan utama dari kombinasi ini adalah untuk menciptakan atmosfer yang kondusif bagi relaksasi fisik dan emosional ibu selama proses persalinan. Sumber musik berasal dari rekaman asli dan koneksi sumber terbuka. Mekanisme pelaksanaan intervensi dilakukan dengan memberikan kuesioner PASS kepada ibu yang akan bersalin saat kala I yakni sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi musik. Pemberian intervensi dengan terapi kombinasi musik alam dan suling yang didengarkan menggunakan *speaker* selama 2x30 menit dengan jeda waktu 15-30 menit untuk memberi waktu ibu bersalin kala I beristirahat sejenak, jika intervensi kurang dari 1 jam maka tidak dimasukkan dalam sampel.

Pengolahan dan Analisis Data

Data diproses dengan *Coding* dan *Scoring* untuk menentukan nilai pada kuesioner. Kemudian, diolah dengan cara menjumlahkan setiap jawaban dari hasil kuesioner dan dipresentasikan dengan 4 kategori yaitu, "tidak cemas" apabila skor berjumlah 0-20, "cemas ringan" apabila skor berjumlah 21-26, "cemas sedang" apabila skor berjumlah 27-40, "cemas berat" apabila skor berjumlah 41-93. Selanjutnya data dikelompokkan untuk kemudian ditampilkan menjadi tabel distribusi frekuensi serta diinterpretasikan sesuai variabel yang telah diteliti.

Langkah selanjutnya melibatkan analisis data mempergunakan pengujian non-parametrik seperti pengujian Wilcoxon ("*Wilcoxon Signed Rank Test*") dan pengujian normalitas karena data yang ditemukan tidak berdistribusi normal.

Dengan nomor EA/1613/KEPK-Poltekkes_Sby/V/2023 Komite Etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya telah menyetujui penelitian ini.

HASIL

Table 1. Karakteristik Responden (n=31)

Karakteristik	n	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	3	9,7
20-35 tahun	25	80,6
> 35 tahun	3	9,7
Pendidikan		
Dasar	8	25,8
Menengah	19	61,3
Tinggi	4	12,9
Pekerjaan		
Tidak bekerja	19	61,3
Bekerja	12	38,7
Paritas		
Primigravida	20	64,5
Multigravida	11	35,5

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan data yang tersaji, sebanyak 80,6% responden berada dalam rentang usia 20-35 tahun yang mencakup hampir keseluruhan partisipan. Tingkat pendidikan menengah mendominasi komposisi responden dengan persentase 61,3%. Status pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden (61,3%) tidak memiliki aktivitas kerja, sementara kondisi kehamilan didominasi oleh primigravida dengan proporsi mencapai 64,5%.

Table 2. Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Sebelum Pemberian Terapi Kombinasi Musik Alam dan Suling

Tingkat Kecemasan	n	Persentase (%)
Tidak ada Kecemasan	0	-
Kecemasan Ringan	7	22,6
Kecemasan Sedang	17	54,8
Kecemasan Berat	7	22,6
Total	31	100

Sumber: Data Primer 2023

Pada tabel 2 memperlihatkan sebelum pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling sebagian besar dari responden merasakan tingkatan “kecemasan sedang” dengan presentase (54,8%).

Table 3. Tingkat kecemasan ibu bersalin kala i setelah pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling

Tingkat Kecemasan	n	Persentase (%)
Tidak ada Kecemasan	11	35,5
Kecemasan Ringan	15	48,4
Kecemasan Sedang	4	12,9
Kecemasan Berat	1	3,2
Total	31	100

Sumber: Data Primer 2023

Pada tabel 3 memperlihatkan setelah pemberian terapi kombinasi musik alam serta suling bahwa hampir setengah dari total responden mengalami tingkat kecemasan ringan dengan presentase (48,4%).

