

PENGARUH PEMBERIAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER 1 YANG MENGALAMI EMESIS GRAVIDARUM

Siti Nur Kholifah Elwarin¹, Nur Cholila²
^{1,2}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
E-mail: pohlip7@gmail.com

Abstrak

Kecemasan sering dialami ibu hamil trimester pertama yang disertai emesis gravidarum. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan ibu maupun janin bila tidak ditangani. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi musik klasik, yang mampu menimbulkan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dan teknik sampling *Simple Random Sampling* serta analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Jumlah populasi adalah 23 ibu hamil trimester 1 dan sampel yang digunakan adalah 16 ibu hamil trimester 1 mengalami kecemasan saat menghadapi emesis gravidarum. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (93,75%). Setelah diberikan terapi musik klasik, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (93,75%). Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dari hasil ulasan di atas menjelaskan bahwa terapi musik klasik merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan untuk mengelola kecemasan selama kehamilan.

Kata Kunci: Musik Klasik, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester 1, Emesis Gravidarum.

Abstract

Anxiety is often experienced by pregnant women in the first trimester, accompanied by emesis gravidarum. This condition can affect the health of both mother and fetus if left untreated. One non-pharmacological method that can be used is classical music therapy, which can have a relaxing effect and reduce anxiety. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach and a Simple Random Sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. The population was 23 pregnant women in their first trimester, and the sample size was 16 pregnant women experiencing anxiety when facing emesis gravidarum. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure the anxiety level of pregnant women in their first trimester with emesis gravidarum. The results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced moderate anxiety (93.75%). After being given classical music therapy, the majority of respondents experienced mild anxiety (93.75%). The Wilcoxon test yielded a p value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in anxiety levels before and after the intervention. The review above demonstrates that

classical music therapy is an effective non-pharmacological method for reducing anxiety in first-trimester pregnant women with emesis gravidarum. Therefore, this intervention can be recommended as part of midwifery care to manage anxiety during pregnancy.

Keywords: *Classical Music, Anxiety, Pregnant Women, Trimester 1, Emesis Gravidarum*

LATAR BELAKANG

Kecemasan pada ibu hamil dapat terlihat sejak trimester pertama (0–12 minggu), di mana ibu berupaya menerima kehamilannya sambil menghadapi perubahan hormonal, terutama peningkatan estrogen dan progesteron yang berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis. Perubahan ini sering menimbulkan kekecewaan, penolakan, kecemasan, hingga kesedihan (Febriati & Zakiyah, 2022). Pada dasarnya kecemasan merupakan bagian dari proses penyesuaian yang wajar, namun apabila tidak mampu dikontrol, dapat membahayakan kandungan. Kondisi stres atau cemas memicu produksi hormon kortisol yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan menghambat pasokan oksigen ke janin sehingga berisiko mengganggu tumbuh kembang janin bahkan memicu keguguran (Elsera et al., 2022).

Kecemasan juga dapat memunculkan keluhan mual muntah atau emesis gravidarum. Kondisi ini membutuhkan perhatian khusus tenaga kesehatan, terutama bidan, melalui konseling agar ibu memahami bahwa perubahan yang dialami merupakan proses fisiologis sehingga tidak perlu berlebihan dalam merespons kecemasan tersebut. Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10%, sementara di negara berkembang sekitar 25%. Di Indonesia sendiri angkanya berkisar 28,7% (Astarini, 2022). Menurut WHO, prevalensi depresi global pada wanita (4,6%) lebih tinggi dibanding pria (2,6%) (WHO, 2017), dengan angka di negara berkembang mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% pada masa nifas (WHO, 2018). Penelitian Biaggi et al. (2016) menyebutkan prevalensi kecemasan ibu hamil di negara maju antara 7–20%, sedangkan di negara berkembang mencapai 20% atau lebih. Hal serupa juga ditemukan oleh Mandagi et al. (2013) yang melaporkan 28,7% ibu hamil trimester III di Indonesia mengalami kecemasan.

