Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi **e-ISSN**: 2549-4236, **p-ISSN**: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 23(2), Juli 2023, 1124-1128
DOI: 10.33087/jiubj.v23i2.3281

Pemanfaatan Terapi Musik terhadap Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia (*Literature Review*)

Ardelia Bertha Prastika, Fadiah Maharani, Nabilah Mukti Rifahmi, Wahyul Anis*
Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
*Correspondence: wahyul.anis@fk.unair.ac.id

Abstrak. Kehamilan merupakan proses reproduksi yang menegangkan dan meningkatkan kecemasan. Prevalensi gejala kecemasan di Indonesia mencapai 22,9%. Salah satu terapi alternatif yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi musik. Literature review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada Ibu hamil di Indonesia. Penelusuran literatur dilakukan di *Pubmed, Web of Science, Google Scholar,* dan *Scopus* dengan waktu publikasi sepuluh tahun terakhir. Hasil analisis dari tujuh artikel yang didapatkan berkaitan dengan pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada ibu hamil di Indonesia, bahwa kecemasan sering terjadi pada ibu hamil primigravida dan menjelang persalinan. Kecemasan adalah indikator stress dan secara fisiologis menimbulkan aktivasi aksis *hipotalamus-hipofisis adrenal* (HPA) dan, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis seperti detak jantung dan tekanan darah yang dilepaskan. Pemanfaatan jenis musik beragam, diantaranya musik klasik, gamelan, dan lainnya sebagai terapi didapat hasil yang signifikan terhadap penurunan kecemasan, sebab irama dan tempo musik menyerupai denyut jantung manusia, sehingga memberikan keadaan istirahat bagi tubuh. Penelitian intervensi musik ditemukan durasi waktu paling efektif, yakni dalam periode relaksasi 30 menit dan optimal di pagi hari, serta memiliki durasi terbaik pada 12 minggu intervensi. Dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan terapi musik bagi kecemasan pada Ibu hamil di Indonesia dapat dijadikan alternatif yang efektif guna menurunkan kecemasan bagi ibu hamil utamanya menjelang persalinan.

Kata kunci : Kecemasan; Kehamilan; Musik

Abstract. *Pregnancy is a stressful reproductive process and increases anxiety. The prevalence of anxiety symptoms in Indonesia reaches 22.9%. One alternative therapy applied to reduce anxiety by music therapy. This literature review aims to determine the effect of music therapy on anxiety in pregnant women in Indonesia. Literature searches were carried out on Pubmed, Web of Science, Google Scholar, and Scopus with the last ten years of publication. The results of the analysis of the seven articles obtained related to the effect of music therapy on anxiety in pregnant women in Indonesia, that anxiety often occurs in primigravida pregnant women and before delivery. Anxiety is an indicator of stress and physiologically causes activation of the hypothalamus-pituitary adrenal (HPA) axis and increased activity of the sympathetic nervous system such as heart rate and blood pressure is released. Utilization of various types of music, including classical music, gamelan, and others as therapy has significant results in reducing anxiety, because the rhythm and tempo of music resembles the human heart rate, thus providing a state of rest for the body. Music intervention research found the most effective time duration, which is in the 30-minute relaxation period and is optimal in the morning, and has the best duration at 12 weeks of intervention. It can be concluded that the use of music therapy for anxiety in pregnant women in Indonesia can be used as an effective alternative to reduce anxiety for pregnant women, especially before delivery.*

Keywords **:** *Anxiety; Pregnancy; Music*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu proses paling menegangkan dalam kehidupan setiap wanita, dan proses ini cenderung dapat meningkatkan kecemasan. Dennis (2017) mengatakan bahwa prevalensi keseluruhan dari gejala kecemasan yang dilaporkan sendiri yaitu sebesar 22,9% dan prevalensi kecemasan selama tiga trimester yaitu 15,2%. Kecemasan pada ibu hamil merupakan salah satu indikator kesehatan mental yang sangat penting dan dapat berpengaruh terhadap ibu *postpartum*. Kecemasan dapat mengakibatkan peningkatan angka kelahiran bayi prematur, depresi pasca persalinan, masalah kognitif dan emosional yang serius pada anak, serta luaran bayi yang buruk (Rees, dkk., 2018).