Table 4 Pengaruh Terapi Kombinasi Musik Alam dan Suling Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I

Kategori	Mean	Min-Max	SD	Different Mean
Sebelum	34.64	23-64	9.79	12.61
Sesudah	22.03	10-42	7.00	

Uji Wilcoxon Signed Rank Test p -value 0.000 atau p -value < 0,05

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4 menyajikan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik. Kenormalan distribusi data dievaluasi menggunakan metode Shapiro-Wilk, yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Konsekuensinya, analisis statistik non-parametrik dilakukan melalui pengujian "Wilcoxon Signed Rank Test", yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penerapan kombinasi terapi musik suling dan musik alam secara bersamaan mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin pada kala I mengalami penurunan yang substansial setelah pemberian terapi dibandingkan dengan kondisi sebelum terapi. Dengan demikian, hipotesis penelitian terbukti valid, yaitu kombinasi musik suling dan musik alam efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Sebelum Pemberian Terapi Kombinasi Musik Alam dan Suling

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu bersalin kala I memiliki tingkat kecemasan kategori menengah pada periode sebelum pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling, sedangkan proporsi yang mengalami kecemasan kategori ringan maupun berat hanya mencakup sebagian kecil dari keseluruhan sampel populasi yang diteliti.

Kecemasan ialah keadaan psikologis memengaruhi seseorang, dipenuhi rasa khawatir serta takut, bahkan ketika situasinya tidak pasti. Kecemasan ibu akan meningkat seiring dengan kekhawatiran yang timbul dan akan mencapai puncaknya saat persalinan (Regita et al. 2022) (Muyasaroh et al. 2020). Penyebabnya ada beberapa faktor yaitu meliputi pendidikan, usia, pekerjaan, dan status paritas (Murdayah, Lilis, and Lovita 2021).

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan hampir keseluruhan partisipan berusia 20-35 tahun, memiliki tingkat pendidikan menengah, tidak bekerja, dan merupakan ibu primigravida. Hal ini konsisten dengan temuan dari (Albin, Ikhsan, and Koto 2022) yang mengemukakan bahwa kecemasan sedang lebih dominan terjadi pada ibu berusia 20–35 tahun, serta berlatarbelakang pendidikan menengah. Pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan yang lebih tinggi dapat membantu ibu dalam mengelola kecemasan dengan lebih baik. Selain itu, ibu yang tidak bekerja cenderung lebih rentan terhadap kecemasan karena kurangnya aktivitas yang dapat mengalihkan pikiran. Sejalan pula dengan penelitian (Suharnah, Jama, and Suhermi 2021) kecemasan yang terbanyak ditemui pada ibu primigravida dibandingkan multigravida karena ibu multigravida mempunyai pengalaman melahirkan daripada ibu primigravida yang menunjang terjadinya kecemasan.

Mengikut uraian diatas peneliti berasumsi kecemasan yang dirasakan ibu bersalin kala I tergantung dari adanya beberapa faktor meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan tingkat paritas. Kecemasan yang dirasakan sangat bervariasi mulai dari kecemasan ringan, sedang, hingga berat.

Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Setelah Pemberian Terapi Kombinasi Musik Alam dan Suling

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu yang mengalami persalinan kala I setelah mendapatkan intervensi terapi kombinasi musik alam dan suling mengalami perubahan signifikan, dimana mayoritas responden menunjukkan kategori kecemasan ringan, diikuti oleh hampir separuh dari keseluruhan sampel yang berada dalam kondisi tanpa kecemasan, sejumlah kecil populasi masih mengalami kecemasan sedang, serta terdapat satu orang yang tetap berada dalam kategori kecemasan berat yang disebabkan oleh faktor karakteristik berupa tingkat pendidikan yang minim, status tidak bekerja yang mengakibatkan keterbatasan dalam strategi adaptasi psikologis, kondisi primigravida sebagai pengalaman awal dalam proses kehamilan dan persalinan, serta nilai pengukuran awal yang sangat tinggi sehingga meskipun telah diberikan intervensi, penurunan skor yang terjadi belum mampu mengubah kategori kecemasan berat tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kombinasi musik alam dan suling karena sangat mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, memiliki efek terapeutik dan sedatif yang mampu memberikan kenyamanan pada siapapun yang mendengarnya. Tempo lambat dan nada rendah tanpa lirik akan menyebabkan adanya perubahan pada status gelombang otak dan hormon yang berkaitan dengan stress sehingga timbul perasaan rileks (Laska et al., 2018) dalam (Siregar, Tanjung, and Effendy 2022)