Selain kecemasan, mual dan muntah dialami oleh 50–90% ibu hamil, sering kali disertai hipersalivasi, sakit kepala, perut kembung, dan rasa lemah, yang dikenal dengan istilah morning sickness (Wulan et al., 2020). Angka kejadian mual muntah di dunia dilaporkan 70–80% (Haridawati, 2020), sedangkan WHO mencatat emesis gravidarum terjadi pada 15% wanita hamil. Di Indonesia, prevalensinya sekitar 10% (Wima, 2018). Hidayat et al. (2022) menambahkan

bahwa 50–60% kehamilan disertai mual muntah, di mana 20% terjadi di pagi hari dan 80% sepanjang hari, dengan angka tertinggi pada ibu primigravida (60–80%).

Berdasarkan survei lokal yang dilakukan di TPMB Bidan Sandra Ronggomulyo, sekitar 65% ibu hamil trimester pertama mengeluhkan mual muntah disertai rasa cemas, ketakutan, hingga gejala fisik seperti berkeringat dingin. Kondisi ini didukung pula oleh keterangan tenaga bidan setempat. Secara fisiologis, mual muntah disebabkan peningkatan kadar hormon estrogen, progesteron, serta Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dari plasenta (Haridawati, 2020). Faktor lain yang berpengaruh adalah psikologis, lingkungan, sosial, budaya, dan ekonomi (Wima, 2018). Faktor psikologis terutama berkaitan dengan latar belakang kepribadian serta perubahan hormonal yang meningkatkan adrenalin dan norepinefrin, sehingga menimbulkan ketegangan fisik dan emosional yang berujung pada kecemasan (Risa & Evis, 2019). Masalah psikologis ini dapat memperburuk gejala mual muntah menjadi hiperemesis (Risa & Evis, 2019).

Emesis gravidarum dapat berdampak serius, baik bagi ibu maupun janin. Pada ibu, terjadi penurunan nafsu makan dan ketidakseimbangan elektrolit seperti kalium, kalsium, dan natrium yang mengganggu metabolisme tubuh (Astuti, 2016). Sementara pada janin, kekurangan nutrisi dan cairan berisiko menurunkan berat badan lahir serta menghambat tumbuh kembang. Dalam kasus berat, kecemasan yang berkelanjutan bahkan dapat berujung pada kematian ibu maupun bayi (Isnaini et al., 2020).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi seperti penggunaan obat analgesik atau anestesi tidak selalu aman bagi janin, sehingga alternatif nonfarmakologi lebih disarankan. Salah satunya adalah terapi musik klasik yang terbukti menimbulkan rasa nyaman, merangsang hipofisis untuk mengeluarkan endorfin, serta menurunkan rasa sakit dan mual (Hijrianti, 2021). Penelitian Primawati, Nurul, dan Admini (2018) menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik membantu menutupi perasaan tidak menyenangkan, meningkatkan hormon endorfin, serta membuat ibu lebih rileks.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum perlu mendapatkan perhatian khusus untuk mencegah komplikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum di TPMB Bidan Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban. Secara lebih rinci, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah

diberikan terapi musik klasik, serta menganalisis adanya perubahan atau pengaruh dari intervensi tersebut terhadap kondisi psikologis ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen melalui metode One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa terapi musik klasik. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di TPMB Bidan Sandra Ronggomulyo Kabupaten Tuban sebanyak 23 orang, dengan jumlah sampel minimal 16 responden sesuai perhitungan rumus Federer. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami kecemasan, menyukai musik klasik, dan bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi seperti adanya riwayat maag, hiperemesis gravidarum, atau tidak menyukai musik klasik.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian musik klasik (Mozart Sonata for Two Pianos in D Major K.448), sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan dan SOP pemberian terapi musik klasik sebagai pedoman perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap: persiapan (izin penelitian), pelaksanaan (pemilihan responden, pemberian informed consent, pengisian kuesioner pretest, pemberian musik klasik, dan pengisian posttest), serta evaluasi hasil. Skor kecemasan dikategorikan menjadi lima tingkatan: tidak ada kecemasan, ringan, sedang, berat, dan sangat berat, berdasarkan skor 0–56 dari kuesioner HARS.