Intervensi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil sangatlah penting. Intervensi yang diberikan dapat berupa farmakologi maupun non farmakologi, namun intervensi non farmakologi seperti pemberian *Benzodiazepin*

telah dihubungkan dengan kejadian persalinan prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah (Freeman, dkk., 2018). Sedangkan terapi non farmakologi yang diberikan dapat berupa pemberian relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, hidroterapi, dan teknik distraksi (Suharnah, dkk., 2021). Oleh karena itu, intervensi non farmakologi dapat menjadi alternatif untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Salah satu terapi non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi musik. Terapi musik adalah perawatan kesehatan yang menggunakan musik dalam mencapai tujuan terapeutik. Terapi ini dilakukan oleh terapis musik bersertifikat dan melibatkan berbagai metode, termasuk metode aktif dan metode reseptif yang memberikan efek menguntungkan dalam kecemasan pada pasien kanker, jantung koroner, atau kecemasan pra operasi (Lin, dkk., 2019).

Musik dapat meningkatkan stimulasi ***β****-Endorphin* dan mengangkat seseorang kepada situasi damai, hening, dan sadar akan diri sendiri. Selain itu, musik juga bermanfaat untuk mengurangi nyeri, depresi, pergolakan dan agresi serta meningkatkan relaksasi serta suasana hati menjadi positif (Suciati, dkk., 2020). Berdasarkan data uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pemanfaatan Terapi Musik bagi Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia (*Literature Review*)". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada Ibu hamil melalui metode *literature review*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review. Metode ini memerlukan pencarian jurnal atau artikel terpilih berdasarkan kriteria penulis dan menganalisisnya untuk mencapai kesimpulan. Dalam artikel ini, penulis mencari tiga database internasional, *Pubmed, Web of Science, Google Scholar*, dan *Scopus* untuk artikel yang mengandung kata kunci *"Music AND Anxiety AND Pregnancy".* Jurnal yang dianalisis mengambil data dalam rentang waktu publikasi 10 tahun terakhir yaitu dari tahun 2012 - 2022. Rancangan penelitian ini didasarkan pada case-control dan penelitian ilmiah coss-sectional, serta jenis jurnal asli dan *full text*.

HASIL

Overview Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia

Gangguan kecemasan ibu hamil di negara maju rata-rata dalam kisaran 10%, hal ini berbeda dengan fenomena di negara berkembang yakni rata-rata di angka 25%, dan di Indonesia sendiri angka kecemasan pada kehamilan mencapai 28,7% (107.000 ibu) dari 373.000 ibu hamil keseluruhan (Anitasari, 2018). Kecemasan ibu hamil pada awal kehamilan ditemukan lebih rendah jika dibandingkan dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinannya (Hasim, 2018).

Pada salah satu penelitian sejenis di Banyumas, Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2017, terdapat 86 orang yang mengalami gangguan kecemasan/ansietas dan meningkat pada tahun 2018 yakni mencapai 242 orang dan Puskesmas Martapura Barat mengalami peningkatan kecemasan yaitu pada tahun 2017 sebanyak 1,20 % dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 3,22%. Ibu hamil dengan paritas primigravida masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin dan sering dijumpai merasa ketakutan, sedangkan ibu multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologis.

Masa kehamilan sendiri memang menimbulkan berbagai perubahan fisik maupun hormon yang dapat memicu kecemasan ibu. Secara biologis, terjadi karena progesteron dan estrogen meningkatkan risiko lelah dan mual. Emosi yang tidak stabil biasanya diikuti dengan perubahan suasana hati seperti sensitif dan bereaksi berlebihan terhadap respon bagi sekitar. Hasim (2018) menyampaikan bahwa kecemasan adalah emosi negatif yang memiliki dampak signifikan bagi ibu, diantaranya dapat memicu terjadinya kontraksi rahim dini, perkembangan saraf terganggu, melahirkan prematur, gangguan mental peripartum, depresi, bahkan perdarahan persalinan hebat dan ibu kehabisan tenaga saat persalinan yang berimplikasi terhadap kematian. Selain itu, secara langsung dapat memicu peningkatan tekanan darah berlebih, dan berakibat preeklampsia dan keguguran (Hasim, 2018).