Kecemasan berkurang tergantung dengan kondisi lingkungan sekitar, suasana tenang akan menciptakan efek relaksasi mengakibatkan terciptanya afirmasi yang positif yang didapatkan dari alunan musik (Parung et al. 2020). Musik yang dikemas menjadi audio akan menstimulasi hipotalamus yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon *Corticotrophin-releasing factor* (CRF), akibatnya kerja adrenal dalam memproduksi hormon adrenalin, nor adrenalin, dan kortisol yang berkorelasi dengan timbulnya kecemasan pada ibu bersalin juga akan terhambat.

Berdasarkan uraian hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan responden setelah pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling dikarenakan unsur dari terapi musik ini

yaitu baik musik alam dan suling, keduanya mampu memberikan pengaruh terhadap emosi, pikiran, dan tubuh sehingga menciptakan rasa damai, nyaman dan menenangkan tanpa adanya efek samping setelah penggunaan musik ini.

Pengaruh Terapi Kombinasi Musik Alam dan Suling Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I

Tabel 4 menampilkan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling kepada para partisipan. Berdasarkan temuan analisis yang dilakukan, kondisi awal dari 31 responden menunjukkan bahwa mayoritas mengalami tingkat kecemasan kategori sedang, namun setelah implementasi terapi kombinasi musik alam dan suling dengan durasi 2 x 30 menit disertai observasi, terjadi reduksi signifikan dimana rata-rata partisipan mengalami kecemasan ringan. Temuan ini sejalan dengan data yang tercantum dalam tabel 2 dan 3, yang mengindikasikan transformasi kondisi dari dominasi kecemasan sedang pada fase pra-intervensi menjadi prevalensi kecemasan ringan pada fase pasca-pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling.

Hal ini memperlihatkan adanya keberhasilan dari pemberian terapi musik yang terlihat dengan penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling. Dengan nilai *significancy* 0,000 ($\alpha < 0,05$), pengujian “*wilcoxon signed rank test*” dipergunakan dalam menilai data tingkat kecemasan menurut pra-tes serta pasca-tes. Temuan ini menunjukkan bagaimana kombinasi musik natural dan terapi seruling memengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin kala satu di TPMB Afah Fahmi.

Temuan tersebut sejalan dengan temuan (Siregar, Tanjung, and Effendy 2022) yang menunjukkan bahwa sebelum maupun sesudah intervensi, tingkat kecemasan pasien menurun sebagai respons terhadap terapi musik alami untuk hemodialisis (bernilai signifikansi $0,000 < 0,05$). Dukungan terhadap temuan diskusi tersebut juga berasal dari penelitian (Mawaddah 2022) yang mengungkapkan bahwa pemberian intervensi terapi musik suara suling pada ibu hamil trimester III menghasilkan penurunan tingkat kecemasan sebesar 80% pada kategori kecemasan ringan dan 20% pada kondisi tanpa kecemasan.

