

TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN SELAMA PERSALINAN

Uli Amri Ma'rifah^{1✉}, Rr. Catur Leny², Yuli Astuti³

^{1,2}Lecturer Of Midwifery Profession Study Program, Sultan Agung Islamic University, Indonesia

³Student Of Midwifery Profession Study Program, Sultan Agung Islamic University, Indonesia

E-mail : uliamrimarifah@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Kata Kunci:</i> Terapi music,kecemasan, persalinan</p>	<p>Latar Belakang : Proses persalinan pada ibu bersalin mengalami perubahan baik dari fisiologis maupun psikologis. Pada kemajuan persalinan ibu mengalami peningkatan kecemasan selama persalinan yang mempunyai efek negatif terhadap ibu dan janin. Salah satu penyebab kecemasan ibu saat persalinan yaitu rasa nyeri akibat adanya pembukaan servik dan kontraksi uterus. Oleh sebab itu suatu manajemen terapi dalam persalinan salah satunya menggunakan terapi nonfarmakologi salah satunya yaitu terapi musik yang bertujuan untuk meningkatkan rasa aman,tentram dan nyaman pada ibu bersalin. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik terhadap kecemasan selama persalinan. Metode : Artikel ini menggunakan metode studi tinjauan pustaka dari jurnal ilmiah dengan tema terapi musik pada persalinan. Jurnal yang ditelaah dalam artikel ini berasal dari DOAJ (<i>Directory of Open Access Journals</i>), PubMed dan <i>Google Scholar</i>. Hasil : Kecemasan yang terjadi selama persalinan diakibatkan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Hal ini mengakibatkan naiknya tekanan darah, pernapasan, denyut nadi, diameter pupil, keringat, dan ketegangan pada otot. Terapi musik merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi dan menghilangkan rasa sakit dan kecemasan persalinan, meningkatkan parameter ibu, janin dan mengurangi kebutuhan analgesik saat postpartum. Metode ini tidak memiliki efek samping atau kerugian pada pasien dan dapat dilakukan oleh bidan, perawat maupun suami selama persalinan. Kesimpulan : Berdasarkan analisa yang telah dilakukan yaitu pemberian terapi music efektif dapat menurunkan kecemasan saat persalinan.</p>
Article Info	Abstract
<p><i>Keywords:</i> Music therapy, anxiety, childbirth</p>	<p>Background : The process of giving birth to mothers who gave birth experienced changes both physiologically and psychologically. On the progress of labor, the mother experiences increased anxiety during delivery which has a negative effect on both the mother and the fetus. One of the causes of maternal anxiety during childbirth is pain due to cervical opening and uterine contractions. Therefore, a therapy management in childbirth, one of which uses non-pharmacological therapy, one of which is music therapy, which aims to increase the feeling of security, peace and comfort in the mother giving birth. Objective: To determine the effect of music therapy on anxiety during labor. Methods : This article uses a literature review study method from scientific journals with the theme of music therapy in childbirth. The journals reviewed in this article are from DOAJ (Directory of Open Access Journals), PubMed and Google Scholar. Result : The anxiety that occurs during labor is due to uterine contractions, cervical dilation and thinning, and fetal decline during labor. This results in an increase in blood pressure, breathing, pulse, pupil diameter, sweating, and muscle tension. Music therapy is an effective method to reduce and relieve labor pain and anxiety, increase maternal and fetal parameters and reduce the need for postpartum analgesics. This method has no side effects or disadvantages to the patient and can be performed by midwives, nurses or husbands during labor. Conclusion : Based on the analysis that has been done, the provision of effective music therapy can reduce anxiety during childbirth.</p>

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Saifuddin, 2014).

Pada akhir kehamilan akan muncul adanya kontraksi uterus yang menyebabkan pembukaan serviks, menipisnya dan mendorong keluarnya janin dari jalan lahir. Ibu yang mengalami persalinan kala I fase aktif tingkat frekuensi dan kontraksi uterus dapat meningkat hingga menyebabkan nyeri yang tak tertahankan dan menimbulkan kecemasan pada ibu bersalin (Prawirohardjo, 2014).

