

TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

¹Florensia Debora Kote, ²Susanti

¹floreksiakote@gmail.com, ²susanti.1187@gmail.com

Program Studi Profesi Bidan, Universitas Batam

Uploaded:03/08/2024 Revised:26/08/2024 Accepted:27/08/2024 Published: 27/08/2024

ABSTRACT

Anxiety is often referred to as a condition where the emotional state cannot be controlled and managed well, causing a person's adrenaline to become restless and unfocused on something. A feeling of anxiety is different from a feeling of fear. Anxiety can be expressed by behavior or physiological changes which can cause several other uncontrolled symptoms and will affect a person's personality. Anxiety that lasts a long time and is not resolved quickly will give a bad impression to the welfare of the mother and fetus where there are several things that might happen, such as the mother's uterine contractions being too fast and not appropriate for the gestational age. The aim of this case study was to measure the level of anxiety felt by pregnant women in the third trimester by carrying out music therapy treatment for 7 minutes in 1 consecutive week at BPM Midwife Paulina, Batam City in 2024. The method of care is in the form of a case study. carried out on third trimester pregnant women with mild anxiety with music therapy and using documentation in the form of SOAP. The sample was 1 pregnant woman with mild anxiety at BPM Midwife Paulina. The assessment of maternal anxiety measures uses a questionnaire consisting of 14 questions regarding anxiety. After 1 week with an estimated time of 7 minutes of treatment, it was found that the mother's anxiety had disappeared and was no longer there.

Keywords: Music therapy anxiety, pregnant women

PENDAHULUAN

Kejadian yang sering terjadi dalam menjalani masa kehamilan atau dalam masa 42 hari akan banyak mengalami kejadian tidak terduga seperti tingginya angka kematian ibu (AKI). Dimana hal ini disebabkan oleh kehamilan itu sendiri dan proses penanganan yang kurang cepat dan tepat tetapi tidak diakibatkan oleh cedera atau masalah lain. Kematian bayi yang terjadi dalam masa transisi dari usia antara lahir sampai dengan usia 1 tahun dalam masa 1000 kelahiran hidup (Dewi susanti, 2023).

Organisasi dunia yang biasa disebut dengan WHO mengatakan bahwa target SDG's yang telah ditetapkan seperti jumlah angka kematian ibu yang dimana menjadi

salah satu dari strategi global bagi kesejahteraan perempuan, kesehatan anak dan remaja. Sedangkan di wilayah lain seperti Afrika, didapati sebanyak 55/ 1000 kelahiran hidup. Diketahui angka kematian bayi selama setahun mengalami penurunan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun. Didapati semenjak tahun 2015 beberapa wilayah di Eropa mengalami penurunan lima kali lebih tinggi dari beberapa wilayah lain (Syafitri dkk, 2023).

Beberapa hal yang menjadi penyebab terjadinya kematian dalam masa kehamilan seperti penyakit turunan yang menyebabkan ibu mengalami masalah seperti perdarahan saat proses persalinan berlangsung, terjadinya hipertensi dalam kehamilan, (baik preeklamsia dan

eklamisia), terdapat juga infeksi, yang dimana infeksi tersebut dapat ditimbulkan oleh berbagai macam kondisi atau keadaan dimana saat melakukan kontak langsung dengan penderita seperti penyakit menular HIV maupun penyakit lain seperti malaria, diabetes yang dikarenakan kelebihan berat badan atau obesitas.

Terdapat juga berbagai macam faktor penyebab yang membuat seorang wanita memperoleh asuhan kebidanan yang baik selama masa kehamilan yaitu disebabkan karena kurangnya tingkat kondisi ekonomi yang rendah, layanan kesehatan yang kurang mendukung dan ada juga beberapa kepercayaan budaya setempat yang dapat mempengaruhi hal tersebut. Selain itu juga, dapat dipengaruhi oleh kelompok bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (WHO, 2018).

Untuk mengetahui keberhasilan suatu pelayanan kesehatan dilihat dari tingkat maupun angka kematian ibu dalam setahun. Dimana angka tersebut dapat didata melalui rerata kematian ibu selama masa menjalani kehamilan, pada saat proses persalinan, dan pada masa nifas yang dimana hal ini tidak disebabkan oleh hal lain atau gejala penyakit umum. Didapati angka kematian ibu dalam tahun 2019 mengalami penurunan dari angka 4.226 menurun ke 4.221 di Indonesia (Kemenkes, 2019).

Sebuah organisasi dunia yang biasa dikenal dengan UNICEF mengatakan bahwa banyak ibu hamil yang mengalami permasalahan menjelang proses persalinan seperti mengalami kecemasan dalam masa kehamilan trimester ketiga yaitu sekitar 30 % dari 12.230.142 jiwa yang disebabkan karena ibu menjalani kehamilan yang pertama. Angka ibu hamil yang mengalami kecemasan di Indonesia pada tahun 2016, yaitu dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 28,7 % (Dian hadinata, 2022).

Berbagai strategi dan macam-macam upaya yang sudah dijalankan untuk membantu menekan angka mortalitas dan morbiditas baik ibu dan anak adalah dengan

menerapkan pelayanan yang sesuai standar dan terorganisir serta memiliki hasil yang terjamin dan dapat dilanjutkan di mulai dari awal masa kehamilan sampai dengan proses pemilihan alat kontrasepsi yang menjadi salah satu alternatif untuk mengontrol kehamilan selanjutnya. Dengan pemberian asuhan yang tepat dan sesuai dengan sasaran maka dapat dipastikan hasil yang akan diperoleh dapat dijadikan acuan keberlanjutan dan kesejahteraan manusia (Anita liliana, Wahyuningsih, 2022).

Pemberian asuhan dikatakan komprehensif apabila asuhan yang akan diberikan kepada ibu hamil baik selama masa menjalani kehamilan sampai dengan masa pemilihan alat kontrasepsi dilakukan secara bertahap dan tepat sasaran kepada masyarakat dan diberikan secara intesif dan berkesinambungan sehingga dengan begitu dapat mencegah terjadinya masalah lain. penilaian keberhasilan suatu pelayanan apabila angka kesakitan dan kematian mengalami penurunan dan sesuai dengan target pelayanan kesehatan yang telah ditetapkan (Julianti, 2022).

Proses sebuah kehamilan diawali dengan masa konsepsi dan masa pertumbuhan janin yang hidup di dalam rahim sesuai dengan waktu usia kehamilan sampai pada masa akhir yaitu proses persalinan dan dilanjut dengan perawatan bayi. Seseorang yang mengalami proses kehamilan sampai dengan tahap pemilihan alat kontrasepsi untuk menjarangkan kehamilan merupakan suatu hal yang termasuk dalam kondisi yang normal dan fisiologis pada masa kehamilan.

Diketahui dimana pada masing-masing proses tersebut tentu saja akan menimbulkan berbagai macam perubahan dan masalah kesehatan yang mungkin terjadi atau timbul pada tahap tersebut. Oleh sebab itu, untuk mengantisipasi hal tersebut dapat terjadi maka dibutuhkannya pelayanan kesehatan yang tepat dan berkesinambungan.

Pemberian dan pemanfaatan alternatif kesehatan sangat berpengaruh bagi kesejahteraan pada tahap ini,

dikarenakan suatu asuhan kebidanan yang tepat dan berkesinambungan sangat penting diberikan dan dapat membantu tugas dan kerja seorang bidan dalam melakukan pemantauan dan memonitor keadaan ibu semenjak masa hamil sampai dengan masa pemulihan atau yang biasa disebut dengan masa nifas (Julia, 2022).

Sebuah kehamilan itu merupakan suatu hal yang normal dan minim permasalahan, akan tetapi harus tetap dilakukan pemantauan secara keberlanjutan dan lebih intensif agar mencegah dan mendeteksi masalah apa saja yang mungkin terjadi dan timbul selama kehamilan agar mendapat penanganan secara cepat dan tepat. Maka dari itu pentingnya melakukan kunjungan kehamilan secara rutin dengan minimal sebanyak empat kali selama menjalani kehamilan. Seperti yang diketahui seseorang yang mengalami kehamilan normal akan mungkin juga mengalami komplikasi yang tidak terduga apabila jarang melakukan kontrol kehamilan, sehingga akan mempengaruhi keadaan ibu maupun janin yang dikandungnya (Puspitasari dkk, 2022).

Begitu juga dengan proses persalinan, apabila selama masa kehamilan rajin melakukan kunjungan maka dipastikan ibu akan mengalami persalinan yang normal tanpa penyulit. Saat proses bersalin berlangsung seorang ibu akan berusaha melahirkan bayinya secara baik dan tepat sedangkan tenaga medis dan bidan akan membantu melihat kemajuan persalinan dan melakukan deteksi dini terjadinya kemungkinan masalah kesehatan selama proses persalinan berlangsung, dengan begitu dukungan dan suport dari suami maupun keluarga juga akan sangat membantu ibu dalam melahirkan bayinya. dini adanya komplikasi agar seluruh (Yeyeh dkk, 2019).

Saat usia kehamilan ibu semakin bertambah besar dan sudah memasuki pada kehamilan trimester iii, maka akan banyak sekali perubahan yang terjadi pada ibu baik dari perubahan segi psikologis maupun segi fisik ibu. Diketahui juga bahwa pada

trimester akhir ini keadaan psikologi ibu akan lebih mengalami peningkatan dari sebelumnya hal ini disebabkan karena usia kehamilan ibu yang sudah semakin membesar. Maka hal inilah yang membuat ibu menjadi sering cemas menjelang masa persalinannya nanti karena ibu merasa belum siap menghadapi persalinannya.

Pengertian kecemasan sering disebut sebagai suatu kondisi dimana keadaan emosi yang tidak dapat dikontrol dan dikelola dengan baik sehingga akan membuat adrenalin seseorang menjadi tidak tenang dan tidak fokus akan suatu hal. Suatu rasa cemas berbeda dengan suatu perasaan takut. Suatu kecemasan dapat diekspresikan dengan suatu perilaku atau perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan beberapa gejala lain yang tidak terkontrol dan akan mempengaruhi pribadi seseorang. Sehingga apabila kecemasan yang tidak segera diatasi dengan cepat dan tepat maka akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kehamilan seorang wanita dan akan dapat menimbulkan masalah kesehatan selama masa kehamilan seperti terjadinya kontraksi pada rahim yang secara tiba-tiba dengan usia kehamilan yang belum cukup bulan, menjalani proses persalinan yang terbelang lama, bayi mengalami stres dalam kandungan, dan bahkan akan membahayakan nyawa baik ibu maupun janin yang dikandungnya.

Kondisi kecemasan seseorang disebabkan karena terjadinya perubahan hormon yang terlalu signifikan dan berlangsung cepat sehingga seseorang sulit mengatur dan mengontrol keadaan emosinya. Seseorang yang sedang mengalami rasa cemas akan diperlihatkan dengan kondisi yang mudah marah, bingung, sulit fokus pada suatu hal, merasa gugup, memiliki tingkat waspada yang cukup tinggi pada suatu hal, dan tegang saat menghadapi suatu keadaan. Selain itu juga, banyak hal yang ditandai seseorang mengalami cemas seperti telapak tangannya berkeringat, dan akan

menimbulkan berbagai macam akibat karenanya (Novitasari, 2023).

Kecemasan yang berlangsung lama dan tidak diatasi dengan cepat akan memberikan kesan yang kurang baik bagi kesejahteraan ibu dan janin dimana ada beberapa hal yang mungkin terjadi seperti kontraksi rahim ibu yang terlalu cepat dan tidak tepat dengan usia kehamilannya. Dimana dengan suatu keadaan tersebut akan membuat ibu mengalami suatu masalah kesehatan lain seperti mengalami peningkatan tekanan darah yang diketahui kurang baik bagi ibu dan janinnya.

Kecemasan terjadi bukan murni dikarenakan saat menjalani masa kehamilan akan tetapi rasa cemas biasa muncul karena terjadinya suatu keadaan atau kejadian di masa lampau yang belum diselesaikan ataupun yang masih membekas. Contohnya ibu pernah mengalami keadaan buruk dan kurang menyenangkan di masa lalu atau saat menjalani proses kehamilan ataupun bersalin dengan trauma yang cukup serius. Cemas juga disebabkan karena kondisi ibu yang terlalu mengkhawatirkan kondisinya dan janinnya serta kondisi dirinya yang merasa belum siap untuk bersalin (Puji astuti, 2023).

Menurut beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya diketahui ibu yang baru menjalani persalinan anak pertama akan berbeda dengan kondisi psikologis ibu yang melahirkan dengan anak kedua maupun ketiga. Hal ini karena ibu yang pertama kali menjalani persalinan pertama kali belum mempunyai pengalaman yang cukup banyak mengenai kehamilan dan persalinan sehingga ibu akan merasa ragu dan takut saat akan hadapi persalinannya. Selain itu juga ibu akan mengalami suatu kondisi fisik yang kurang nyaman dan tenang, merasa cepat letih dan lemah, dan sering memikirkan antara kesejahteraan janinnya.

Terapi alternatif sangat membantu dalam permasalahan terkait kecemasan ini. Hal ini tentu saja tidak harus diberikan pengobatan-pengobatan kimia, akan tetapi

dapat di selesaikan dengan terapi alternatif seperti pemberian terapi musik yang dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman bagi ibu maupun janinnya. dengan adanya terapi pendamping ini akan sangat mempermudah ibu mengontrol emosi dan rasa cemas yang tiba-tiba muncul.

Selain itu juga, ibu hamil dapat melakukan relaksasi dengan cara lain contohnya dengan melakukan olahraga rutin seperti senam ataupun yoga yang dapat dilakukan dengan seorang profesional untuk memandu ibu melakukan aktivitas lain sehingga fokus ibu dapat teralihkan dari rasa cemas yang dialaminya (Parung *et al.*, 2020).

Terapi musik dengan menggunakan metode instrumental merupakan salah satu cara atau bentuk penenang dengan memberikan rasa yang nyaman dan aman bagi ibu. Sehingga dapat membuat ibu menjadi lebih rileks dan enjoy dengan kehamilan yang dijalannya serta minim pikiran-pikiran yang membuat ibu menjadi tidak tenang dan kurang fokus untuk menjaga kondisi kesehatan dan mentalnya.

Diketahui musik merupakan salah satu obat yang terbukti manjur sebagai penenang dan memberikan kekuatan bagi ibu serta dapat menenangkan jiwa yang sedang tidak baik-baik saja. Dengan musik seseorang akan menjadi jauh lebih produktif dan bersemangat menjalani hari-hari dengan penuh pikiran yang positif dan membuat suasana hati menjadi lebih baik. Dengan begitu, pikiran yang baik ini akan memberikan efek pada tubuh dengan badan yang lebih sehat dan segar, dan minim rasa sakit serta rasa cemas yang akan semakin memudar seiring berjalannya waktu apabila terapi musik ini tetap dilanjutkan dan dijadikan pengobatan secara non obat kimia.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari studi kasus ini dilakukan adalah untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester ketiga dengan dilakukannya perlakuan terapi musik selama 7 menit

dalam waktu 1 minggu berturut-turut di BPM Bidan Paulina Kota Batam Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Dalam pembuatan penelitian ini menggunakan metode yang cukup familiar dan sering dilakukan oleh penulis lain yaitu metode studi kasus serta ada dilakukan penatalaksanaan asuhan kebidanan yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Sampel yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini adalah seorang ibu hamil yang sudah memasuki usia kehamilan pada trimester ketiga yang sedang merasa cemas akan proses persalinan yang akan dihadapinya nanti. Ibu juga telah dilakukan tanya jawab serta dilakukan anamnesa secara baik dan benar, dan akan dilanjutkan dengan pemberian terapi musik untuk membuat ibu lebih rileks dan nyaman serta mengurangi rasa cemasnya, lalu setelah itu dilakukan evaluasi dan dokumentasi.

Instrumen yang akan digunakan dan akan mendukung dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu dengan menggunakan kuisioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating scale)*. Dengan tempat dilakukannya pemberian terapimusik ini di BPM Bidan Paulina Kota Batam Pada tanggal 21 Mei sampai 28 Mei 2024. Kuisioner kecemasan sebanyak 14 pertanyaan, Headphone/Headset.

HASIL PENELITIAN

Saat ibu melakukan kunjungan pertama dan telah dilakukan kajian secara lengkap kepada ibu, diketahui biodata ibu yaitu Ny. N dengan usia 24 tahun, ibu diketahui memeluk agam islam, menempuh pendidikan hingga batas SMA sederajat dan bekerja wiraswasta. Ibu datang dengan keluhan semenjak memasuki kehamilan yang semakin besar ibu mulai merasa

cemas saat malam hari dan merasa takut serta belum siap akan persalinannya nanti. Ibu merasa dan berpikir negatif akan kemungkinan buruk pada dirinya dan bayinya nanti saat persalinan.

Setelah dilakukan penilaian secara fisik pada ibu didapati dimana suatu kondisi kesehatan ibu yang baik, dengan penilaian tekanan darah 105/60 mmHg, denyut nadi ibu sebesar 78x/menit, dengan suhu tubuh normal 36,5°C, Pernafasan 20x/menit, dengan HPHT 28 Agustus 2023, Tafsiran persalinan 04 Juni 2024, TBJ 2.945 gram, Hasil skor HARS 7-14 (kecemasan ringan). Pemeriksaan leopold didapatkan TFU 31 cm yaitu diantara *processus xypoides* dan pusat, posisi terbawah adalah kepala dan dapat dipastikan sudah masuk pada pintu atas panggul.

Diketahui ini merupakan kehamilan yang pertama dan ibu yakin belum pernah alami pendarahan atau keguguran sebelumnya. Setelah dilakukan penghitungan usia kehamilan ibu sudah cukup bulan yaitu 38 minggu, kondisi janin tepat pada tempatnya dan ibu mengatakan merasa cemas yang berlebihan menjelang malam hari. Setelah mengetahui keluhan ibu, penulis mulai memberikan pengertian kepada ibu bahwa rasa cemas yang ada ini merupakan hal yang sangat normal menjelang persalinan dan ibu tidak perlu terlalu memikirkan secara berlebihan. Penulis memberikan saran agar ibu agar perbanyak pola tidur yang tepat dan sesuai waktunya. Setelah semua itu telah dilakukan dengan baik, maka langkah selanjutnya adalah dengan mengukur rasa kecemasan ibu ada pada tahap yang seperti apa dan normal apakah tidak dengan menyarankan ibu untuk mengisi kuisioner yang telah diberikan yang berisi 14 pertanyaan terkait rasa cemas. Setelah mengetahui tingkat cemas yang ibu alami, lanjut memberikan ibu musik sebagai terapi untuk meredakan cemas selama waktu 7 menit dalam 7 hari.

Setelah seminggu waktu telah berlalu, maka langkah selanjutnya

dilakukan kajian kedua pada ibu dan dinilai rasa cemas pada ibu sudah tidak ada lagi dan ibu merasa sudah sangat siap dalam menjalani persalinannya. Hal ini dibuktikan dari hasil penilaian kuisioner dengan skor berjumlah kurang dari 6 (tidak ada kecemasan). Dan hasil evaluasi fisik ibu juga semua dalam tahap normal tanpa ada komplikasi pada kehamilan.

Assesment dengan ibu anak pertama tanpa keguguran dengan usia kandungan 39 minggu, keadaan umum baik, pemeriksaan pada ibu dan janin semua dalam taraf normal dan tanpa adanya masalah kesehatan. Kegiatan yang wajib dijalani adalah dengan mengevaluasi kedatangan pertama dan kedua serta mengingatkan kembali mengenai kebutuhan istirahat dan nutrisi bagi ibu dan janin, informasi mengenai tanda awal terjadinya kelahiran bayi, serta beberapa masukan agar ibu mempersiapkan peralatan baju ibu serta bayinya.

PEMBAHASAN

Data Subjektif

Saat melakukan pertemuan pertama dilakukan pendataan terkait biodata serta keluhan dari pasien ibu hamil yang akan menjadi subjek dalam penelitian di BPM Bidan Paulina. Diperoleh data bahwa ibu sekarang sedang menjalani kehamilan pertamanya, ibu juga mengeluh sejak memasuki kehamilan trimester III ibu merasa cemas terhadap proses persalinannya dan merasa belum siap untuk menghadapi persalinannya nanti.

Memberikan asuhan berupa edukasi dan informasi kepada klien bahwa keluhan yang sedang dialaminya merupakan suatu hal yang seringkali dialami saat itu. Dimana seorang ibu sangat perlu untuk melakukan beradaptasi atau mengendalikan perasaan yang sering berubah-ubah setiap harinya.

Berbagai macam persoalan yang berubah selama hamil akan dapat menimbulkan berbagai macam keluhan dan masalah kecemasan pada sebagian ibu-ibu yang sedang hamil. Kecemasan yang dirasakan diakibatkan oleh pikiran ibu yang

selalu berpikir negatif dan sering merasa takut.

Data subjektif yang dihasilkan saat melakukan pertemuan kesatu dilihat dengan keadaan ibu yang merasa cemas berlebihan dan ketakutan akan saat bersalin nanti. Hal ini diketahui dari sikap ibu yang tidak fokus dan tidak stabil saat berbicara dan menceritakan terkait kehamilannya saat ini.

Sedangkan pada data-data yang sudah dihasilkan setelahnya, ibu mengatakan dan merasa sudah berhasil mengelola rasa cemasnya yang tiba-tiba saja datang terlihat dengan tingkatan penilaian yang sudah dilakukan bahwa rasa cemas ibu menurun dari cemas ringan ke tidak ada rasa cemas sama sekali setelah diberi intervensi terapi musik.

Data Objektif

Dari beberapa hasil perolehan data yang telah diperoleh dari pemeriksaan secara fisik, periksa labor dan beberapa informasi lain dari catatan-catatan rekam medis serta mendapat sumber data dari orang lain baik suami maupun keluarga lalu dimasukkan ke data objektif ini sebagai data tambahan untuk langkah selanjutnya.

Dari hasil perolehan pemeriksaan pada pertemuan pertama dinilai seluruh kondisi serta keadaan baik ibu maupun janinnya dalam tahap normal serta tidak ada komplikasi yang berarti pada tahap ini, ukuran TD ibu normal 105/60 mmHg, denyut nadi 78x/menit, Suhu 36,5 °C, Pernafasan 20x/menit, TFU 31 cm, skor HARS 7-14 dengan kategori kecemasan ringan.

Setelah dilakukan pemeriksaan fisik didapati tidak terdapat cloasma, wajah tidak oedem, wajah sedikit pucat dan kusam, bentuk mata selaras tidak ada kelainan, dengan warna merah muda pada konjungtiva, mata terlihat sayu, dan warna putih pada sklera, serta muncul lingkaran gelap pada bawah mata.

Saat dilakukan penilaian inspeksi dan palpasi pada bagian perut didapati pada perabaan Leopold I TFU ibu 31 cm yaitu

diantara *processus xypoides* dan pusat, pada bagian teratas janin teraba satu bagian besar dan bulat, lalu detelah diraba lunak dan tidak ada melenting atau bokong. Pada tahap perabaan Leopold II dengan punggung janin berada di bagian kiri perut ibu (PUKI). Leopold III, kepala janin berada dibawah perut ibu dan hal tersebut sangat normal. Kepala bayi juga dinilai sudah masuk pintu atas panggul.

Penilaian pada tahap selanjutnya diketahui semua kondisi ibu dalam batas normal dan tidak ada indikasi permasalahan dan komplikasi pada ibu dan janin. Hasil pemeriksaan fisik ibu semua normal tidak ada masalah pada tekanan darah dan pernafasan ibu, kondisi janin juga dinilai normal dan tidak ada masalah pada janin. Janin terlihat sehat dan hidup dalam rahim. Didapati jumlah hasil skor kurang dari 6 yaitu tidak ada kecemasan.

Assesment

Assesment yang dilakukan pada kunjungan pertama di BPM Bidan Paulina telah terlaksana sesuai dengan standar kebidanan. Sehingga, analisa yang dapat disimpulkan yaitu G1P0A0 dengan umur kehamilan normal 38 minggu.

Sedangkan assesment yang dilakukan pada kunjungan kedua di BPM Bidan Paulina juga sudah dijalankan berdasarkan standarisasi yang tepat. Dengan begitu hasil nilai yang sudah didapatkan diketahui seluruhnya dalam keadaan baik dan normal, keadaan umum seluruhnya terlihat baik, Ibu mengatakan rasa cemas yang dialaminya sudah berkurang dan dapat mengendalikan rasa cemasnya.

Plan

Dinilai pada pertemuan yang dilakukan pertama kali dengan ibu, dilihat ibu mengalami gejala masalah pada kondisi psikologisnya. Ibu mulai merasa cemas akan kehamilannya saat ini, memberitahu kepada ibu terkait kondisi yang mungkin terjadi selama masa kehamilan seperti perubahan fisiologis dan

kecemasan yang ibu rasakan adalah suatu kondisi yang terbilang aman dan tidak perlu dilakukan pengobatan yang lebih dalam. Kemudian melakukan penilaian dengan kuisisioner *HARS* terdiri 14 pertanyaan mengenai kecemasan yang ibu rasakan, menjelaskan pada ibu cara mengurangi kecemasan dengan menggunakan terapi musik, mengajarkan pada ibu langkah-langkah pelaksanaan terapi musik yaitu dilakukan selama 7 menit dan dilakukan 1 minggu berturut-turut.

Memberitahu ibu ini merupakan suatu hal yang normal. Dikarenakan seorang wanita hamil banyak membutuhkan waktu beradaptasi dan menikmati berbagai macam perubahan yang mungkin timbul saat masa-masa kehamilannya ini. Menganjurkan ibu agar lebih menikmati saja kehamilannya ini dengan baik dengan sering bercerita dengan orang yang sudah berpengalaman agar ibu menjadi lebih yakin dan percaya diri sebelum persalinannya.

Menjalankan pretest dengan kuisisioner *HARS* dan memantau mengenai rasa cemas yang ibu rasakan. Hasil penilaian yang diperoleh skor kecemasan yang ibu alami yaitu 7-14 yang berarti ibu mengalami kecemasan ringan pada trimester ketiga.

Setelah itu, peneliti memberikan masukan dan asuhan yang tepat untuk mengurangi rasa cemas yang dialaminya dan menganjurkan serta ditemani oleh suami dengan lama estimasi mendengarkan musik selama 7 menit menjelang tidur malam selama 7 hari berturut-turut.

Sedangkan saat pertemuan kedua, mengenai hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, melakukan evaluasi asuhan, mengingatkan kembali pada ibu agar memperhatikan pola istirahatnya.

Kemudian peneliti memberikan terapi musik kepada ibu agar ibu menjadi jauh lebih rileks dan merasa enjoy dengan kehamilannya saat ini dan tidak perlu lagi merasa cemas dan takut akan masa kelahiran bayinya.

KESIMPULAN

Uraian dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan diuji tentang pemberian asuhan musik dalam bentuk terapi pada ibu dengan rasa cemas menjelang persalinannya dalam kehamilan di BPM Bidan Paulina Kota Batam Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pemeriksaan antenatal care pada Ny. N dengan umur kandungan 38-39 minggu, dengan kondisi janin dalam keadaan normal dan tidak ada masalah, ibu memiliki keluhan pusing, gampang lelah, kesulitan tidur saat malam hari dikarenakan ibu merasa cemas akan persalinannya nanti. Maka dari itu untuk membantu mengurangi kecemasan yang ibu rasakan, penulis memberikan intervensi berupa terapi musik sebagai bentuk penenang dan membuat ibu menjadi lebih rileks.
2. Melakukan pretest menggunakan kuisioner mengenai rasa cemas yang ibu alami dan hasil penilaian didapatkan skor kecemasan yang ibu alami yaitu 7-14 yang berarti ibu mengalami kecemasan ringan pada trimester ketiga.
3. Asuhan berupa pemberian intervensi terapi musik selama 1 minggu dengan 2 kali kunjungan untuk mengurangi kecemasan pada Ny. N berhasil dilakukan dikarenakan Ny. N mengikuti anjuran yang diberikan bidan sehingga kecemasan yang ibu rasakan sudah tidak ada lagi.

SARAN**1. Bagi Intitusi**

Dengan adanya studi kasus ini dapat membantu memberikan referensi bagi institusi dalam memberikan informasi serta mulai membuat kerjasama dengan lahan praktek yang sudah menerapkan komplementer dari masing-masing asuhan kebidanan.

2. Bagi Responden

Dianjurkan juga agar ibu di kehamilan selanjutnya lebih memberdayakan diri selama menjalani kehamilan, dengan

menerapkan terapi musik apabila ibu masih merasakan cemas dan gelisah di kehamilan berikutnya.

3. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan dikalangan masyarakat, serta dapat menjadi wawasan baru bagi responden, responden menjadi mengetahui bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Dan ketika ada rekan atau keluarga dari responden mengalami hal yang sama maka responden juga dapat memberikan informasi juga kepada masyarakat yang lain bahwasannya terapi musik dapat membantu mengurangi kecemasan dan sebagai penenang agar ibu menjadi lebih rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, C. S. de, Miccoli, L. S., Andhini, N. F., Aranha, S., Oliveira, L. C. de, Artigo, C. E., Em, A. A. R., Em, A. A. R., Bachman, L., Chick, K., Curtis, D., Peirce, B. N., Askey, D., Rubin, J., Egnatoff, D. W. J., Uhl Chamot, A., El-Dinary, P. B., Scott, J.; Marshall, G., Prensky, M., ... Santa, U. F. De. (2019). Metodologi penelitian kesehatan. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Amalia, R., Sutirni, E., Lavidia, T., & Nurlayina, N. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif Ny. X di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.61633/jkkkr.v2i1.17>
- Anita liliana, Wahyuningsih, P. rahayu. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. 11(2), 324–334.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., & Sumanti, M. (2022). Pengaruh

- Endorphine Massage Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsud Engku Haji Daud. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 11-20.
- Anjani, A. D., & Aulia, D. L. N. Suryanti. 2021. "Metodologi Penelitian Kesehatan. *Pena Persada*, 1(69), 1-150.
- Astuti, Y. (2023). Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Selama Persalinan Uli. 9, 23–27.
- Bhakti, P., & Pekanbaru, K. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. L DI Klinik Pratama Bhakti Kota Pekanbaru Tahun 2022.
- Chairunnisa, R. O., Juliarti, W., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2022). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Normal. 2, 23–28.
- Christine, A., & Yudiarso, A. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta-analisis. 8(1), 58–66. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p06>
- Dewi susanti, R. D. (2023). Efektivitas Therapy Musik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. 9(2), 18–23.
- Dian hadinata, meliana safitri. (2022). Penatalaksanaan Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RW.02 Kelurahan Simpeureum Kecamatan Cigasong Kabupaten Majalengka Tahun 2021. VIII(8), 11–21.
- Fitri, F. J. (2021). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Di Klinik Medika Utama Sidoarjo. 34–43.
- Fitriani, I., Noorma, N., & Setyawati, E. (2023). Pengaruh Senam Hamil Kombinasi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Upt Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara. 01(03), 468–475.
- herlina, nesi, dwi retno, M. (2022). Ilmu Kebidanan, Teori Aplikasi dan Isu (N. A. Munandar (ed.)). Media sains indonesia.
- Idaningsih, A. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan; Buku Lovrinz Publishing. LovRinz Publishing.
- Julia, J. (2022). A Case Report: Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R Dan By. Ny. R Di PMB Astatin Chaniago Kota Pontianak. *Repository Polita*, 1–10.
- julianti fitri, S. (2022). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Di Klinik Medika Utama Sidoarjo. 34–43.
- Katarina Iit, M. L. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Kehamilan Di Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak Tahun 2019. 10, 464–472.
- Kinasih, D. S. (2022). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada NY P Masa Hamil Sampai Keluarga Berencana DI PMB Bidan Nurul Hidayah, S.ST. Keb Ponorogo.
- Lestari, D. D. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ny.M Masa Kehamilan Trimester III, Persalinan, Nifas, Neonatus Dan Keluarga Berencana Di Puskesmas Sampang. 1(3).
- Mail, E., Diana, S., Rufaida, Z., Yuliani, F., & Wari, F. E. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
- Mardiah, A. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. H DAN BY.

- NY. H Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pontianak. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i2.1102>
- Nirwana, B. S., & Mulyani, S. (2002). Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada ibu inpartu kala 1. 3(1), 320–329.
- Novitasari, E. (2023). Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di BPM Dany Eka Novitasari., S.tr.Keb,Bdn. 4(2), 125–131.
- Pakpahan, A. F., Prasetyo, A., Negara, E. S., Gurning, K., Situmorang, R. F. R., Tasnim, T., Sipayung, P. D., Sesilia, A. P., Rahayu, P. P., Purba, B., Chaerul, M., Yuniwati, I., Siagian, V., & Rantung, G. A. J. (2021). Metodologi Penelitian Ilmiah.
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. 1(1), 119–130.
- Podungge, Y. (2020). Asuhan kebidanan komprehensif. 2(2), 68–77.
- Pohan, R. A. (2022). Pengantar Asuhan Kebidanan Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir.
- Puji astuti, S. ediyono. (2023). Perubahan Kecemasan Dan Kesejahteraan Spiritual Ibu Hamil Melalui Peran Murotal. XV(01), 1–13.
- Purba Handayani, D., Sitorus, S., Yuliani, M., Haslan, H., Nurmalita, S., Marlynda, H., ... & Aini, N. F. (2022). Asuhan Kebidanan pada Persalinan.
- Puspitasari, R. D., Sulistyawati, H., & Sari, R. N. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny “R” G3P2A0 34 Minggu Kehamilan Normal dengan Keluhan Nyeri Punggung. Jurnal Kebidanan, 12(2), 148–156.
- Rahmah, S., Malia, A., & Maritalia, D. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. . Syiah Kuala University Press.
- Rejeki, I. S. (2022). Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora Mencegah Komplikasi Kehamilan Melalui Penyuluhan Tanda Bahaya kehamilan. 1, 38–42. <https://doi.org/10.33860/jpml.v1i2.1031>
- Rohmatin, E., Kurnia, H., & Suptiani, L. P. (2022). Asuhan kebidanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi.
- Sapurtri, E. M. (2020). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada 6 JAM S/D 6 Hari Postpartum Eka. 1.
- Sari, N. A. (2019). Asuhan kebidanan komprehensif pada ibu d di bidan praktik mandiri endang iriani, sst kota samarinda tahun 2019. 1.
- Sari, W. I. P. E. (2022). Buku Ajar Dokumentasi Kebidanan. Penerbit Nem. penerbit n.
- Sartika. (2018). Konsep dasar Bayi Baru Lahir. 1–13.
- Simamora, D. N., & Debataraja, F. (2021). Langkah-langkah Manajemen Asuhan Kebidanan dan SOAP. Penerbit NEM.
- Siti, Lia, M., & Zulis, N. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) pada Ny . “ A ” G1P0A0 di Puskesmas Kedung I Jepara. 15, 0–5.
- Sriyani, D., Aksari, S. T., Rantauni, D. A., & Sukmawati, E. (2022). Studi Kasus : Asuhan Kebidanan Pada Ny.D Masa Kehamilan Trimester Iii, Persalinan, Nifas, Neonatus Dan Keluarga Berencana. 1(3).
- Suharnah, H., & Jama, F. (2021). Pengaruh

- Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. 02(01), 54–63.
- Sulfianti, Aurilia, E., & Julietta. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. *yayasan kita menulis*.
- Suryani, N., Kerja, W., Kuok, P., Working, S., Of, A., & Kuok, P. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Pasca Persalinan Di PMB Nelly Suryani Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. 2(4).
- syafitri, sari mardha, yuni simatupang. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Romauli Marelان Tahun 2023. 12, 183–192.
- Triana, H. K. (2021). Asuhan Kebidanan Komprehensif Comprehensive Midwifery Care. 2030.
- Victoria, S. I., & Yanti, J. S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. 01, 45–55.
- Wariyaka, M. R., & Baso, N. (2021). Model Nomenklatur Diagnosa Kebidanan Dalam Kehamilan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 140–143.
- Yulia, R., Dwienda, O., Program, M. K., & Kebidanan, S. D. (2022). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Dengan Kunjungan Neonatus – III Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru 2022. 2(November), 280–287.
- Yuniarty, Y. (2019). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. E DAN By. Ny. E DI Kota Pontianak. 9, 4–8.
- Zanah, N. (2021). Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Di Desa Tanjung Mulia Kabupaten Aceh Tamiang , Aceh Normal Delivery Midwife Care In Tanjung Mulia. 1(1), 16–24.