Data yang terkumpul dianalisis melalui proses editing, coding, scoring, tabulating, dan interpretasi. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon signed rank test untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi 0,05. Etika penelitian dilaksanakan dengan uji etik dari Komite Etik Penelitian IIKNU Tuban Tahun 2025 No.117/0084223523/LEPK.IIKNU/VI/2025, penggunaan informed consent, menjaga kerahasiaan data responden dengan kode, serta prinsip sukarela tanpa paksaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia Ibu Hamil Trimester 1 di TPMB Sandra Ronggomulyo Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Usia Ibu	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
1	20-25 th	14	87,40 %
2	31-35 th	1	6,30 %
3	36-40 th	1	6,30 %
Jumlah		16	100 %

Sumber : Data Peneliti 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 16 responden Hampir seluruhnya berada pada usia 20-25th sebanyak 14 orang (87%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Pendidikan Ibu Hamil Trimester 1 Di TPMB Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban 2025

No	Pendidikan Ibu	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
1	SMA	14	87,50
2	S1	2	12,50
Jumlah		16	100 %

Sumber : Data Peneliti 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 16 responden Hampir seluruhnya memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 14 orang (87%)

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Pekerjaan Ibu Hamil Trimester 1 Di TPMB Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban 2025

No	Pekerjaan Ibu	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
1	MRT	7	43,80 %
2	Swata	8	50,00 %
3	Guru	1	6,20 %
Jumlah		16	100 %

Sumber : Data Peneliti 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui hasil dari 16 responden Hampir seluruhnya berprofesi sebagai karyawan swasta sebanyak 8 orang (43,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Musik Klasik

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase	Sumber Data : Peneliti 2025
1	Ringan	1	6,30 %	
2	Sedang	15	93,70 %	
3	Berat	0	0	
Jumlah		16	100 %	

Berdasarkan tabel 4 yang menjabarkan frekuensi dari hasil Pre-test dapat diketahui dari jumlah responden sebanyak 16 orang, hampir seluruhnya 15 orang responden dengan kecemasan sedang dengan hasil persentase (93,7 0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami Emesis Gravidarum Sesudah Pemberian Musik Klasik

No	Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1	Ringan	15	93,75%
2	Sedang	1	6,25 %
3	Berat	0	0 %
Jumlah		16	100%

Sumber Data : Peneliti 2025

Berdasarkan tabel 5 yang menjabarkan frekuensi dari hasil Post-test dapat diketahui dari jumlah responden sebanyak 16 orang, hampir seluruhnya 15 orang responden dengan kecemasan ringan dengan hasil persentase (93,70 %).

Tabel 6. Distribusi Analisis Pengaruh Pemberian Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami Emesis Gravidarum

Kecemasan	Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi					Total
	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat	

<i>Pre-test</i>	0 (0%)	1 (6,25%)	15 (93,70%)	0 (0%)	0 (0%)	16 (100%)
<i>Post-test</i>	0 (0%)	15 (93,70%)	1 (6,25%)	0 (0%)	0 (0%)	16 (100%)

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* Sig p-value = 0.000

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test terhadap 16 responden, diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan terapi musik klasik. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sedang (15 orang), namun setelah terapi, 15 responden mengalami penurunan ke tingkat kecemasan ringan.

Pembahasan

Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami Emesis Gravidarum di TPMB Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban Sebelum Diberikan Musik Klasik Mozart (Sonata for Two Pianos in D Major, K.448)

Penelitian ini melibatkan 16 responden ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di TPMB Bidan Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi musik klasik menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Berdasarkan hasil pre-test, hampir seluruh responden mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 15 responden (93,70%), sementara hanya 1 responden (6,25%) yang berada pada kategori kecemasan ringan. Kecemasan dengan kategori sedang yang dialami oleh sebagian besar responden sebelum diberikan terapi musik klasik dapat disebabkan oleh faktor fisiologis dan psikologis yang umum terjadi pada kehamilan trimester pertama, khususnya saat mengalami emesis gravidarum. Secara fisiologis, perubahan hormon seperti peningkatan estrogen, progesteron, dan HCG dapat memengaruhi sistem saraf pusat sehingga memicu mual muntah disertai ketidaknyamanan fisik. Kondisi ini sering menimbulkan stres, gangguan tidur, serta kelelahan yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan (Nur Maziyah & Tri Yunita, 2023).