Kecemasan pada umumnya berkaitan dengan peningkatan rasa nyeri selama proses persalinan berlangsung, rasa nyeri tersebut timbul akibat dari proses fisiologis maupun psikologis ibu bersalin. (Mansur and Budiarti, 2014).

Berbagai upaya penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesik yang memiliki efek tidak baik untuk janin (Wildan, Jamhariyah and Purwaningrum, 2012).

Sebagai alat pengumpulan bukti, diperlukannya sistematik review untuk menggabungkan beberapa penelitian menjadi sebuah informasi yang lebih meyakinkan penyedia layanan kesehatan maupun masyarakat pengguna layanan untuk menggunakan terapi musik sebagai bahan alternatif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan saat persalinan berlangsung berdasarkan hasil penelitian internasional sehingga dapat menampilkan dan mengevaluasi potensi manfaat dan kelebihan terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

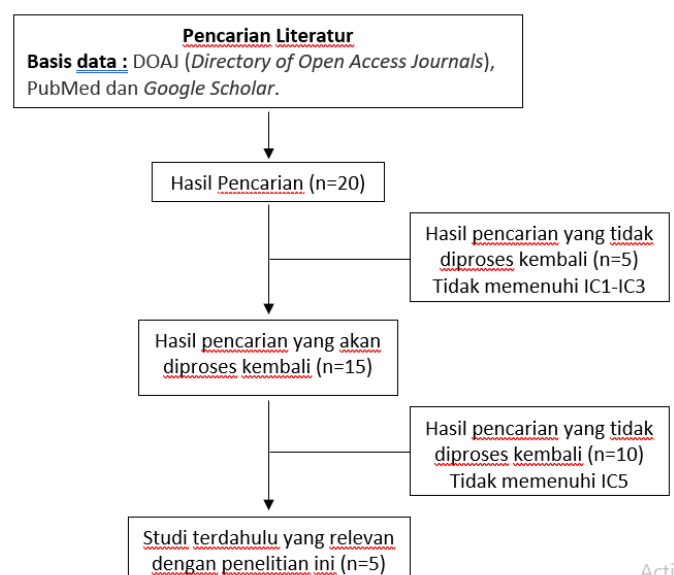
METODE

Proses yang dilakukan untuk melakukan sistematik review adalah reviewer mencari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasi melalui database elektronik. Database elektronik yang digunakan antara lain: DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed dan *Google Scholar*. Kata kunci (*keyword*) yang digunakan adalah “Terapi musik, kecemasan, persalinan”.

Hasil pencarian ditemukan pada DOAJ (*Directory of Open Access Journals*) 4 jurnal, Pubmed 8 jurnal, dan *Google Scholar* 8. Literatur berfokus pada sepuluh tahun terakhir, peneliti secara independen memindai relevansi semua referensi berdasarkan judul dan abstrak. Jurnal yang ditemukan kemudian dispesifikan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu: Jurnal yang ditemukan kemudian dispesifikan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu: IC1= artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2010-2020, IC2= jenis penelitian kuantitatif, IC3= jurnal tidak *duplicate* yang diterbitkan dari DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed dan *Google Scholar*. Setelah disesuaikan berdasarkan IC1-IC3 maka artikel yang tersisa adalah 11. Kemudian reviewer melakukan IC4 berupa penyeleksian berdasarkan kesesuaian judul artikel dan abstrak dengan tujuan dari sistematik review ini yaitu memiliki konten utama menyelidiki efektifitas pemberian terapi musik efektif dapat menurunkan kecemasan saat persalinan. Sehingga dipilih 5 jurnal yang akan dianalisis. Diagram Alur seleksi sistematik review dapat dilihat di gambar 1 pada lampiran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 5 artikel yang terpilih, penelitian dilakukan di 4 negara yaitu 1 dari negara Taiwan, 2 dari negara Turki, 1 dari Jerman, dan 1 dari Aceh. Seluruh artikel yang dianalisis jenis penelitiannya adalah dengan pendekatan kuantitatif dan penelitian ada yang menggunakan metode meta analisis, percobaan langsung terhadap pasien (n=4). Adapun strategi pencarian literature dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



Setelah dilakukan pengkajian kualitas studi dari 5 artikel dapat dikategorikan baik selanjutnya dilakukan ekstraksi data. Ekstraksi data ini dilakukan dengan menganalisa data berdasarkan nama penulis, judul, metode dan hasil penelitian yaitu pengelompokan data-data penting pada artikel. Adapun hasil ekstraksi data dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1.	Ching Hui-Chuang (Chuang et al., 2019)	<i>“Music intervention for pain and anxiety management of the primiparous women during labour: A systematic review and meta-analysis”</i> (2019)	Metode meta-analisis dengan metode <i>quasi eksperiment</i>	Jenis music yang digunakan pada penelitian ini yaitu Musik Klasik Eropa / Ringan / Populer / Kristal (glass armonica) Anak-anak / Musik Religius Cina. Lama pemberian musik sekitar 30 menit selama proses persalinan berlangsung. Berdasarkan hasil dari analisis sensitivitas didapatkan bahwa intervensi musik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin primipara. Jadi dapat disimpulkan bahwa intervensi musik efektif untuk manajemen nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin primipara.
2.	Serap Simavli (Simavli et al., 2014)	<i>“Effect of Music on Labor Pain Relief, Anxiety Level and Postpartum Analgesic Requirement: A Randomized Controlled Clinical Trial”</i> (2014)	Metode penelitian yang digunakan yaitu <i>quasi eksperiment</i> , dengan menggunakan random sampling atau sampel acak	Jenis musik pada penelitian ini yang digunakan yaitu music klasik dan musik jaz. Durasi pemberian musik sekitar 20-40 menit selama proses persalinan berlangsung, Menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi musik terhadap nyeri dan tingkat kecemasan didapatkan hasil yang signifikan yaitu $p < 0,001$ yang artinya terdapat pengaruh terhadap tingkat nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi musik pada hemodinamik ibu dan janin yaitu $p < 0,01$. Dan pada kelompok intervensi musik terhadap kebutuhan analgesic paska melahirkan menunjukkan hasil yang signifikan yaitu $p < 0,01$. Jadi dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik selama persalinan efektif untuk mengurangi nyeri persalinan, tingkat kecemasan dan kebutuhan analgesic paska melahirkan.
3.	Philip Hepp (Hepp et al., 2018)	<i>“Effects of music intervention during caesarean delivery on anxiety and stress of the mother a</i>	Metode studi SAMBA (<i>Sectio Caesarea und die Auswirkung von Musik Begleit therapie auf Anxiolyse</i>). Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini	Pada penelitian ini jenis musik yang digunakan yaitu musik lounge, klasik, jazz, dan meditasi. Musik yang digunakan mempunyai tempo lambat 60-80

- controlled, randomised study”* (2018)
- yaitu *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan skala analog visual yang menggambarkan kecemasan (VAS-A).
- bpm. Pada penelitian ini didapatkan hasil berdasarkan skala analog visual yang menggambarkan kecemasan didapatkan hasil yang signifikan yaitu tingkat kecemasan lebih rendah Pada jahitan kulit, tingkat kecemasan yang secara signifikan lebih rendah dilaporkan pada kelompok intervensi mengenai kecemasan (31,56 dengan 34,41; $p = .004$) dan skala analog visual untuk kecemasan (1,27 dengan 1,76; $p = .018$). Dua jam setelah operasi, skala analog visual yang diukur untuk skor kecemasan pada kelompok intervensi masih lebih rendah secara signifikan (0,69 dengan 1,04; $p = .018$). Jadi kesimpulannya yaitu penelitian ini menunjukkan bahwa musik selama operasi caesar memiliki efek menenangkan kecemasan. Hasil dari uji statistik t-dependent mengemukakan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik yang signifikan untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin seksio sesarea pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $P = 0.041$. Jadi dapat berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan pada ibu bersalin.
4. Keumalaha yati Dan Supriyanti (Keumalah ayati and Supriyanti, 2018) “Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi *Sectio Caesar*” (2018)
- Jenis penelitian ini yaitu *Static Group Comparison* dan desain penelitian ini Pra-Eksperimen. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *Accidental Samplin*. Pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner menurut skala HARS. Penelitian ini menggunakan uji t-tes dependen untuk membandingkan antara kecemasan pada kelompok control dan intervensi
5. Sule Gokyildiz Surucu (Surucu et al., 2017) “*The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey*” (2017)
- Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen. Dalam pengambilan sampel diambil secara acak. Dalam pengambilan data tingkat kecemasan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala wajah yang dikembangkan oleh McKinley, Coote, dan Stein-Parbury, dimana hasilnya dapat dilihat dari tanggapan mulai dari wajah yang netral hingga yang menunjukkan ketakutan yang tinggi. Ketika skor pasien tiga atau lebih, kecemasan mereka ditentukan menjadi sedang hingga tinggi. Analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji Chi-square.
- Jenis musik yang digunakan yaitu musik klasik dan musik jaz dan lama pemberian musik sekitar 30 menit selama proses persalinan berlangsung. Pada penelitian ini didapatkan hasil dari kecemasan ibu bersalin mengalami penurunan yang signifikan $p = 0.05$ setelah diberikannya terapi musik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi musik selama persalinan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu
-

Berdasarkan analisis artikel didapatkan bahwa dapat dijelaskan bahwa pemberian terapi music klasik dan musik jaz kurang lebih selama 20-30 menit dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan pada saat persalinan. Pemberian terapi 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.

Merespon kecemasan atau melakukan usaha coping umumnya dilakukan dengan berbagai cara, namun dengan tujuan yang sama, yaitu untuk mereduksi kecemasan agar dapat kembali ke dalam keadaan normal dan seimbang. Salah satu teknik coping yang selama ini terbukti efektif mengatasi kecemasan yaitu teknik distraksi dan relaksasi. Teknik distraksi merupakan pengalihan fokus perhatian ke stimulus yang lain, seperti mendengarkan musik (terapi musik). Musik memiliki kekuatan yang luar biasa yang berdampak bagi kejiwaan. 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. Musik yang didengarkan secara intensif dapat memberikan kekuatan penuh, dalam arti untuk merefleksikan emosi diri, penerangan jiwa dan ekspresi. Musik dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh (Djohan, 2005).

Musik dapat bekerja pada sistem limbik di sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot dan kecemasan serta depresi, menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah, serta menghilangkan nyeri. Musik yang menenangkan diyakini dapat menstabilkan kondisi fisik dan psikologis ibu, dan membantu menciptakan lingkungan yang nyaman bagi janin serta meningkatkan keterikatan antara ibu dan janin (Ratnawati *et al.*, 2014).

Musik dapat memberikan energi dan perintah melalui irama sehingga musik dengan tempo yang tepat dapat membantu wanita mengatur pernafasannya sehingga disamping dapat mengurangi kecemasan juga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pasien (Mander, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terdahulu dalam literatur jurnal nasional dan internasional, hasil menunjukkan bahwa terapi musik dapat dijadikan sebagai alternatif untuk menurunkan

tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

DAFTAR ISI

- Chuang, C. H. *et al.* (2019) 'Music intervention for pain and anxiety management of the primiparous women during labour: A systematic review and meta-analysis', *Journal of Advanced Nursing*, 75(4), pp. 723–733. doi: 10.1111/jan.13871.
- Djohan (2005) *Psikologi musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Hepp, P. *et al.* (2018) 'Effects of music intervention during caesarean delivery on anxiety and stress of the mother a controlled, randomised study', *BMC Pregnancy and Childbirth*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12884-018-2069-6.
- Keumalahayati and Supriyanti (2018) 'Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi Sectio Caesar', *Jkep*, 3(2), pp. 96–107. doi: 10.32668/jkep.v3i2.205.
- Mander, R. (2015) *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Mansur, H. and Budiarti, T. (2014) *Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono.
- Ratnawati, A. E. *et al.* (2014) 'Perbedaan Musik Klasik Mozart Dan Instrumental Modern Kitaro Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida', 5(1).
- Saifuddin (2014) *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Simavli, S. *et al.* (2014) 'Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requirement: A randomized controlled clinical trial', *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 78(4), pp. 244–250.
- Surucu, S. G. *et al.* (2017) 'The effect of music on pain and anxiety of women in labor during their first pregnancy: Clinical Practice The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 96–102.
- Wildan, M., Jamhariyah and Purwaningrum, Y. (2012) 'Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPS Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2012', *Jurnal IKESMA*, 9(1), pp. 65–73.