Pathway intervensi terapi musik pada kecemasan ibu hamil

Kecemasan pada ibu hamil paling sering ditemukan pada ibu lebih muda dan kehamilan pertama. Sehingga dibutuhkan strategi intervensi untuk dapat menjadi alternatif diantaranya musik. Pada penelitian intervensi musik ditemukan durasi waktu paling efektif, yakni dalam periode relaksasi 30 menit dan optimal di pagi hari (Ventura, dkk, 2012) dan memiliki durasi terbaik pada 12 minggu intervensi (Nwebube, dkk, 2017). Respon emosional terhadap stres dapat digambarkan sebagai keadaan emosi dari kekhawatiran subyektif, seperti keadaan kecemasan, kegelisahan atau kegugupan (Akin & Iskender, 2011). sehingga mekanisme stress merupakan indikator dalam penentuan kecemasan ibu. Secara fisiologis, stress menimbulkan aktivasi aksis *hipotalamus-hipofisis adrenal* (HPA) dan, karena pelepasan adrenalin dan noradrenalin, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan peningkatan respon fisiologis, seperti detak jantung, tekanan darah, dan curah jantung. Dalam proses berurutan, melibatkan *hipotalamus* dan kelenjar adrenal, dan kortisol yang dilepaskan. Fenomena ini kerap kali dijadikan indikator variabel dalam penelitian penurunan kecemasan karena stress, salah satunya oleh Ventura, dkk (2012) yakni uji coba terkontrol secara acak dilakukan untuk menguji hipotesis bahwa musik menurunkan kecemasan dan kadar kortisol plasma pada wanita hamil yang mengalami situasi stres.

Berdasarkan studi neurologi sebelumnya, menunjukkan bahwa musik dapat sangat mempengaruhi *amygdala*, bagian dari sistem limbik, yang merupakan bagian otak yang memainkan peran penting dalam pengaturan proses emosional dengan melepaskan endorfin. Neurotransmiter ini memainkan peran penting dalam meningkatkan rasa kesejahteraan (Zatorre, 2015). Improvisasi dalam mendengarkan musik dapat menonaktifkan amigdala, yang dapat menurunkan intensitas keadaan emosional negatif terkait stres dan gairah psikofisiologis. Hal ini pada gilirannya telah terbukti membangkitkan perasaan senang dan bahagia (Koelsch, dkk., 2016). Kognitif perilaku sebagai salah satu variabel juga memperhitungkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai pengalih perhatian, mengalihkan perhatian dari peristiwa yang membuat stres ke sesuatu yang lebih menyenangkan, yang mengurangi tingkat stres.

Pengaruh intervensi terapi musik pada kecemasan ibu hamil

Hasil studi Suciati, dkk (2020) menunjukkan terdapat efektivitas terapi musik pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 di RS Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2019. Terdapat penurunan rata - rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 setelah diberikan intervensi terapi musik klasik Lullaby (Suciati dkk, 2020). Penelitian serupa yang dilakukan Asmara, dkk (2017) pada ibu hamil dengan resiko tinggi di Puskesmas Magelang Selatan menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Intervensi terapi musik pada ibu hamil terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 40% (Asmara dkk, 2017). Intervensi terapi musik merupakan salah satu terapi non farmakologis yang mampu mengatasi kecemasan pada ibu hamil (Suharnah dkk, 2021). Studi yang dilakukan oleh Suharnah, dkk (2021) pada ibu hamil primigravida trimester 3 menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi terapi musik. Terapi musik yang dilakukan di malam hari dengan durasi 10 - 30 menit mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3, hal ini dibuktikan adanya penurunan nilai score HARS pada ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan terapi musik selama 3 hari berturut-turut (Aprilia, 2021).

