

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori – Teori

1. Konsep Kehamilan

1) Definisi Kehamilan

(Prawirohardjo, 2010) dalam Arum et al., (2021) menurut Faderasi Obstreti Ginekologi International kehamilan adalah menyatunya spermatozoa dan ovum sehingga terjadi proses nidasi yaitu sel telur yang telah dibuahi menempel pada dinding uterus. (Sukarni dan Wahyu, 2013) dalam Arum et al., (2021) kehamilan merupakan masa sebelum anak berada dalam kandungan seorang ibu sampai saat anak sudah dilahirkan. (Yuli, 2017) dalam Arum et al., (2021) Waktu kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Pada kehamilan normal terbagi menjadi 3 trimester, trimester pertama merupakan usia awal kehamilan yaitu mulai usia kehamilan 0 – 14 minggu, trimeseter kedua dimulai ketika memasuki usia kehamilan 14 – 28 minggu, dan pada trimester ketiga merupakan usia akhir kehamilan yang artinya dekat dengan waktu persalinan, usia kehamilan pada trimester ketiga adalah 28 – 42 minggu. Kehamilan merupakan waktu terjadinya perubahan pada ibu hamil, yaitu perubahan secara fisiologis, psikis, hormonal dan sosial. Seseorang banyak yang menganggap kehamilan adalah suatu hal yang membahagiakan, kepuasan dan pemenuhan diri (Nogueira et al., 2017).

2) Perubahan Fisiologis

Menurut (Mursyida et al., 2023) terdapat beberapa perubahan fisiologis pada ibu hamil, antara lain:

a. Perubahan pada sistem reproduksi

1) Uterus

Selama kehamilan uterus mengalami perubahan, berat uterus pada wanita yang tidak hamil normalnya 70 gram dan besar volumenya 10 ml. Selama kehamilan uterus mengalami perubahan pada saat aterm besar volumenya bisa sampai 20 liter. Pembesaran uterus biasanya terjadi karena peregangan dan penebalan sel-sel otot, pada lapisan otot luar tumbuh jaringan sel ikat dan elastis, hal ini yang menyebabkan kekuatan dinding uterus meningkat.

2) Ovarium

Pada masa kehamilan ovulasi akan berhenti. Di ovarium biasanya terdapat korpus luteum gravidarium pada wanita hamil. Terdapat korpus luteum gravidarium dengan diameter 3 cm pada masa awal kehamilan, korpus luteum akan mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron setelah plasenta terbentuk.

3) Serviks

Stimulasi estrogen mengakibatkan penambahan pembuluh darah di sekitar serviks dan hormon progesteron mengakibatkan serviks menjadi lunak. Banyak cairan mucus yang keluar dan terjadi pembesaran kelenjar endoservikal yang disebabkan oleh penambahan

dan pelebaran pembuluh darah, warna menjadi keunguan karena pengaruh hormon estrogen.

4) Vagina dan Vulva

Wanita hamil lebih beresiko terkena infeksi jamur pada vagina. Vagina ibu hamil menjadi lebih asam, dari (pH) 4 menjadi 6. Terjadi peningkatan ketebalan mukosa, jaringan ikut yang mengendor dan terjadi hipertrofi pada dinding vagina wanita hamil.

b. Perubahan pada payudara

Selama kehamilan akan terjadi perubahan pada payudara wanita hamil. Payudara menjadi lunak, timbul rasa fatal dan nyeri pada awal kehamilan. Selanjutnya payudara akan mengalami pembesaran dan pembuluh vena akan terlihat. Areola bertambah lebar dan gelap dan puting juga akan bertambah lebar, gelap dan lebih tegak.

c. Perubahan pada sistem endokrin

Perubahan yang terjadi pada sistem endokrin ibu hamil:

1) Progesteron

Hormon progesteron akan mengalami peningkatan selama kehamilan dan akan menurun saat akan persalinan. Hormon progesteron yang pada awal kehamilan dihasilkan oleh corpus luteum selanjutnya dihasilkan oleh plasenta. Otot polos menjadi rileks karena hormon progesteron hal ini baik untuk persalinan karena bisa mencegah persalinan yang prematur.

2) Estrogen

Kadar estrogen akan meningkat beratus kali lipat saat akan memasuki usia kehamilan matang yaitu 37-40 minggu. Sebelum dihasilkan oleh plasenta hormon estrogen dihasilkan oleh ovarium. Pertumbuhan payudara disebabkan oleh meningkatnya hormon estrogen, serviks juga menjadi elastis.