Pernyataan diatas membuktikan bahwa kombinasi dari terapi musik alam dan suling terbukti memiliki efek terapeutik dan sedatif bagi pikiran, emosi, dan tubuh. Alur yang terjadi dalam tubuh ketika mendengarkan tempo lamban, nada rendah dan tanpa adanya lirik lagu dari terapi kombinasi musik alam dan suling yang masuk dan menyebar ke telinga selama 2 x 30 menit dalam bentuk suara (audio). Getaran yang diterima gendang telinga akan memengaruhi hipotalamus dan menekan hormon *Corticotrophin-releasing factor* (CRF), sehingga menurunkan produksi hormon stres. Efek ini menghasilkan perasaan rileks, nyaman, serta membantu ibu dalam mengatur pernapasan selama proses persalinan. Selain itu, efek yang ditimbulkan setelah mendengarkan terapi kombinasi musik alam dan suling adalah lingkungan yang tenang, kecemasan berkurang seiring dengan situasi lingkungan, menimbulkan relaksasi pada ibu. Musik yang dikombinasikan seperti suara suling dengan suara alam dapat mengurangi persepsi pasien terhadap sesuatu yang membuatnya cemas. Pernyataan ini didukung oleh penelitian lain mengenai musik sebagai terapi yang menyatakan adanya konvergensi antara *input* sensorik beserta *output* saraf sebagai respon terhadap stress serta pengatur rasa sakit, seperti halnya kombinasi kedua musik ini (Setyawan & Emaliyawati, 2013) dalam (Setiaji 2021).

Hipotesis peneliti didukung oleh kutipan di atas bahwa ibu bersalin kala I yang mendengarkan kombinasi musik alam dan suling selama 2 x 30 menit mengalami penurunan tingkat kecemasan dari sebelum dilakukan pemberian terapi kombinasi musik alam dan suling. Hal ini dikarenakan kombinasi antara musik alam dan suling mampu membangkitkan efek relaksasi, membangun rasa tenang, dan nyaman. Suara alam dengan ritme stabil dan musik suling dengan notasi yang cenderung melankolis dan bersifat melismatis mampu menciptakan kedamaian dan ketenangan bagi siapapun yang mendengarnya. Dengan demikian, baik antara musik alam dan suling, kombinasi dari kedua unsur musik tersebut memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dan kecemasan (*audio analgesia*) (Setiaji 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang bertajuk "Pengaruh Terapi Kombinasi Musik Natural dan Suling terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Kala I Persalinan di

TPMB Afah Fahmi Surabaya" memperlihatkan hasil bahwa intervensi tersebut mampu mereduksi kecemasan ibu bersalin kala I dengan signifikan di lokasi TPMB Afah Fahmi Surabaya. Perbedaan bermakna ditemukan pada tingkat kecemasan responden antara kondisi pra dan pasca pemberian intervensi. Sebagai upaya alternatif non-farmakologis untuk meminimalkan kecemasan ibu sepanjang fase kala I persalinan, pendekatan terapeutik ini layak direkomendasikan mengingat manfaat yang telah terbukti dalam meredakan ketegangan psikologis selama proses melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albin, Iskandar, Maulana Ikhsan, and Muhammad Adryan Koto. 2022. "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti." *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 5 (3): 279–90. <https://doi.org/10.31850/makes.v5i3.1569>.
- Dinkes Jatim. 2020. "Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur." In . Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dolang, Mariene Wiwin. 2022. "Terapi Musik Klasik Menurunkan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13 (4): 2020–23. <https://doi.org/dx.doi.org/10.33846/sf13130>.
- Kemendes RI. 2021. "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020." In . Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id>.
- Laili, Siti Masturatul, Yessy Nur Endah Sari, and Suhartin. 2023. "Hubungan Kecemasan Ibu Primigravida Dengan Lama Persalinan." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5 (4): 1413–18. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Mawaddah, Sofia. 2022. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumen Suling Balawung Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Surya Medika (JSM)* 8 (1): 180–83. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3465>.
- Mulyati, Yuli, Astrid Novita, and Nurwita Trisna. 2021. "Pengaruh Relaksasi Diafragma Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III." *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia* 01 (02): 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>.
- Murdayah, Dewi Nopiska Lilis, and Endah Lovita. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan." *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 3 (1): 115–25. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>.
- Mutia, Annissa. 2021. "Masalah Psikologis Selama Pandemi Covid-19." <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>.
- Muyasaroh, Hj. Hanifah, Yusuf Hasan Baharudin, Nanda Noor Fadrijin, Tatang Agus Pradana, and Muhammad Ridwan. 2020. "Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19." Cilacap. <https://repository.unugha.ac.id/eprint/858>.
- Namangdjabar, Odi L., Serlyansie V. Boimau, Tirza Vivianri Isabela Tabelak, and Adriana M.S Boimau. 2023. *Bahan Ajar Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Edited by Asyiq Maulana. I. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Parung, Viktoriana Trivoni, Shinta Novelia, Anni Suciawati, Universitas Nasional Jakarta, and Terapi Musik Klasik. 2020. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020." *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal* 1 (1): 119–30. <https://doi.org/10.37160/arimbi.v1i1.584>.
- Puspa, Eryna, Wahyu Angesti, and Nining Febriyana. 2021. "Hubungan Kecemasan Dan Pengetahuan Dengan Kesiapan Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19." *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 5 (4). <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.349-358>.
- Regita, Dinda, Adek Amansyah, Fatmawati Saputri, Ghina ZahwaRafianef, and Junita Maria M. Sinaga. 2022. "Pelatihan Tentang Memahami Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi

- Persalinan.” *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima* 4 (4): 41–45. https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/ju_keprima/article/view/4404.
- Rismayani. 2021. “Hubungan Partus Lama Dengan Kejadian Atonia Uteri Di Ruang Mawar RSUD Dr. M Yunus Bengkulu.” *Jurnal Kebidanan Besurek* 6 (1): 30–36. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/article/view/263>.
- Riyanti, Neni, and Risa Devita. 2024. “Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil, Dalam Menghadapi Persalinan.” *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* 16 (1): 121–37. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126>.
- c, Shinta Ika, Kurniawati Dwi Lestari, and Universitas Bhakti Kencana. 2021. “Hubungan Psikologis Ibu Bersalin Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala 2 Di RB Bhakti Ibu Semarang.” *JURNAL SURYA MUDA* 3 (1): 23–32. <https://doi.org/10.38102/jsm.v3i1.68>.
- Setiaji, Denis. 2021. “Model Komposisi Musik Terapi Relaksasi Untuk Ibu Hamil Berbasis Idiom Musikal Karawitan.” *Jurnal Penelitian Seni Budaya* 13 (1): 15–27. <https://doi.org/10.33153/acy.v13i1.3818>.
- Shklarski, Liat, and Lauren Kalogridis. 2022. “Promotion and Prevention Of Perinatal Mood and Anxiety Disorders: Doulas’ Roles and Challenges.” *J Perinat Educ* 31 (2): 82–93. <https://doi.org/10.1891/JPE-2021-00058>.
- Siregar, Wiyanna Mathofani, Dudut Tanjung, and Elmeida Effendy. 2022. “Efektivitas Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis.” *Journal of Telenursing (JOTING)* 4 (2): 428–38. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>.
- Suharnah, Hijrianti, Fatma Jama, and Suhermi. 2021. “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III.” *Window of Nursing Journal* 02 (01): 191–200. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/wonxxxx>.
- Wasta, Asep, and Neni Sholihat. 2020. “Musik Kacapi Suling Sebagai Musik Terapi.” *JPKS (Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni)* 5 (1): 28–40. <https://doi.org/10.30870/jpks.v5i1.8773>.
- WHO. 2022. *Guide For Integration Of Perinatal Mental Health in Maternal and Child Health Services*. Geneva, Switzerland. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/362880/9789240057142eng.pdf?sequence=1>
- Zainiyah, Zakkiyatus, and Eny Susanti. 2020. “Anxiety in Pregnant Women During Coronavirus (Covid-19) Pandemic in East Java, Indonesia.” *Majalah Kedokteran Bandung* 52 (3): 149–53. <https://doi.org/10.1539/mkb.v52n3.2043>.