Rekomendasi implementasi terapi musik bagi ibu hamil

Berbagai jenis musik dapat digunakan sebagai intervensi dalam menangani kecemasan pada ibu hamil. Namun penggunaan musik klasik sebagai terapi kecemasan ibu hamil lebih direkomendasikan (Permatasari, 2021). Hal ini dikarenakan irama dan tempo musik klasik seperti denyut jantung manusia yakni 60 kali permenit. Musik dengan tempo yang sama seperti detak jantung manusia dapat memberikan keadaan istirahat bagi tubuh secara maksimal. Disamping itu pemilihan musik klasik sebagai intervensi kecemasan pada ibu hamil didasarkan pada irama yang tenang dan alunan musik yang lembut sehingga mampu memberikan ketenangan bagi ibu hamil. Musik dapat menetralkan emosi negatif, meningkatkan ambang stres, menyelaraskan proses batin, dan membantu pasien mencapai keadaan relaksasi dan mengurangi stres (Situmorang, 2018).

Intervensi terapi musik efektif menurunkan kecemasan ibu hamil bila dilakukan dengan durasi 10 - 30 menit secara rutin selama beberapa hari (Aprilia, 2021).

SIMPULAN

Kecemasan merupakan hal yang sering terjadi pada ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil dapat meningkatkan komplikasi maternal dan neonatal. Intervensi terapi musik terbukti efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan musik dapat meningkatkan stimulasi ***β-Endorphin*** dan mengangkat seseorang kepada situasi damai, hening, dan sadar akan diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Akin, A., & Iskender, M. 2011. Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138–148.

Anitasari. 2018. *Psikologi Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuhamedika.

Aprilia, N., Husanah, E., & Pekanbaru, H. T. 2021. Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalinan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 132–141.

Asmara, Maya S., Rahayu, Hesti E., Wijayanti, K. 2017. Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *University Research Colloquium*, 6, 329–334.

Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjar. Martapura*.

Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. 2017. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 210(5), 315–323. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179

Freeman, M. P., Góez-Mogollón, L., McInerney, K. A., Davies, A. C., Church, T. R., Sosinsky, A. Z., Noe, O. B., Viguera, A. C., & Cohen, L. S. 2018. Obstetrical and neonatal outcomes after benzodiazepine exposure during pregnancy: Results from a prospective registry of women with psychiatric disorders. *General hospital psychiatry*, 53, 73–79. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2018.05.010

Hasim, R. P. 2018. *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Koelsch, S., Boehlig, A., Hohenadel, M., Nitsche, I., Bauer, K., & Sack, U. 2016. The impact of acute stress on hormones and cytokines, and how their recovery is affected by music-evoked positive mood. *Scientific reports*, 6, 23008. https://doi.org/10.1038/srep23008

Lin, C. J., Chang, Y. C., Chang, Y. H., Hsiao, Y. H., Lin, H. H., Liu, S. J., Chao, C. A., Wang, H., & Yeh, T. L. 2019. Music Interventions for Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1884. https://doi.org/10.3390/jcm8111884

Nwebube, C., Glover, V., & Stewart, L. 2017. Prenatal listening to songs composed for pregnancy and symptoms of anxiety and depression: a pilot study. BMC complementary and alternative medicine, 17(1), 256.

Permatasari, A. S. 2021. The Effect Of Mozart ' s Music Therapy On Maternal Anxiety During The First Stage Of The Active Phase. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 23, 34–42.

Rees, S., Channon, S., & Waters, C. S. 2019. The impact of maternal prenatal and postnatal anxiety on children's emotional problems: a systematic review. *European child & adolescent psychiatry*, 28(2), 257–280. https://doi.org/10.1007/s00787-018-1173-5

Situmorang, D. D. B. 2018. How amazing music therapy in counseling for millennials. *The International Journal of Counseling and Education*, 3(2), 73–80.

Suciati, L., Maternity, D., Susilawati., Yuliasari, D., 2020. Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS. Mardi Waluyo Kota Metro . *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 155–160.

Suharnah, H., Jama, F., Suhermi., 2021. Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 191–200.

Ventura, T., Gomes, M. C., & Carreira, T. 2012. Cortisol and anxiety response to a relaxing intervention on pregnant women awaiting amniocentesis. *Psychoneuroendocrinology*, 37(1), 148–156.

Zatorre R. J. 2015. Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337, 202–211. https://doi.org/10.1111/nyas.12677