3) Human chorionic gonadotropin (HCG)

Plasenta juga menghasilkan hormon HCG yang pada awal kehamilan dihasilkan oleh trofoblas. Hormon ini bisa menyebabkan preeklamsia, maka perlu melakukan deteksi dini untuk melihat adanya reaksi patologis dari plasenta

4) Hormon hipofisis

Selama kehamilan akan terjadi penurunan kadar FSH dan LH maternal. Kolostrum dihasilkan oleh kadar prolaktin yang meningkat. Kadar prolaktin akan menurun pada saat plasenta lahir. Prolaktin akan mengalami peningkatan saat menyusui karena terdapat rangsangan pada saat bayi menghisap puting ibu.

d. Perubahan pada kekebalan

Jumlah limfosit akan meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan. Molekul imunoglobulin dibentuk oleh sel-sel limfoid. Kadar IgG, IgA dan IgM serum juga akan mengalami penurunan pada usia kehamilan memasuki minggu ke-10 sampai pada minggu ke-30 dan kadar menjadi rendah sampai memasuki usia kehamilan 37-40 minggu.

e. Perubahan pada sistem pernapasan

Selama kehamilan akan mengalami sedikit perubahan pada frekuensi pernapasan. Pada usia kehamilan ke-37 frekuensi pernapasan akan meningkat 20-25% karena mengalami desakan diafragma akibat pembesaran uterus, frekuensi pernapasan akan kembali normal setelah persalinan minggu ke-24.

f. Perubahan pada sistem perkemihan

Pada awal kehamilan ibu akan lebih sering buang air kecil akibat dari penekanan uterus dan kandung. Ureter membesar, akibat dari hormon estrogen dan progesteron tonus otot-otot saluran kemih mengalami penurunan. Kencing lebih sering (polyuria), laju filtrasi juga meningkat hingga 60%-150%.

g. perubahan pada sistem pencernaan

Akibat dari pembesaran uterus Lambung, usus, dan apendiks menjadi bergeser. Selama kehamilan ibu akan mengalami mual yang terjadi akibat penurunan sekresi asam hidroklorid dan penurunan motilitas. Ibu juga sering mengalami konstipasi yang terjadi akibat penurunan motilitas usus besar yang bisa menyebabkan hemorrhoid. Pemberian anestesi umum akan berisiko karena terjadi penurunan motilitas usus yang menyebabkan pengosongan lambung lebih lama .

h. Perubahan pada sistem kardiovaskuler

Pada usia kehamilan minggu ke-5 akan terjadi peningkatan frekuensi denyut jantung hal ini disebabkan karena peningkatan curah

jantung, hal ini juga terjadi penurunan resistensi vaskuler sistemik. Pada usia kehamilan minggu ke-10 sampai 20 akan terjadi peningkatan volume plasma yang akan meningkatkan preload. Peningkatan ini diakibatkan karena meningkatnya metabolisme ibu hamil dan akan mengalami penurunan pada akhir kehamilan.

i. Perubahan pada sistem integumen

Perubahan sistem integumen pada wanita hamil biasanya terjadi pada perut atau abdomen. Pada abdomen akan timbul garis-garis merah (stretch mark) pada akhir kehamilan, timbulnya garis tengah (linea nigra) yang disebabkan regangnya otot dinding abdomen dan membentuk diastesis rekti dengan lebar yang bermacam-macam.

j. Perubahan pada sistem muskuloskeletal

Wanita hamil akan mengalami perubahan pada sistem muskuloskeletal. Akibat dari membesarnya uterus wanita hamil mengalami lordosis. Pembesaran payudara dan bahu yang membungkuk karena beratnya janin pada trimester III mengakibatkan tekanan pada ligament, hal ini ligament dan punggung bawah bisa terasa nyeri.

k. Perubahan sistem persarafan

Perubahan sistem persarafan pada ibu hamil yaitu sering merasa kesemutan atau acroesthesia pada ekstremitas, hal ini disebabkan oleh postur tubuh ibu yang membungkuk.

l. Perubahan hematologi

Pada wanita hamil akan mengalami peningkatan volume darah rata-rata 40 sampai 45 persen saat aterm dari volume awal. Meningkatnya volume darah ini bisa mempunyai efek yang bagus karena bisa memenuhi kebutuhan perfusi darah pada uterus yang membesar dengan sistem vaskularnya yang mengalami hipertrofi, melindungi ibu dan janin saat posisi terlentang dan berdiri yang biasanya terjadi gangguan aliran balik vena, dan menjaga ibu yang mengalami perdarahan saat persalinan.

m. Perubahan metabolisme

Di trimester 2 dan 3 ibu akan mengalami penambahan berat badan rata-rata 12 kg. Pertambahan ini sebagian besar disebabkan oleh uterus dan isinya, membesarnya payudara, dan peningkatan volume darah serta cairan ekstraseluler ekstrasvaskuler.

3) Perubahan psikologis

Menurut (Mursyida et al., 2023) beberapa perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil selama masa kehamilan, meliputi:

a. Perubahan Pada Trimester I

Pada trimester I ibu hamil akan mengalami perubahan emosional, pada perubahan ini suasana hati ibu hamil berubah-ubah, seperti mudah marah, mudah tersinggung dan khawatir dengan kehamilannya. Ibu hamil juga akan merasa ketakutan cenderung cemas dan curiga, disisi lain ibu hamil juga merasakan kebahagiaan karena

telah melahirkan anak yang sudah dikandung. Mempunyai sikap ambivalen yang ditandai dengan perubahan sikap. Terjadi perubahan seksual, keinginan untuk berhubungan seksual menurun dan ibu hamil cenderung fokus pada dirinya sendiri.

b. Perubahan pada trimester II

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester II mulai timbul rasa khawatir yang disebabkan karena takut apabila bayi yang dikandungnya akan lahir kapan pun. Ibu juga akan mengalami perubahan emosional, ibu akan memikirkan keadaan bayinya saat bayinya bergerak di dalam rahim. Pada trimester II ibu juga akan mengalami peningkatan libido yang akan mengakibatkan kekhawatiran pada saat melakukan hubungan seksual. Ibu takut apabila melakukan hubungan seksual akan berbahaya pada bayinya

c. perubahan pada trimester III

di trimester III ibu hamil biasanya mengalami kekhawatiran karena usia kehamilannya sudah mendekati waktu persalinan, ibu akan merasa khawatir dengan keadaan bayinya setelah lahir. Ibu hamil juga merakan ketidaknyamanan karena bentuk tubuhnya, merasakan sedih karena akan berpisah pada bayi yang sedang di kandung, merasa takut pada persalinan, rasa khawatir terjadi hal buruk pada bayinya, dan perubahan peran menjadi seorang ibu.

2. Konsep Kecemasan

1) Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan seseorang yang merasakan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh prasangka bahaya, hal ini seseorang akan bersiap untuk mengambil tindakan dalam menghadapi ancaman (Indriyati, Vitri , Sutrisno, 2021). (Donsu, 2017) dalam (Indriyati, Vitri , Sutrisno, 2021) Kecemasan merupakan perasaan seseorang mengalami hal sulit dan susah pada kejadian yang belum pasti, dari hal ini kecemasan bersifat subjektif. (Sutejo, 2017) dalam (Indriyati, Vitri , Sutrisno, 2021) Kecemasan merupakan ketidaknyamanan atau rasa takut disertai suatu respon akibat suatu perasaan yang tidak santai atau perasaan yang samar. (spielberger, 2007) dalam (Lalita, 2014) definisi kecemasan adalah emosi yang terdiri pikiran-pikiran tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi dalam menanggapi situasi atau stimulus yang dianggap mengancam atau berbahaya.

Kecemasan menjadi hal yang wajar dialami ibu hamil primigravida selama kehamilan. Kecemasan pada kehamilan sekarang menjadi pusat perhatian kesehatan masyarakat. Dari penelitian sebelumnya kecemasan akan menyebabkan gangguan psikologis pada ibu hamil, hal tersebut berakibat terjadi gangguan mental setelah melahirkan pada ibu dan gangguan psikis pada bayi baru lahir dan masa awal pada anak (Article, 2023). Faktor yang menjadi tingkat kecemasan pada ibu hamil biasanya ditandai dengan perasaan cemas atau takut dalam menghadapi persalinan,

khawatir pada janin yang sedang tumbuh dalam kandungan, dan tantangan menjadi orang tua (Nabwire et al., 2024). Kecemasan merupakan keadaan pada ketidaknyamanan mental, perasaan yang kurang baik, khawatir dan terjadi ketegangan. Kecemasan selama hamil juga bisa disebabkan karena adanya penyakit dan ketidaknyamanan, perubahan gaya hidup, kurangnya dukungan sosial, kehamilan yang tidak direncanakan, rendahnya keuangan, perubahan peran, dan perubahan hormon dan fisiologis (Id et al., 2024). Maka dari itu perlu dilakukan penanganan segera untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan pada ibu dan bayi.

2) Aspek-aspek kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014) dalam (Chaerunisa et al., 2022) ada 3 aspek kecemasan antara lain:

a. Aspek Fisik

Tanda-tanda kecemasan dapat dilihat dari fisik seseorang, seseorang akan terlihat khawatir, gugup, gemetar pada seluruh tubuh, keringat berlebih, sakit kepala, mulut atau tenggorokan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdetak cepat, suara bergetar, keringat dingin, lemas, mual, sakit perut, sering buang air kecil, wajah memerah dan sensitif

b. Aspek Behavioral

kecemasan dari aspek behavioral yaitu kecemasan yang dapat dirasakan seseorang dan akan terlihat dari perilakunya. Seseorang akan cenderung menghindari, melekat, bergantung dan terlihat bingung.

c. Aspek Kognitif

Dari aspek kognitif seseorang akan terganggu oleh psikisnya. Seperti perasaan takut kehilangan kontrol, sering memikirkan hal yang sama, pikiran yang buruk atau negatif, sulit memusatkan pikiran, dan seseorang akan berfikir tidak dapat mengontrol semuanya.

3) Faktor faktor yang menyebabkan kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) dalam (Chaerunisa et al., 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain:

a. Faktor sosial lingkungan

Faktor sosial lingkungan yang menyebabkan kecemasan yaitu karena kejadian traumatik atau menyakitkan, mengamati respon kecemasan orang lain, dan dukungan sosial yang juga minim.

b. Faktor biologis

Kecemasan dari faktor biologis terjadi karena kelainan yang memberi tanda bahaya atau yang menghambat perilaku berulang pada jalur otak.

c. Faktor perilaku

Seseorang cenderung mengalami perubahan perilaku seperti menghindari objek atau hal yang ditakuti hal ini Mencakup stimulus aversif dan stimulus yang sebelumnya netral.

d. Faktor kognitif dan emosional

Faktor kognitif seseorang mengalami perasaan takut yang berlebih, kepercayaan yang merusak diri, sensitif. Seseorang juga merasa kurang atas kepercayaan dirinya.

Fadila, 2018 dalam (Nugraha, 2020) mengungkapkan ada 5 faktor yang menyebabkan kecemasan:

a. Usia

Proses siap atau matangnya seseorang dan banyaknya pengalaman bisa dipengaruhi oleh faktor usia. Jika usia seseorang masih muda atau terlalu muda biasanya kurang dalam hal pengalaman dan kesiapan.

b. Jenis kelamin

Perempuan mempunyai perasaan lebih sensitif daripada laki-laki. Maka dari itu kecemasan lebih sering dirasakan oleh perempuan daripada laki-laki.

c. Pendidikan

Tingkat pendidikan individu yang tinggi maka akan mempengaruhi kemampuannya dalam pemecahan masalahnya

d. Mekanisme koping

Mekanisme koping berperan saat seseorang mengalami kecemasan, jika seseorang kurang mampu melaksanakan mekanisme koping secara positif maka akan memiliki peluang terjadi perilaku yang bertentangan.

e. Status kesehatan

Setelah seseorang memasuki usia lanjut maka akan mulai mempunyai penyakit fisik, yang menyebabkan seseorang kurang mampu dalam mengatasi kecemasannya.

4) Tingkat kecemasan

(Townsend, 1996 dalam Tim MGBK, 2002:19-20) dalam (Di et al., 2016)

ada 4 tingkat kecemasan yang dapat diklasifikasikan :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, dan tingkah laku yang sesuai situasi.

b. Kecemasan sedang

Memungkinkan seseorang memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini, yaitu kelelahan meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

c. Kecemasan berat

Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan perhatiannya. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, persepsi menyempit, tidak bisa belajar efektif, berfokus pada dirinya sendiri, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror karena mengalami kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespons terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

5) Penilaian kecemasan

Untuk mengukur tingkat kecemasan peneliti menggunakan instrumen STAI-T (*State Trait Anxiety Inventory-Trait*) (Spreckhelsen et al., 2021). STAI-T merupakan alat ukur yang cukup efektif untuk mengukur tingkat kecemasan yang mendasari (berkelanjutan/kepribadian) seseorang.

Instrumen STAI-T berjumlah 20 pertanyaan yang berbeda. Terdapat 11 pernyataan tentang kecemasan atau pernyataan negatif dan 9 pernyataan tidak cemas atau pernyataan positif. Cara penilaian alat ukur STAI-T dengan cara skoring dengan skala *likert*:

Penilaian tiap pernyataan negatif:

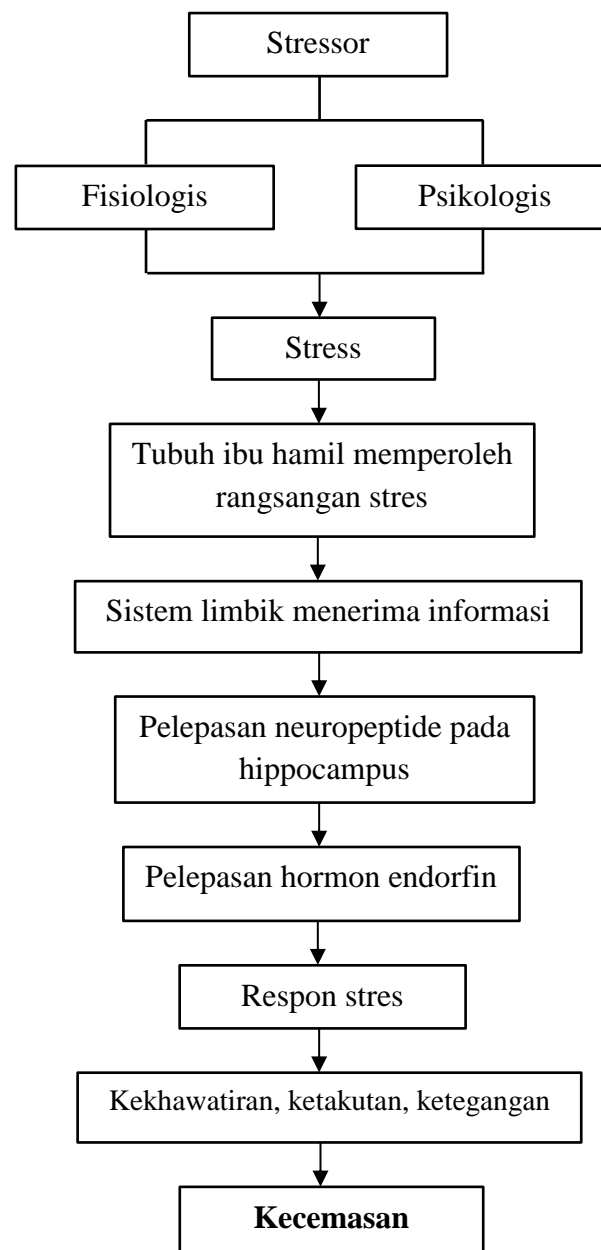
- 1) Skor 1 = Tidak pernah
- 2) Skor 2 = Kadang
- 3) Skor 3 = Sering
- 4) Skor 4 = Selalu

Untuk penilaian pernyataan positif adalah sebaliknya dari pernyataan negatif:

- 1) Skor 1 = Selalu
- 2) Skor 2 = Sering
- 3) Skor 3 = Kadang
- 4) Skor 4 = Tidak Pernah

Kriteria penilaian STAI-T untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menjumlahkan skor:

- 1) Skor 20-29 = Skor Normal
- 2) Skor 30-39 = Cemas Ringan
- 3) Skor 40-49 = Cemas Sedang
- 4) Skor 50-80 = Cemas Berat



Gambar 2. 1 Pathway kecemasan

3. Konsep Terapi Musik

1) Pengertian terapi musik klasik

Terapi musik merupakan terapi yang dilakukan menggunakan musik dan aktivitas musik untuk memfasilitasi proses terapi dalam membantu kliennya (Geraldina, 2017). (Supradewi, 2010) dalam (Sub & Winangsit, 2023) Musik merupakan salah satu media alternatif yang dapat membantu individu dalam mengekspresikan dan mengatur emosi seseorang itu sendiri. Terapi musik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa sehingga dapat mempertahankan kesehatan fisik dan mental (Handayani et al., 2017). Federasi musik terapi dunia mendefinisikan terapi musik sebagai penggunaan musik dan elemen musikal (suara, ritme, melodi, atau harmoni) untuk memudahkan dan meningkatkan komunikasi, hubungan, pembelajaran, pergerakan, ekspresi, organisasi, dan tujuan terapeutik lainnya, sehingga memenuhi kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial dan kognitif yang relevan (Racio, Elena, 2020). Terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik ini merupakan teknik yang cukup efektif dapat mengalihkan perhatian seseorang pada kecemasan yang berlebih. Musik klasik dapat juga membantu seseorang menjadi lebih rileks, memberikan rasa aman dan sejahtera, mengurangi tingkat stress, membantu melepaskan rasa sakit, dan menjadi gembira (Maya, Heni, 2017)

2) Sejarah dan perkembangan terapi musik

Penggunaan musik sebagai sarana pengobatan dan penyembuhan telah ada sejak zaman kuno di berbagai budaya di seluruh dunia. Praktik ini dapat ditemukan dalam tradisi suci, upacara ritual, dan pengobatan tradisional. Perkembangan lebih lanjut tentang terapi musik dapat ditelusuri hingga abad pertengahan di Eropa, ketika musik digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan dan keseimbangan emosi. Para pemusik terampil ditempatkan di institusi kesehatan, seperti rumah sakit dan biara, untuk menyanyikan dan memainkan musik bagi pasien yang sakit. Pada abad ke-20 pendekatan terstruktur terhadap terapi musik mulai berkembang. Pada tahun 1994, American Association for Music Therapy (AAMT) didirikan, dan pada tahun 1950-an, terapi musik mulai diterapkan secara sistematis dalam perawatan kesehatan di Amerika Serikat. Dari sinilah terapi musik semakin mendapatkan pengakuan sebagai bentuk terapeutik yang efektif (Saras, 2023)

Filosofi di balik terapi musik didasarkan pada keyakinan bahwa musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia, baik fisik, mental, emosional, maupun spiritual. Bunyi dan getaran musik diyakini dapat merangsang respons emosional dan neurologis yang mendalam dalam otak dan tubuh manusia. Prinsip utama terapi musik adalah bahwa musik adalah medium universal yang dapat diakses oleh semua orang, tanpa batasan bahasa dan budaya. Musik juga memiliki karakteristik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Oleh karena itu, terapi musik dapat

disesuaikan dan dipersonalisasi sesuai dengan kondisi kesehatan, tujuan, dan kondisi emosional individu (Saras, 2023)

3) **Klasifikasi musik klasik**

1) *Mozart*

(Campbell, 1997) dalam (Melati & Suhadianto, 2018) Musik Klasik *Mozart* merupakan musik klasik yang mampu menstimulasi otak terutama otak bagian kanan untuk meningkatkan kreativitas berfikir seseorang. (Campbell, 2002) dalam (Melati & Suhadianto, 2018) musik klasik *mozart* memiliki bunyi yang terdengar murni dan sederhana, irama yang dimiliki tidak monoton karena musik klasik memiliki dinamika yang berubah-ubah dan mengejutkan, melodi yang indah dan frekuensi musik klasik *mozart* yang tinggi, sehingga mampu merangsang daya kreatif dan motivasi dalam otak.

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan (Amalia & Amalia, 2023) pilihan terapi musik klasik *mozart* sangat efektif untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Pada penelitian ini ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang turun pada tingkat kecemasan ringan dan ibu hamil yang mengalami kecemasan pada tingkat nyeri ringan turun pada tingkat tidak cemas. Dari penelitian ini pemberian terapi musik klasik *mozart* berpengaruh untuk menurunkan kecemasan ibu hamil.

2) *Lullaby*

Terapi musik klasik *lullaby* merupakan terapi non-farmakologis yang baik digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil terutama

trimester III dalam menghadapi persalinan. Terapi musik klasik *lullaby* membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks, membuat hormon stres turun saat mendengarkan musik klasik *lullaby*, memperlambat detak jantung dan pernapasan, peningkatan tingkat saturasi oksigen dan kemungkinan pencegahan episode apnea dan bradikardia yang berpotensi mengancam jiwa, memberikan stimulasi bagi bayi premature selain itu juga bisa memperbaiki pola tidur maka dari itu musik *Lullaby* disebut juga lagu pengantar tidur (Widya et al., 2024).

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Widya et al., 2024) terapi musik klasik *lullaby* cukup berpengaruh untuk ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan yang sudah dekat. Responden yang telah diberikan terapi musik klasik *lullaby* mengalami penurunan kecemasan dari 50,13 sebelum dilakukan intervensi menjadi 28,60 setelah diberikan terapi musik klasik *lullaby*. Penurunan skor kecemasan ini membuktikan efektivitas terapi musik klasik *lullaby* dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

3) *Beethoven*

Dengan metode terapi musik klasik *Beethoven*, ibu bersalin bisa mendapatkan relaksasi yang mendalam. Baik secara fisik, jiwa, dan pikiran, dalam keadaan relaksasi yang dalam ini seorang ibu bisa mengaktifkan pikiran bawah sadarnya. Dampak melalui pikiran bawah sadar yang aktif, ibu bersalin dengan mudah mendapatkan suasana rileks, emosi stabil, nyaman dan bahagia, dikarenakan endorfin yang muncul 200 kali lebih

besar daripada morfin ataupun terapi farmakologi lainnya (Keumalahayati, 2018).

Dari penelitian yang dilakukan (Keumalahayati, 2018) bahwa adanya pengaruh pada intervensi pemberian terapi musik klasik *beethoven* terhadap kecemasan ibu bersalin pre operasi sectio caesarea. Musik sangat berpengaruh untuk mengatasi kecemasan, musik juga dapat meningkatkan suatu respon seperti peningkatan endorphen yang dapat mempengaruhi suasana hati. Musik klasik *Beethoven* sering menjadi acuan karena berirama tenang dan mengalun lembut.

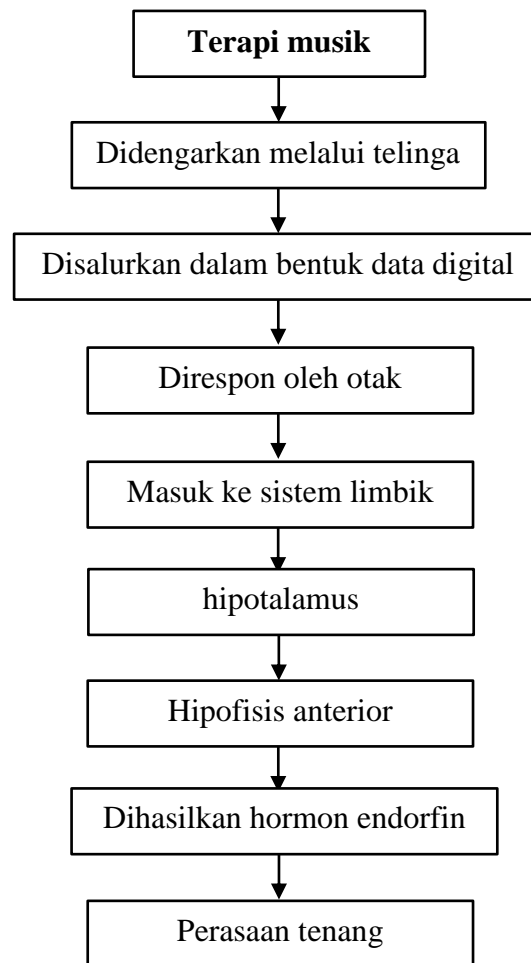
4) Manfaat terapi musik klasik bagi ibu hamil dan bayi

Menurut (Rosdewati, 2022) beberapa manfaat terapi musik klasik bagi ibu hamil dan bayi antara lain:

- a. Terapi musik klasik memiliki efek yang positif dalam mencegah dan mengurangi stres pada ibu hamil
- b. terapi musik klasik juga dapat menurunkan nyeri pada persalinan
- c. Terapi musik dapat memiliki efek pada peningkatan denyut nadi, pernapasan, denyut jantung dan saturasi oksigen pada ibu hamil
- d. Musik dapat memberi anak kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya dengan menari dan bergerak mengikuti suara musik, musik juga dapat meningkatkan kecerdasan anak dan membantu perkembangan pada anak.

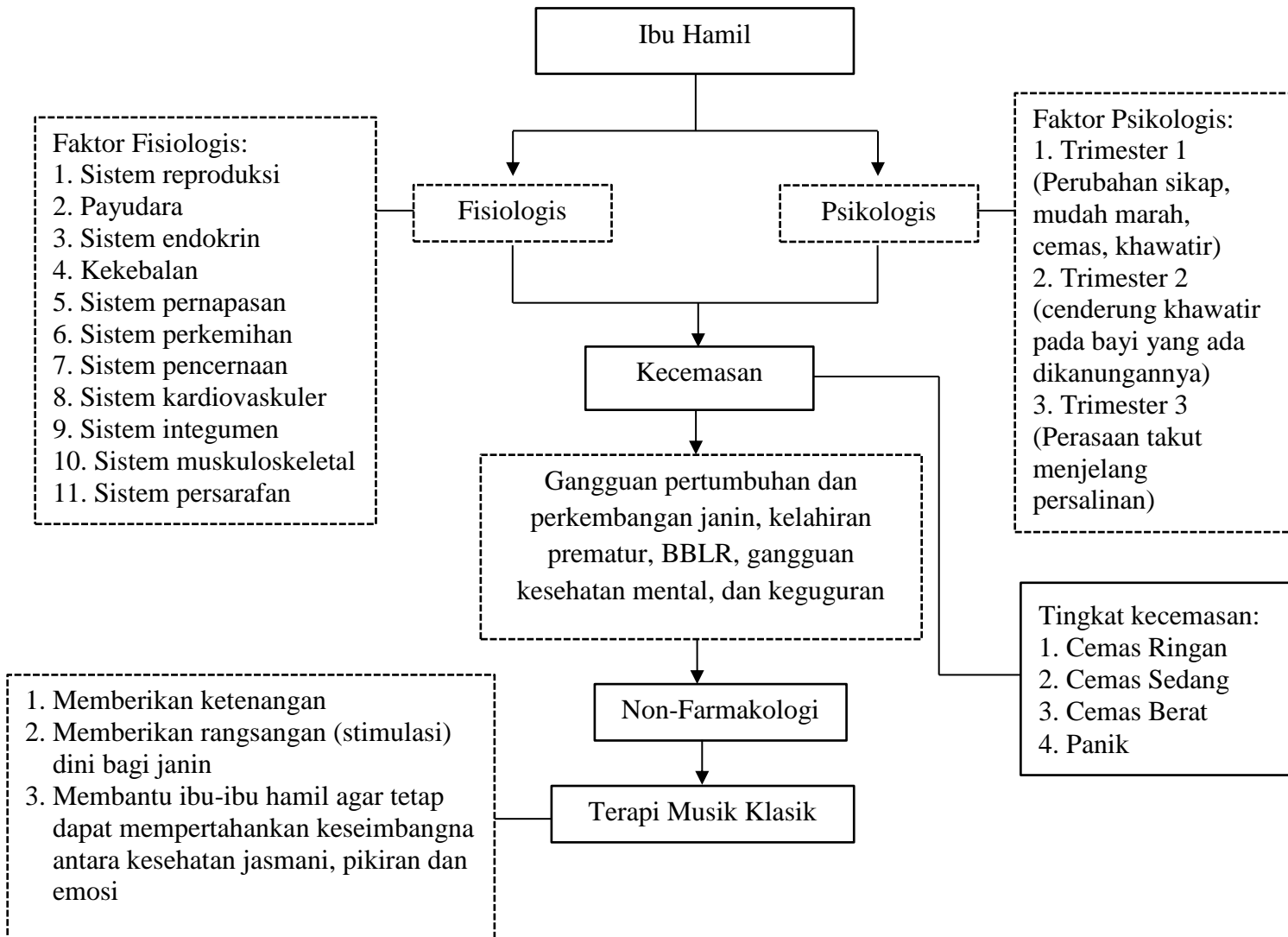
5) Waktu pelaksanaan terapi musik

Widyatuti (2008) dalam (Sesrianty & Wulandari, 2018) terapi musik idealnya dapat dilakukan selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam setiap hari, namun jika tidak memiliki cukup waktu maka terapi ini dapat dilakukan 10 menit, karena selama waktu 10 menit telah membantu pikiran responden beristirahat. Dari penelitian yang dilakukan (Shafqat et al., 2024) telah dibuktikan bahwa ibu primigravida yang diberikan terapi musik klasik selama 20 menit mengalami penurunan tingkat kecemasan.



Gambar 2. 2 Pathway Terapi Musik Untuk Kecemasan

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 3 Kerangka Teori Hubungan Terapi Musik Klasik Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan

Keterangan:

▭ : Yang diteliti

▭ (dashed) : Yang tidak diteliti

→ : Hubungan/Pengaruh

C. Hipotesis

H₀ : Tidak ada pengaruh pemberian terapi musik klasik *lullaby* dengan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan

H₁ : Ada pengaruh pemberian terapi musik klasik *lullaby* dengan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan