

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK LULLABY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TM III

Novy Ramini Harahap¹, Yopi Wuladhari², Mila Syari³, Weni Susanti⁴

^{1,3,4} Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

² Prodi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Riau

Email: novyramini@helvetia.ac.id, yopideade13@gmail.com, milasyari@helvetia.ac.id,
wenisusanti@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada masa akhir kehamilan merupakan kondisi psikologis yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesiapan ibu menghadapi persalinan serta kesejahteraan ibu dan janin. Survei pendahuluan di Klinik Bidan Helena Desa Suka Maju Indah menunjukkan masih terdapat ibu hamil trimester ketiga yang mengalami kekhawatiran terhadap kondisi janin, proses persalinan, kemungkinan komplikasi, dan perubahan emosional selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas terapi musik klasik *lullaby* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga di Klinik Bidan Helena Desa Suka Maju Indah. Metode penelitian menerapkan rancangan *quasi experimental* dengan model pengukuran *one group pretest-posttest design*. Sampel terdiri atas 27 ibu hamil trimester ketiga yang dipilih melalui *accidental sampling*. Terapi musik klasik *lullaby* diberikan selama 15 menit pada setiap pertemuan selama tiga hari. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum intervensi, 14 responden (51,9%) mengalami kecemasan sedang, 9 (33,3%) kecemasan berat, 2 (7,4%) kecemasan ringan, dan 2 (7,4%) tidak mengalami kecemasan. Setelah intervensi, 12 responden (44,4%) mengalami kecemasan ringan, 8 (29,6%) tidak mengalami kecemasan, 5 (18,5%) kecemasan berat, dan 2 (7,4%) kecemasan sedang. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 25,19 menjadi 12,89. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -4,541$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Terapi musik klasik *lullaby* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga dan dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu ibu menghadapi persalinan. Intervensi ini sederhana, mudah diterapkan, dan mendukung pelayanan kebidanan berorientasi pada kenyamanan ibu.

Kata Kunci : Musik Klasik Lullaby, Kecemasan, Kehamilan

ABSTRACT

Anxiety during late pregnancy is a psychological condition that requires attention because it may affect maternal preparedness for childbirth as well as maternal and fetal well-being. A preliminary survey conducted at the Helena Midwife Clinic, Suka Maju Indah Village, found that some third-trimester pregnant women experienced concerns about fetal conditions, the childbirth process, potential complications, and emotional changes during pregnancy. This study aimed to analyze the effectiveness of classical lullaby music therapy in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women at the Helena Midwife Clinic, Suka Maju Indah Village. This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 27 third-trimester pregnant women selected using accidental sampling. Classical lullaby music therapy was administered for 15 minutes per session over three consecutive days. Anxiety levels were assessed before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Before the intervention, 14 respondents (51.9%) experienced moderate anxiety, 9 (33.3%) severe anxiety, 2 (7.4%) mild anxiety, and 2 (7.4%) no anxiety. Following the intervention, 12 respondents (44.4%) experienced mild anxiety, 8 (29.6%) no anxiety, 5 (18.5%) severe anxiety, and 2 (7.4%) moderate anxiety. The mean anxiety score

decreased from 25.19 to 12.89. The Wilcoxon test showed $Z = -4.541$ with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in anxiety levels before and after the intervention. Classical lullaby music therapy was effective in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women and may be considered a non-pharmacological intervention to support maternal preparation for childbirth. This intervention is simple, easy to implement, and may support midwifery care focused on maternal comfort.

Keywords: *anxiety, lullaby music therapy, pregnant women, third trimester, childbirth*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode yang ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada perempuan. Perubahan tersebut merupakan bagian dari proses adaptasi selama kehamilan, namun pada sebagian ibu dapat disertai perubahan kondisi emosional. Memasuki trimester ketiga, meningkatnya persiapan menghadapi persalinan serta berbagai kekhawatiran mengenai kondisi janin dan proses kelahiran dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan munculnya kecemasan.

Perubahan kondisi psikologis selama kehamilan perlu mendapat perhatian karena masalah kesehatan mental dapat berlanjut hingga periode setelah persalinan. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa sekitar 10% perempuan hamil dan 15% perempuan setelah melahirkan mengalami masalah kesehatan mental, terutama depresi. Prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi di negara berkembang, yakni 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah persalinan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan psikologis ibu sejak masa kehamilan, termasuk upaya untuk mengenali dan mengelola kecemasan menjelang persalinan (Wardani and Winarni 2024).

Kecemasan menjelang persalinan juga masih menjadi masalah kesehatan psikologis pada ibu hamil di Indonesia. Berdasarkan data tahun 2020, sekitar 107.000.000 dari 373.000.000 ibu hamil dilaporkan mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, dengan proporsi mencapai 28,7%.² Kondisi tersebut menunjukkan bahwa periode menjelang persalinan merupakan fase yang rentan terhadap munculnya kecemasan, sehingga diperlukan upaya deteksi dini dan intervensi yang tepat untuk membantu ibu mempersiapkan proses persalinan secara optimal (Kesehatan and Dan 2021).

Kondisi kesehatan ibu di Provinsi Sumatera Utara juga masih menjadi perhatian. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa AKI tahun 2023 mencapai 82,33 per 100.000 kelahiran hidup, dengan 202 kematian ibu dari 245.349 kelahiran hidup. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2022, yaitu 50,60 per 100.000 kelahiran hidup, dengan 131 kematian ibu dari 258.884 kelahiran hidup.³ Kematian maternal dapat dipengaruhi oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Beberapa penyebab langsung yang berkaitan dengan komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas meliputi perdarahan, preeklampsia/eklampsia, infeksi, abortus, serta persalinan macet (Penyusun et al. 2023).

Kondisi tersebut juga perlu menjadi perhatian pada tingkat Kota Medan. Berdasarkan *Profil Kesehatan Kota Medan* tahun 2022, terdapat 9 kematian ibu dari 34.508 kelahiran hidup,

dengan AKI sebesar 26 per 100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut menggambarkan masih adanya kematian maternal yang terjadi selama kehamilan, persalinan, maupun masa nifas. Salah satu penyebab yang dilaporkan adalah perdarahan sebagai komplikasi kehamilan, sementara kondisi kesehatan secara umum, pendidikan, serta pelayanan yang diterima ibu selama kehamilan dan persalinan juga berkaitan dengan status kesehatan maternal. (DINKES KOTA MEDAN 2022).

Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai oleh munculnya rasa takut, khawatir, ketidakpastian, atau perasaan tidak berdaya terhadap suatu kondisi tertentu.⁵ Pada ibu yang menjalani kehamilan pertama, kecemasan dapat muncul berkaitan dengan pengalaman menghadapi persalinan yang belum pernah dialami sebelumnya.⁸ Intensitas kekhawatiran tersebut dapat meningkat pada trimester ketiga seiring semakin dekatnya waktu persalinan. Kondisi psikologis ibu selama kehamilan perlu diperhatikan karena kecemasan yang tidak terkelola dapat berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan dalam proses persalinan serta dapat memengaruhi kondisi ibu dan janin. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan selama kehamilan, khususnya menjelang persalinan, merupakan bagian penting dalam upaya mendukung kesehatan dan keselamatan maternal serta neonatal.⁷ (Listia Dwi Febriati, Zahrah Zakiyah 2020)

Munculnya kecemasan pada ibu hamil tidak terlepas dari berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis selama kehamilan. Keterbatasan pengalaman dalam menghadapi kehamilan dan persalinan, usia maternal yang terlalu muda atau terlalu tua, riwayat gangguan psikologis, serta rendahnya dukungan dari suami dan lingkungan sosial merupakan beberapa faktor yang berkaitan dengan peningkatan kecemasan pada ibu hamil (Vera Iriani&Rina Andika Saputri Ikraman 2021)

Kecemasan pada trimester ketiga yang tidak ditangani secara tepat dapat berdampak terhadap kondisi psikologis ibu setelah persalinan. Kecemasan selama periode tersebut dilaporkan berkontribusi sekitar 13%–22% terhadap kejadian *postpartum parenting stress* pada 3–6 bulan setelah melahirkan. Selain itu, kondisi kecemasan maternal dapat berkaitan dengan gangguan proses persalinan, seperti kontraksi uterus yang kurang efektif, persalinan lama, *fetal distress*, dan peningkatan tekanan darah ibu. Berbagai kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengelolaan kecemasan sejak masa kehamilan sebagai bagian dari upaya mendukung keselamatan dan kesejahteraan ibu serta bay (Saputri and Yudianti 2020).

Pengendalian rasa cemas perlu diterapkan sedini mungkin guna mencegah lonjakan kecemasan pada usia kehamilan trimester akhir. Terdapat dua jalur penanganan yang dapat dilakukan, yakni secara farmakologi dan non-farmakologi. Intervensi farmakologi umumnya mengandalkan obat-obatan seperti anestesi maupun analgetik; akan tetapi, penggunaan obat analgetik tertentu berpotensi menimbulkan dampak buruk terhadap janin dan kesehatan ibu hamil. (Maria Hestina Nona Yeni et al. 2024)

Pendekatan non-farmakologis merujuk pada intervensi medis tanpa bantuan bahan kimia/obat yang efektif dalam meredakan tingkat kecemasan (11). Berbagai bentuk intervensi

ini meliputi sesi konseling, penggunaan aromaterapi, hipnoterapi, meditasi, teknik relaksasi, serta pemberian terapi musik klasik *lullaby* (Aini and Samban 2021)

Pemberian musik pengantar tidur (*lullaby*) bergenre klasik efektif menekan tingkat kecemasan pada wanita hamil. Intervensi ini memiliki beragam kelebihan, di antaranya memicu rasa tenang serta rileks pada tubuh, yang berimplikasi pada penurunan kadar hormon stres. Selain itu, alunan musik tersebut mampu menstabilkan denyut nadi dan laju respirasi, mengoptimalkan saturasi oksigen, hingga meminimalkan risiko episode bradikardia dan apnea yang membahayakan nyawa. Pada bayi yang lahir prematur, terapi ini pun berperan penting sebagai sarana stimulasi. (Haeriyah, Winarni, and Agustin 2024).

Stimulasi musik terbukti mampu mendongkrak kadar β -endorfin (14). Sebagai neuropeptida susunan asam amino, β -endorfin dihasilkan kelenjar hipofisis dari hasil pemecahan *Proopiomelanocortin* (POMC)—suatu protein kompleks yang terpecah menjadi fragmen protein lebih kecil. Kerja analgesia β -endorfin pada sistem saraf perifer terjadi akibat pengikatannya terhadap reseptor opioid tipe μ . Proses tersebut menekan pelepasan *tachykinin* (khususnya substansi P) yang berfungsi sebagai perantara utama dalam menghantarkan rasa nyeri (Suciati 2020).

Studi yang dilakukan oleh Lucia Suciati dkk. (2020) mengungkapkan adanya tren penurunan kecemasan yang kian signifikan seiring bertambahnya frekuensi mendengarkan musik *lullaby*. Penurunan kecemasan tercatat sebesar 4,367 pada hari pertama dan 4,067 pada hari kedua, hingga akhirnya mencapai angka penurunan paling signifikan sebesar 6,700 pada hari ketiga. Hasil tersebut mengarahkan pada kesimpulan bahwa pemberian intervensi musik klasik *lullaby* merupakan metode yang ampuh dan aman untuk meredakan kecemasan tanpa risiko efek samping (Suciati 2020).

Hasil ini sejalan dengan studi yang dilaporkan oleh Nazli Baltaci et al. (2022), di mana intervensi musik klasik *lullaby* terbukti secara signifikan dapat meredakan tingkat kecemasan pada perempuan hamil ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Pasca-pemberian terapi, tercatat sebanyak 77,5% partisipan sudah bebas dari rasa cemas. Berbagai temuan di atas mempertegas bahwasanya paparan musik *lullaby* bergenre klasik sangat efektif sebagai metode intervensi untuk mengurangi ansietas pada ibu hamil di trimester ketiga. (Baltaci 2022). Studi pendahuluan yang dilaksanakan di Klinik Bidan Helena pada Januari 2025 mencatat sebanyak 13 ibu hamil hadir untuk memeriksakan kehamilannya. Dari wawancara mendalam terhadap 10 diantaranya yang berada pada usia kehamilan trimester akhir, terungkap adanya kondisi ansietas. Rasa cemas tersebut dipicu oleh ketakutan akan keselamatan janin, kecemasan terhadap risiko pendarahan, ketakutan saat menghadapi proses melahirkan, hingga perasaan tidak stabil secara emosional. Dampak dari kecemasan yang dialami oleh para ibu hamil trimester ketiga ini menjadi hal yang perlu mendapat perhatian serius.

Uraian permasalahan di atas mendorong penulis untuk mengkaji lebih lanjut topik ini melalui studi bertajuk "Efektivitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM III di Klinik Bidan Helena Tahun 2025".

METODE

Pendekatan eksperimen kuasi (*quasi-experiment*) dengan skema *one group pretest-posttest design* diterapkan sebagai metodologi utama dalam riset ini. Penelitian ini dilaksanakan Di Klinik Bidan Helena Jl. Melati Raya Desa Suka Maju Indah Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. Pada Januari sampai bulan Agustus Tahun 2025. Subjek populasi yang dilingkupi dalam kajian ini mencakup 60 perempuan hamil pada trimester akhir, yang tercatat dalam periode Januari hingga Agustus 2025 di Klinik Bidan Helena, Desa Suka Maju Indah, Kecamatan Medan Sunggal.. Sampel dalam penelitian ini yang diambil yaitu menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu suatu metode pengambilan sampel yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat penelitian sesuai dengan kriteria penelitian (sugiyono 2022). Dengan menggunakan sampel sebanyak 27 responden. Sebelum dan sesudah terapi musik klasik lullaby (pretest-posttest) terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan skala HARS. Pada penelitian ini terapi musik klasik lullaby diberikan pada responden yang mengalami kecemasan dengan pemberian 1 kali pertemuan selama 3 hari dengan durasi 15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Usia		
	21-35	27	10,0
	Total	10	100
2	Pendidikan	F	%
	SD, SMP	11	40,7
	SMA	11	40,7
	PT	5	18,6
	Total	27	100
3	Pekerjaan	F	%
	Tidak Bekerja	22	81,5
	Bekerja	5	18,5
	Total	27	100

Merujuk pada Tabel 1 mengenai gambaran demografi partisipan, seluruh subjek berada pada rentang umur reproduktif 21–35 tahun (27 orang, 100,0%). Ditinjau dari latar belakang pendidikan, mayoritas responden menempuh pendidikan jenjang dasar/menengah (SD/SMP) serta pendidikan menengah atas (SMA), yang masing-masing berjumlah 11 orang (40,7%), sementara 5 partisipan lainnya (18,6%) berpendidikan tinggi. Adapun dari aspek pekerjaan, sebagian besar subjek penelitian tidak bekerja yakni sebanyak 22 orang (81,5%), sedangkan 5 orang sisanya (18,5%) berstatus bekerja.

Analisa Univariat

Tabel 1. Sebaran Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Intervensi Terapi Musik Lullaby Klasik di Klinik Bidan Helena

No.	Tingkat Kecemasan	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1.	Tidak Ada	2	7,4	8	29
2.	Ringan	2	7,4	12	44,4
3.	Sedang	14	51,9	2	7,4
4.	Berat	9	33,3	5	18,5
5.	Berat Sekali	0	0	0	0
Total		27	100	27	100

Merujuk pada Tabel 1, gambaran awal (*pre-test*) tingkat ansietas subjek sebelum menerima paparan musik *lullaby* klasik didominasi oleh derajat kecemasan sedang, yaitu sebesar 14 partisipan (51,9%), disusul kecemasan berat sebanyak 9 orang (33,3%). Adapun tingkat kecemasan ringan serta kategori bebas kecemasan masing-masing tercatat sebanyak 2 responden (7,4%). Pasca-intervensi (*post-test*), terjadi pergeseran distribusi di mana proporsi terbanyak beralih ke tingkat kecemasan ringan sebesar 12 orang (44,4%), diikuti kelompok tidak cemas sebanyak 8 orang (29,6%), kecemasan berat 5 orang (18,5%), dan kecemasan sedang 2 orang (7,4%). Sepanjang pengamatan pra maupun pasca-perlakuan, tidak ditemukan partisipan dengan tingkat kecemasan sangat berat (*panic level*). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian terapi musik klasik *lullaby* berdampak positif terhadap penurunan intensitas kecemasan pada ibu hamil.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas Data Dengan *Shapiro-Wilk*

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecemasan	0,916	27	0,032
Posttest Kecemasan	0,917	27	0,034

Merujuk pada paparan Tabel 3, evaluasi sebaran data melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* menghasilkan koefisien signifikansi sebesar 0,032 untuk kelompok *pre-test* serta 0,034 pada kelompok *post-test*. Mengingat angka signifikansi tersebut berada di bawah ambang batas 0,05 ($p < 0,05$), maka asumsi normalitas data tidak terpenuhi. Konsekuensinya, pengujian hipotesis bivariat guna mengevaluasi pengaruh terapi musik *lullaby* klasik terhadap peredaan kecemasan ibu hamil dialihkan dari metode parametrik (*Paired Sample t-test*) ke uji nonparametrik, yakni *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Efektivitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM III

	Musik Klasik Lullaby	N	Mean	P	Z _{hitung}	Keterangan
Ibu Hamil	<i>Pretest</i>	27	1,75	,000	-4,541	signifikan
TM III	<i>Posttest</i>	27	1,10		0	

Sajian data pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa sebelum perlakuan, rerata skor kecemasan perempuan hamil trimester akhir berada di angka $2,37 \pm 0,74$ (rentang skor 1–3). Pasca-pemberian terapi musik *lullaby* klasik, nilai rata-rata tersebut mengalami penurunan tajam menjadi $0,56 \pm 0,51$ (rentang skor 0–1). Berdasarkan pengujian statistik melalui Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan secara meyakinkan bahwasanya terapi musik *lullaby* bergenre klasik efektif secara signifikan dalam meredakan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Bidan Helena, Desa Suka Maju Indah

Pembahasan

Pengujian hipotesis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan skor $Z = -4,541$ dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Adanya perbedaan signifikan pada derajat kecemasan responden pra dan pasca-intervensi musik *lullaby* klasik memicu penolakan hipotesis nol (H_0) serta penerimaan hipotesis alternatif (H_a). Dengan demikian, penelitian ini membuktikan efektivitas intervensi terapi musik klasik *lullaby* dalam meredakan ansietas perempuan hamil trimester akhir di Klinik Bidan Helena, Desa Suka Maju Indah.

Perasaan cemas menjelang persalinan merupakan fenomena psikologis yang kerap dialami oleh wanita pada usia kehamilan trimester akhir. Timbulnya rasa cemas ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisik yang makin menonjol, rasa takut akan nyeri melahirkan, kekhawatiran atas kondisi janin, serta ketidakpastian keselamatan ibu dan bayi. Jika tidak ditangani secara tepat, ansietas berlebih ini dapat memicu hiperaktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada melonjaknya sekresi hormon stres (kortisol, adrenalin, dan norepinefrin). Tingginya kadar hormon tersebut berisiko mengganggu perfusi darah uteroplasenta, memicu lonjakan tekanan darah, menghambat efektivitas kontraksi rahim, memperpanjang durasi persalinan, serta meningkatkan bahaya gawat janin (*fetal distress*) hingga angka morbiditas maternal dan neonatal.

Temuan dalam riset ini menguatkan laporan Lucia Suciati dkk. (2020), yang mengonfirmasi efektivitas terapi musik *lullaby* bergenre klasik dalam meredakan ansietas ibu hamil trimester akhir secara bermakna. Studi mereka turut memperlihatkan bahwasanya reduksi rasa cemas mengalami peningkatan yang makin signifikan seiring pemberian intervensi secara berkala hingga hari ketiga. Fenomena ini mengindikasikan bahwa daya relaksasi dari

alunan musik klasik *lullaby* akan mencapai hasil maksimal jika diterapkan secara konsisten dan terencana sesuai SOP intervensi. (Sari et al. 2024).

Korelasinya sejalan dengan hasil studi Yollin Noviana Sari dkk. (2024), yang mengonfirmasi bahwa pemaparan musik *lullaby* klasik berdaya guna dalam meredakan kecemasan wanita hamil trimester akhir. Riset tersebut mendapati tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan dampak nyata pasca-intervensi. Konsistensi temuan ini kian mempertegas bahwasanya aplikasi terapi musik *lullaby* bergenre klasik layak diandalkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang manjur untuk meminimalisasi ansietas di masa kehamilan (Widya et al. 2024).

Ansietas didefinisikan sebagai respons emosional yang ditandai oleh kekhawatiran, rasa takut, ketidakpastian, hingga perasaan tidak berdaya tanpa adanya objek pemicu yang spesifik (19). Kecemasan ini tergolong intens dirasakan oleh wanita pada kehamilan pertamanya (primigravida), khususnya sewaktu menyongsong proses melahirkan. Tekanan psikologis tersebut umumnya mencapai puncak saat usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Apabila ibu hamil mengalami ansietas berlebih, risiko terjadinya komplikasi persalinan abnormal akan meningkat, bahkan berpotensi fatal hingga mengancam keselamatan jiwa ibu maupun janin. Oleh sebab itu, tingginya angka morbiditas dan mortalitas maternal sampai saat ini masih menjadi tantangan kesehatan yang serius (Pratiwi et al. 2024).

Ansietas pada masa kehamilan trimester akhir ini berkontribusi sebesar 13% hingga 22% terhadap timbulnya depresi atau stres pascamelahirkan (*postpartum stress*) pada kurun waktu 3 sampai 6 bulan pascapersalinan. Di samping itu, tingkat kecemasan tersebut berdampak buruk pada mekanisme persalinan, seperti memicu inersia uteri (lemahnya kontraksi rahim), persalinan lama (*partus lama*), gawat janin (*fetal distress*), serta lonjakan tekanan darah maternal yang pada akhirnya berisiko meningkatkan angka kematian dan kesakitan (mortalitas dan morbiditas) (Rahman et al. 2018).

Guna menanggulangi dampak buruk tersebut, pemberian intervensi musik klasik *lullaby* menjadi salah satu modalitas terapi yang efektif dalam meredakan ansietas pada ibu hamil. Alunan musik *lullaby* bergenre klasik memiliki keunggulan fisiologis dalam menstimulasi ketenangan dan relaksasi tubuh, yang bekerja melalui penurunan sekresi hormon stres, penurunan frekuensi denyut jantung serta laju respirasi, hingga peningkatan saturasi oksigen. Efek positif ini juga berpotensi mencegah episode apnea dan bradikardia yang membahayakan jiwa, sekaligus memberikan rangsangan sensorik yang baik bagi bayi prematur (Sari et al. 2024)

Ibu hamil trimester ketiga yang awalnya mengalami kecemasan, gelisah, khawatir, berfikir negatif, merasa tegang, kurang percaya diri, mudah tersinggung, susah tidur, suasana hati berubah-ubah, mudah menangis, tidak suka ditinggal sendiri, bermimpi buruk, susah konsentrasi, daya ingat menurun, merasa bingung, merasa sedih, perasaan berdebar-debar (Amananti 2024). Pemberian terapi musik *lullaby* klasik terbukti efektif menekan derajat kecemasan pada wanita hamil trimester akhir. Dampak positif ini turut membantu para ibu

dalam mengelola emosi serta mengendalikan suasana hati (*mood*) mereka dengan jauh lebih stabil. (Garcia et al., n.d.).

Menurut asumsi peneliti jika kecemasan tidak diatasi maka akan berdampak pada ibu hamil trimester ketiga, dimana akan terjadinya pospartum parenting stress, menyebabkan gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, hingga mempengaruhi perkembangan janin dan proses persalinan. Dengan adanya terapi musik klasik lullaby dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga dan memberikan kenyamanan serta rileksasi pada saat kehamilan trimester ketiga. Musik klasik lullaby merupakan seni suara yang indah dan lembut yang memberikan banyak manfaat untuk relaksasi mengistirahatkan tubuh dan pikiran, meningkatkan kemampuan, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit, dan menyeimbangkan tubuh. Hal ini didapat dari hasil penelitian dengan uji *Paired T Test* dimana $p = 0,001$ artinya adanya pengaruh terapi musik klasik lullaby terhadap kecemasan ibu hamil trimester ketiga.

Munculnya rasa cemas pada wanita hamil umumnya dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan atau pengalaman terkait proses kehamilan dan persalinan, faktor usia maternal yang terlampau muda atau tua, riwayat gangguan psikologis, serta minimnya dukungan sosial maupun dari pasangan. Berbagai determinan ini turut memicu peningkatan prevalensi kasus kecemasan pada kelompok ibu hamil (Maki, Pali, and Opod 2018)

Pemberian terapi musik klasik jenis *lullaby* mampu menginduksi produksi β -endorfin dalam tubuh. Neuropeptida berbasis asam amino ini disintesis oleh kelenjar hipofisis melalui pembelahan *pro-opiomelanocortin* (POMC), yaitu prekursor protein berukuran besar. Pada sistem saraf tepi, efek analgesik dipicu oleh pengikatan β -endorfin pada reseptor opioid (khususnya tipe μ). Mekanisme ini menghambat sekresi takikinin, terutama *substance P*, yang berperan vital dalam transmisi sinyal nyeri (Suciati 2020).

Terapi musik klasik *lullaby* merupakan salah satu modalitas komplementer yang efektif dalam mereduksi kecemasan, termasuk pada ibu hamil. Pendekatan terapeutik ini bekerja melalui mekanisme distraksi fokus, sehingga mampu mengalihkan perhatian dari pemicu ansietas berlebih serta memulihkan stabilitas fisiologis (10). Selain menstimulasi relaksasi dan meredakan stres, alunan musik klasik juga berkontribusi dalam mempromosikan kesejahteraan emosional, memperbaiki suasana hati, hingga menurunkan intensitas persepsi nyeri (Mariene and Sebe 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah responden memperoleh terapi musik klasik *lullaby* di Klinik Bidan Helena, Desa Suka Maju Indah, Kecamatan Sunggal. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, diperoleh nilai $Z = -4,541$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kecemasan antara pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Rerata skor kecemasan juga mengalami perubahan dari 25,19 pada pengukuran awal menjadi 12,89 setelah pemberian terapi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik *lullaby* berpotensi digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengelola kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan.

Dalam praktik pelayanan kebidanan, terapi musik klasik *lullaby* dapat menjadi salah satu alternatif asuhan komplementer yang diterapkan pada pelayanan *antenatal care* (ANC), khususnya bagi ibu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Penerapannya dapat disertai dengan edukasi kepada ibu mengenai cara menggunakan musik sebagai strategi pendukung untuk mengelola kondisi emosional selama kehamilan. Penelitian berikutnya perlu mempertimbangkan jumlah responden yang lebih besar serta penggunaan kelompok kontrol. Penggunaan rancangan yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial* (RCT), juga dapat dipertimbangkan untuk menghasilkan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi musik klasik *lullaby* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul, and Putri Samban. 2021. "Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Menjelang Persalinan," 1–103.
- Amananti, Wilda. 2024. "Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga" 4 (02): 7823–30.
- Baltaci, Nalzi. 2022. "Pengaruh Intervensi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Dalam Kehamilan." 2022.
- DINKES KOTA MEDAN. 2022. "Profil Kesehatan Tahun 2022," 100.
- Garcia, Ana Rita, Sara Brito Filipe, Cristina Fernandes, Cristina Estevão, and George Ramos. n.d. "Perubahan Fisiologis Kehamilan," no. 2.
- Haeriyah, Siti, Lastri Mei Winarni, and Chelsy Bintang Agustin. 2024. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Manis Jaya." *Journal of Midwifery Madani* 1 (3): 6.
- Kesehatan, Profil, and I B U Dan. 2021. *Profil Kesehatan Ibu Dan Anak 120 Kab/Kota Lokus Aki Akn*.
- Listia Dwi Febriati, Zahrah Zakiyah, Ester Ratnaningsih. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Nifas." *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Nifas* 14 (2): 48–54.
- Maki, Frincia P., Cicilia Pali, and Hendri Opod. 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan." *Jurnal E-Biomedik* 6 (2): 103–10. <https://doi.org/10.35790/ebm.6.2.2018.21889>.
- Maria Hestina Nona Yeni, Vitalia Hanako Murni Simanjuntak, Juliana Munthe, and Markus Doddy Simanjuntak. 2024. "Penerapan Pregnancy Music (Classic) Lullaby Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di BPM Kristin Kota Batam Kepulauan Riau Tahun 2024." *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum* 2 (3): 127–36. <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v2i3.127>.
- Mariene, Wiwin Dolang, and Revita Savitri Sebe. 2022. "Terapi Musik Klasik Menurunkan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara Mariene Wiwin Dolang." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13 (4): 2020–23.
- Penyusun, T I M, Sekretaris Dinas, Kesehatan Provinsi, and Sumatera Utara. 2023. "DINKES PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2023."
- Pratiwi, Widya Sandy, Enny Yuliaswati, Rina Sri Widiyati, and Sri Handayani. 2024. "Hubungan Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi

-
- Persalinan Di UPTD Puskesmas Trimoharjo.” *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3 (9): 161–72. <https://doi.org/10.56799/jim.v3i9.4761>.
- Rahman, Ira Nurmala Fauzie, Adi Nugroho, Neka Erlyani, Nur Laily, and Vina Yulia Anhar. 2018. *Edukasi Kesehatan Remaja Putri*.
- Saputri, Ika Septiana, and Ika Yudianti. 2020. “Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan.” *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2 (1): 16–23. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>.
- Sari, Yollin Noviana, Riris Andriati, Annisa Amalia Hanifa, Muayah, and Yussi Sapitri. 2024. “Efektivitas Terapi Musik Klasik Lullaby Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.” *SEMLITMAS: Diseminasi Penelitian Pengabdian Masyarakat* 1 (15): 205–14.
- Suciati, Lucia. 2020. “Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap.” *Jurnal Kebidanan Vol. 6, No.2* 6 (2): 155–60.
- sugiyono. 2022. “Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif.” 2022.
- Vera Iriani&Rina Andika Saputri Ikraman. 2021. *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi ...*
- Wardani, Nia Kismia, and Winarni Winarni. 2024. “Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama D’MARYAM.” *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1 (4): 334–48.
- Widya, Stikes, Dharma Husada, Jl Pajajaran, and Raya No. 2024. “EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK KLASIK LULLABY UNTUK Ikesempurnaan Imenjadi Iseorang Iibu . IKehamilan Iadalah Sebuah Anugrah Dari ITuhan Itua , Iseperti Iterpusatnya Iperhatian Ipada Ikehadiran Ibayi Isehingga Isering Idisebut Idihadapinya i (Ismail , I2019).” 1 (15): 205–14.