Selain faktor fisiologis, kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis karena trimester pertama merupakan fase awal adaptasi ibu terhadap kehamilan. Banyak ibu hamil merasa khawatir akan kondisi janin, takut mengalami komplikasi, atau merasa belum siap secara emosional menghadapi perubahan tubuh yang cepat. Data umum responden menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester I berada pada rentang usia 21–25 tahun, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Faktor usia yang relatif muda, pendidikan standar, serta pengalaman pekerjaan yang terbatas dapat memengaruhi

tingkat pengetahuan dan wawasan mengenai kehamilan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan.

Kecemasan merupakan perasaan subjektif yang ditandai dengan kekhawatiran berlebih, ketegangan, serta gejala fisik dan emosional yang menyertainya (Stuart, 2016). Pada ibu hamil trimester I, kecemasan lebih rentan muncul karena adanya perubahan hormonal, khususnya peningkatan kadar estrogen dan progesteron, disertai gejala emesis gravidarum yang menurunkan kualitas hidup (Kemenkes RI, 2018). Responden dalam penelitian ini menunjukkan gejala seperti gelisah, mudah lelah, sulit tidur, dan perasaan tidak nyaman, yang merupakan ciri khas kecemasan sedang menurut HARS. Rasa cemas ini juga dipengaruhi oleh meningkatnya hormon progesteron yang berdampak pada kondisi psikis ibu hamil, sehingga memicu gangguan perasaan, cepat lelah, dan mudah cemas (Pieter, 2020).

Kondisi kecemasan yang dialami ibu hamil trimester I penting untuk mendapatkan perhatian dalam asuhan kebidanan, karena dampaknya tidak hanya pada kesehatan ibu tetapi juga pada janin. Kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, gangguan metabolisme, serta mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Stres kronis dapat memengaruhi aliran darah uteroplasenta, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke janin berkurang yang kemudian meningkatkan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Kemenkes RI, 2018). Tingkat kecemasan yang rendah pada ibu hamil berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi serta secara tidak langsung membantu menekan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperberat komplikasi serta meningkatkan AKI dan AKB (Siallagan & Lestari, 2018). Oleh karena itu, identifikasi kecemasan ibu hamil trimester I dengan kategori sedang sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini merupakan hal yang wajar, namun perlu intervensi sedini mungkin agar tidak berkembang menjadi masalah serius bagi ibu maupun janinnya.

Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami Emesis Gravidarum di TPMB Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban Sesudah Diberikan Musik Klasik Mozart (Sonata for Two Pianos in D Major K.448)

Hasil setelah diberikan intervensi berupa terapi musik klasik, terjadi perubahan pada tingkat kecemasan terhadap responden. Hasil post-test menunjukkan hampir keseluruhan 15 responden mengalami kecemasan ringan (93,70%), dan hanya 1 responden (6,25%) yang berada pada kategori kecemasan sedang.

Penurunan ini disebabkan oleh efek relaksasi fisiologis dan psikologis yang diberikan oleh musik klasik, terutama jenis instrumental bertempo lambat seperti karya Mozart Sonata for Two Pianos in D Major, K. 448 yang banyak digunakan dalam terapi. Musik klasik ini diberikan sehari 1x pada pagi hari rutin di ruangan yang tenang dan nyaman di rumah responden dengan durasi 10 menit dan volume 50 desabel.

Secara fisiologis, musik klasik dapat merangsang sistem limbik otak, yaitu bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi. Musik mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Proses ini memicu pelepasan hormon endorfin dan dopamin, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol. Akibatnya, gejala fisik kecemasan seperti jantung berdebar, gelisah, dan tegang dapat berkurang secara alami. Musik klasik memiliki efek terapeutik melalui stimulasi sistem saraf otonom dan peningkatan hormon endorfin serta dopamin yang berperan dalam menimbulkan rasa rileks dan nyaman (Santoso et al., 2021).

Secara psikologis, musik klasik memberikan efek menenangkan pikiran, menciptakan suasana nyaman, serta mengalihkan perhatian dari rasa mual, takut, dan kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kehamilan. Suara ritmis dan harmonis dalam musik klasik juga membantu menstabilkan mood dan meningkatkan persepsi positif, sehingga responden menjadi lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik. Musik klasik bermanfaat untuk membuat seseorang merasakan rileks, rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi dan melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stress (Audrey, 2024).

Musik klasik, terutama karya Mozart atau instrumen dengan tempo teratur dan harmonisasi lembut, mampu menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menurunkan kecemasan dan tekanan psikologis (Putri & Wulandari, 2022).

Dengan demikian, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan secara klinis, di mana sebagian besar responden berpindah dari kategori kecemasan sedang ke ringan setelah terapi diberikan.

Analisa Pengaruh Pemberian Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami Emesis Gravidarum Di TPMB Bidan Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Bidan Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban yang mengalami emesis gravidarum. Uji statistik menunjukkan nilai yang signifikan yaitu $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang berarti terjadi pengaruh yang signifikan antara musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester satu yang mengalami emesis gravidarum.

Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa terapi musik klasik, terjadi penurunan tingkat kecemasan secara bermakna pada sebagian besar responden. Sebelum intervensi, responden berada pada tingkat kecemasan sedang 93,75 %. Namun setelah diberikan terapi, 93,75% responden mengalami penurunan ke tingkat kecemasan ringan.

Hal ini membuktikan bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Musik klasik berfungsi sebagai stimulus positif yang menenangkan,

menurunkan ketegangan emosional, dan membantu menstabilkan kondisi psikologis ibu selama trimester pertama kehamilan. Musik klasik bermanfaat untuk membuat seseorang merasakan rileks, rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi dan melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stress (Audrey, 2024). Musik klasik, terutama karya Mozart atau instrumen dengan tempo teratur dan harmonisasi lembut, mampu menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menurunkan kecemasan dan tekanan psikologis (Putri & Wulandari, 2022).

Terapi musik adalah salah satu intervensi yang menggunakan musik dalam hubungan terapeutik untuk pemenuhan kebutuhan fisik emosional, kognitif dan sosial seorang individu. Dengan keterlibatan musik dalam intervensi, perasaan klien diperkuat dan diperbesar. Terapi musik juga memberi ruang untuk komunikasi yang dapat membantu klien ketika sulit mengekspresikan diri dengan lisan. Tidak ada jenis musik paling umum, semua gaya musik memiliki potensi untuk berguna dalam mempengaruhi perubahan dalam kehidupan klien atau pasien (Audrey, 2024).

Dengan demikian, pemberian musik klasik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologi dalam penanganan kecemasan ringan hingga sedang pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian berjudul “Pengaruh Pemberian Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 1 yang Mengalami Emesis Gravidarum di TPMB Sandra Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban”, dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden sebelum diberikan terapi musik klasik berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 15 orang (93,70%), sedangkan setelah diberikan intervensi hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan dengan jumlah yang sama yaitu 15 orang (93,70%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum.

Hasil penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan praktisi kebidanan, terapi musik klasik dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dan dapat dipertimbangkan untuk dimasukkan dalam SOP pelayanan antenatal care (ANC). Bagi ibu hamil, terutama pada trimester pertama, terapi musik klasik dapat dimanfaatkan sebagai sarana relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian

yang lebih kuat seperti quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, serta mengeksplorasi jenis musik lain yang berpotensi memberikan efek serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih berisi lembaga pemberi dana penelitian. Pengakuan kontribusi individu atau lembaga yang berarti dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. S. Desain (eds.)). Yayasan Kita Menulis.
- Adisti Yuliastrin, Vebrianto, R., Efendi, S., & Yovita. (2023). Pengembangan Instrumen Untuk Mengukur Keterampilan Kreatif Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(2), 285–292. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i2.1307>
- Adnyani, N. W. S. (2021). Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan “PS”, *Nuevos sistemas de comunicación e información. Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 1, 2013– 2015.
- Afni, R. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Proses Persalinan Di Bpm Hj.Dince Safrina, Sst. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 50–54. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.58>
- Aini, N., & Samban, P. (2021). Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Menjelang Persalinan. *Skripsi*, 1–103.
- Alwi, I. (2020). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- Amalia, W., Jayanti, N. D., & Mayasari, S. I. (2023). Musik Klasik Mozart Sebagai Pilihan Dalam Menurunkan Kecemasan Primigravida Menjelang Intranatal. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.31328/ciastech.v6i1.5245>
- Anita Liliana, M. W. R. P. R. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 324–334.

- Audrey. (2024). Penerapan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Gangguan Jiwa Di RSJD dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Kefarmasian Indonesia*, 3(1), 1–10.
- Cholila, N., Hurin'in, N. M., & Damayanti, T. F. (2024, July). Acupressure, Moxibustion, and Aromatherapy For Neusea and Vomiting In First Trimester Pregnancy : Literature Review On Potential Stunting Prevention From The Womb. *Int. J. Midwifery Res Hurin'in et al.*, IV, 48-57.
- Damayanti, Y. D. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Damayanti, L. (2019). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan Terhadap Swamedikasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Gustina, P. (2022). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di smkn 8 semarang
- Hotimah, H. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Ibu Hamil Emesis Gravidarum Pada Ny. A dan Ny. D dengan Masalah Keperawatan Mual. In *Repository Universitas Jember*. Universitas Jember.
- Hurin'in, N. M., & Damayanti, T. F. (2023-, 02). Edukasi Pemanfaatan Terapi Komplementer Jahe dalam Asuhan Kebidanan untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. *DOI: 10.35960/pimas.v2i1.1011*, 59-66.
- Jessica Abalorna Miryam Baimudi Rumbiak, B. T. (2023). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kecemasan . *Calyptra Vol.11 (2) Mei 2023* .
- Kristiana, D., & Listyaningrum, T. H. (2021). Penatalaksanaan Emesis Gravidarum di Yogyakarta. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 124–130. <https://doi.org/10.31101/jhes.2076>
- Khadijah, I. P. (2022, Mei). Efektifitas Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stress dan Kecemasan. *Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan, Vol. 1 No. 3 Agustus 2023* , 92-98.
- Lailatul Mufidah, K. T. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Manis Jaya Siti. *Artikel Penelitian*, 1(3), 6. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/JMM/article/download/409/210/>
- Ni'am, M. (2023). Standarisasi Parameter Spesifik Dan Non Spesifik Ekstrak Daun Binahong

- Merah (Anredera Cordifolia) Dengan Perbedaan Metode Ekstraksi. *Jurnal Kefarmasian, Viii(I)*, 1–19.
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 1(2)*, 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>
- Ratnaningtyas, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Puskesmas Galur II Kulon Progo pada Masa Pandemi. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 12*. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/6300/8/Chapter 2.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/6300/8/Chapter%202.pdf)
- Tanjung, W. W., Apripan, R., & Arjuna, D. (2024, Juni). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Hami di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. *Vol. 9 No. 1 Juni 2024*, 66-79.
- Ummah, M. S. (2019). Manfaat Seduhan Jahe dan Madu untuk Emesis Gravidarum. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Walhidayat, K. (2020). *Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Kelas IV MIS Annur Prima Medan Labuhan* (pp. 1– 146). [http://repository.uinsu.ac.id/11337/1/SkripsiKhotip Walhidayat %280306162103%29 Doc.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/11337/1/SkripsiKhotip%20Walhidayat%20280306162103%29Doc.pdf)
- Wiwi , W. T., Apripan, R., & Arjuna, D. (t.thn.). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil