



Efektivitas Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan ibu Bersalin pada Kala I Persalinan

Alexandra F. Jeramat¹, Angela D. Dansis², Ambrosia Suryani³, Claudia C. Ngamul⁴, Agnes S. Hastuti⁵, Astuti Ndae⁶, Elviana A. Salju⁷, Eufrasia Sunarti⁸, Flaviana A. Suryati⁹, Familia E. Nanur¹⁰, Elenora Dahung¹¹, Elisabet Dese¹², Angelina A. Sawul¹³, Felisitas U. Rembong¹⁴, Eurasia P. Padeng¹⁵

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15} universitas katolik Indonesia santu Paulus ruteng

Email: alexandrafebrianijeramat@gmail.com

Telp:081236864770

RIWAYAT ARTIKEL

Received : 2025-06-03

Revised : 2025-07-08

Accepted : 2025-07-10

KEYWORDS

labor

anxiety

music therapy

stage 1

KATA KUNCI

persalinan

kecemasan,

kala I

terapi musik

ABSTRACT

Background: Childbirth is the process by which a fetus, along with the organs and membranes associated with the pregnancy, is expelled from a woman's uterus. A birth is considered normal if it occurs at the appropriate gestational age, namely 37 weeks or more, and without any problems or complications. The first phase of labor begins with the onset of uterine contractions and ends when the cervix reaches 10 cm dilation. Phase 1 typically lasts between 18 and 24 hours and is divided into two main parts: the latent phase and the active phase. During labor, the mother experiences both physical and mental changes. As the process progresses, pregnant women often experience increased anxiety, which can negatively impact their health and that of the fetus. Objective: To increase pregnant women's knowledge about the use of music therapy as a way to reduce anxiety during phase 1 of labor. Method: To observe the use of therapeutic music to relieve anxiety and pain in mothers in phase 1 of labor. There was only one participant in this educational activity, which lasted for 30 minutes, using classical music and relaxing melodies such as nature sounds. Results: Based on the guidance provided, the mother felt calmer and more relaxed. Conclusion: The use of music therapy can help reduce maternal anxiety levels before labor.

ABSTRAK

Latar belakang: Proses melahirkan adalah langkah di mana janin, serta organ dan membran yang berkaitan dengan kehamilan, dikeluarkan dari rahim seorang perempuan. Kelahiran dianggap normal jika berlangsung pada usia kehamilan yang tepat, yaitu 37 minggu atau lebih, dan tanpa adanya masalah atau komplikasi. Fase pertama kelahiran dimulai dengan munculnya kontraksi di rahim dan berakhir saat pembukaan serviks mencapai 10 cm. Fase 1 biasanya berlangsung antara 18 hingga 24 jam dan terbagi menjadi dua bagian utama: fase laten dan fase aktif. Selama pelaksanaan kelahiran, ibu mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Seiring berjalannya proses tersebut, wanita hamil sering kali merasakan peningkatan kecemasan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka serta janin. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan wanita hamil mengenai penggunaan terapi musik sebagai cara untuk mengurangi kecemasan selama fase I persalinan. Metode: melakukan pengamatan terhadap penggunaan musik terapeutik untuk meredakan kecemasan dan nyeri pada ibu yang sedang melahirkan di fase I. Hanya ada satu peserta

dalam kegiatan edukasi ini, yang berlangsung selama 30 menit, menggunakan jenis musik klasik dan melodi relaksasi seperti suara alam. Hasil: Berdasarkan bimbingan yang diberikan, ibu merasa lebih tenang dan santai. Kesimpulan: penggunaan terapi musik dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan.

1. Pendahuluan

Proses melahirkan adalah tahap di mana bayi, organ dari ibu dan janin, serta lapisan pelindung janin keluar dari rahim seorang wanita. Seorang wanita dianggap telah melahirkan secara alami jika proses ini terjadi pada masa kehamilan yang sudah cukup, yaitu 37 minggu, tanpa adanya masalah atau komplikasi. Tahap awal proses melahirkan dimulai saat kontraksi pada rahim terjadi, yang berlanjut membuka sepenuhnya (10 cm). Tahap pertama kelahiran umumnya berlangsung antara 18 hingga 24 jam dan terdiri dari dua bagian utama, yakni fase laten dan fase aktif (Nirwana, 2022).

Wanita hamil mengalami gangguan psikologis proses persalinan tahap pertama, yang ditandai dengan kecemasan. Menurut Mc Nerney dan Grenbert, kecemasan dapat dijelaskan sebagai respon tubuh baik dari segi fisik, mental, maupun kimiawi terhadap keadaan yang bersifat intimidasi, mengejutkan, membingungkan, berisiko serta mengganggu seseorang. Dari segi psikologi, rasa cemas bisa bertambah karena dampak dari koordinasi serta gerakan yang bersifat refleks. Selain itu, kesulitan dalam mendengar atau gangguan dalam bersosialisasi dengan orang lain juga turut berperan serta terhadap perkembangan kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh individu dapat menyebabkan mereka menarik diri dan menurunkan tingkat keterlibatan dalam interaksi sosial. (Widyastuti et al., 2020)

Seluruh wanita yang akan menghadapi proses persalinan umumnya mengalami kecemasan, yang merupakan bagian dari respons fisiologis. Kecemasan, rasa takut, dan stres berpotensi menyebabkan otot-otot rahim menjadi tegang yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Akibatnya, saat terjadinya kontraksi, terjadi penarikan pada otot-otot rahim yang mengakibatkan rasa nyeri. Nyeri yang muncul akibat kontraksi rahim ini mempengaruhi cara tubuh berfungsi dan menimbulkan respon stres fisik. Selain itu, rasa sakit yang berkepanjangan saat melahirkan dapat menyebabkan hiperventilasi yang menyebabkan penurunan tingkat PCO₂ pada ibu. Penanganan kecemasan pada Wanita selama proses persalinan merupakan factor penting dalam menjaga Kesehatan ibu dan bayi agar proses kelahiran berjalan dengan

baik. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, perhatian ibu hamil cenderung terpusat pada moment yang dianggap sebagai puncak perjalanan kehamilan. Karena itu, kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh ibu hamil bisa menjadi kuat menjelang proses persalinan. Rasa ketakutan yang timbul pada fase ini termasuk emosi yang paling lazim terjadi pada wanita hamil trimester tiga (Nirwana, 2022).

Menurut organisasi Kesehatan dunia World Health Organization (WHO), diperkirakan setiap hari terdapat sekitar 800 wanita yang meninggal akibat komplikasi kehamilan dan kelahiran. Sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berkembang, yang menunjukkan adanya ketimpangan dalam akses layanan Kesehatan maternal. Disamping itu juga sekitar 80% dari kematian tersebut disebabkan oleh komplikasi yang meningkat selama kehamilan, saat melahirkan, dan setelah kelahiran (Fransisca & Tahun, 2023).

Dukungan dari keluarga serta tenaga kesehatan dapat menciptakan ketenangan batin dan rasa bahagia bagi para ibu. Salah satu cara yang bisa diterapkan adalah dengan menggunakan terapi musik. Musik memiliki kemampuan untuk, menyembuhkan berbagai macam penyakit serta mengasah kemampuan kognitif seseorang. Terapi musik dapat meningkatkan, memulihkan dan meningkatkan Kesehatan mental seseorang. kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini disebabkan oleh sejumlah keunggulan yang dimiliki musik, antara lain sifatnya yang nyaman, menenangkan, mampu menciptakan suasana rileks, terstruktur, dan bersifat universal. Manfaat yang dapat diperoleh setelah mengikuti terapi music meliputi rasa tenang, peningkatan stamina, serta penyegaran mental. Terapi musik menghadirkan peluang untuk membantu tubuh dalam melakukan relaksasi secara maksimal. pada keadaan relaksasi yang ideal ini, di setiap sel tubuh akan melakukan regenerasi, proses pemulihan alami akan terjadi, keseimbangan sekresi hormone dalam tubuh akan terjaga, serta pikiran pun akan merasakan kesegaran. Maka dari itu, terapi musik ini sangat cocok untuk para Wanita yang akan melahirkan (Nirwana, 2022). Bagaimana efektivitas musik terapeutik dalam menurunkan angka kecemasan pada ibu bersalin kala 1?

2. Tinjauan Literatur

Nyeri saat melahirkan adalah pengalaman pribadi yang melibatkan sensasi fisik yang berkaitan dengan kontraksi rahim, pembukaan, dan penipisan serviks, serta pergerakan janin selama proses melahirkan. Respon tubuh terhadap nyeri ini mencakup peningkatan tekanan darah, detak jantung, frekuensi pernapasan, dan ketegangan otot. Nyeri saat melahirkan adalah kondisi yang wajar; seiring dengan bertambahnya frekuensi kontraksi rahim, intensitas nyeri yang dirasakan juga akan meningkat. Rasa sakit ini dapat berdampak pada kondisi ibu, seperti kelelahan, ketakutan, kecemasan, dan stres. Tingkat nyeri adalah representasi seberapa hebat rasa sakit yang dialami secara individu. Pengukuran tingkat nyeri sangat bersifat pribadi dan dapat bervariasi; dua orang yang merasakan nyeri dengan tingkat yang sama mungkin mengalaminya dengan cara yang sangat berbeda. Ibu yang melahirkan memerlukan perawatan yang baik untuk memastikan proses persalinan berjalan lancar, termasuk manajemen nyeri yang efektif, seperti teknik relaksasi (Pringsewu et al., n.d.).

Nyeri adalah sistem pertahanan tubuh yang membuat seseorang merespons untuk menghilangkan ketidaknyamanan tersebut. Ketika mengalami kehamilan dan proses melahirkan, nyeri dapat dipandang sebagai "isyarat" yang menginformasikan kepada ibu bahwa ia sudah berada dalam fase persalinan. Rasa sakit muncul saat otot-otot rahim berkontraksi sebagai usaha untuk membuka serviks dan mendorong kepala bayi menuju area panggul (Kes, 2020)

Upaya untuk menambah kenyamanan dan mengurangi rasa cemas serta nyeri pada wanita yang melahirkan bisa dilakukan dengan metode yang tidak melibatkan obat-obatan. Kecemasan bisa dikendalikan baik dengan cara medis maupun non-medis. Metode medis termasuk penggunaan obat seperti benzodiazepine, sedangkan metode non-medis mencakup teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan mengikuti alunan musik, mengatur pernapasan, dan menggunakan teknik pengalihan perhatian. Salah satu metode dalam perawatan kebidanan yang bersifat tambahan adalah dengan teknik relaksasi seperti mendengarkan musik dan pijat. Musik klasik diketahui memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental dan emosional serta mampu menenangkan. Musik klasik berbeda dari genre lain. Musik ini bisa merilekskan saraf yang tegang, sehingga berpotensi mengurangi stres pada individu tersebut (Wahyuningtias, 2022). Musik dengan nuansa klasik bisa memberikan efek positif

melalui rangsangan suara yang diterima oleh telinga kita (Handayani et al., 2017)

Musik berfungsi sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi tingkat rasa sakit. Penelitian menunjukkan bahwa musik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan fisik pada wanita yang akan melahirkan dan tercatat adanya pengurangan tekanan darah sistolik serta diastolik pada pasien. Penyediaan musik dalam proses ini telah terbukti menurunkan detak jantung, laju pernapasan, dan kebutuhan oksigen. Selain itu, musik dapat memicu efek neuroendokrin yang bermanfaat bagi ibu yang sedang dalam proses persalinan. Musik dapat meningkatkan respons seperti endorfin yang memengaruhi emosi, sehingga membantu mengurangi kecemasan; dalam hal ini, para ahli menyatakan bahwa musik dapat memindahkan perhatian pasien dari rasa sakit, memecah siklus ketakutan dan kecemasan yang memperburuk reaksi rasa sakit (Sari & Aninora, 2023).

Salah satu musik klasik yang bermakna medis yaitu musik karya Mozart. Musik karya Mozart merupakan musik klasik yang memiliki nada lembut. Nada-nada tersebut menstimulasi gelombang alfa yang memberikan efek ketenangan, kenyamanan, ketentrangan dan memberi energi untuk menutupi, mengalihkan perhatian dan melepaskan ketegangan maupun rasa sakit.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas Kebandaran wilayah Kabupaten Pemalang pada bulan Juli tahun 2018, dari 5 ibu bersalin 3 diantaranya mengalami kecemasan sedang dan 1 mengalami kecemasan ringan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang pengaruh terapi mural terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin normal kala I. Intervensi yang diberikan membuktikan ada pengaruh yang bermakna dari kecemasan sedang menjadi ringan dengan pemberian terapi musik mozaik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di Poned Puskesmas Kebandaran, Kabupaten Pemalang. Selama diberikan intervensi ibu merasa tenang, nyaman, dan tidak cemas dalam menghadapi persalinannya.

Proses mendengarkan dimulai saat telinga menangkap gelombang bunyi, mengenali tingkat getaran dan mengirim sumber informasi ke system saraf pusat. Dalam hal ini musik bernuansa klasik dapat memberikan efek yang baik pada hipotalamus dan amigdala otak, yang pada akhirnya dapat memperbaiki suasana hati. Oleh karena itu, ibu yang sedang melahirkan yang mendengarkan musik klasik

dapat merasakan pengurangan kecemasan yang mereka alami (Parung et al., 2020)

3. Metode

Pendekatan yang digunakan adalah memberikan informasi tentang terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan saat melahirkan. Informasi yang diberikan berisi tentang terapi musik sebagai cara untuk mengurangi kecemasan bagi ibu yang sedang bersalin pada tahap pertama. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah seorang ibu yang menjelang persalinan, terapi music ini menggunakan jenis musik klasik, rohani dan juga music yang bernuansa alam. Dengan durasi waktu pemberian musik selama 30 menit.

Desain kegiatan: Edukasi dan observasi dengan metode kuantitatif pra-post (pengukuran sebelum dan sesudah terapi musik).

- Jumlah peserta: 1 ibu bersalin kala I
- karakteristik dicatat (umur, paritas, usia kehamilan, pembukaan).
- Jenis musik: Instrumental/klasik/religi tanpa lirik sesuai kenyamanan ibu.
- Pengukuran kecemasan: Menggunakan skala NRS-A (0–10).
- Durasi & waktu observasi: Terapi musik 30 menit, dilakukan pada 24 Mei 2025 di tenda;
- pengukuran sebelum dan sesudah terapi.

4. Hasil

Hasil dari kegiatan PKM efektifitas musik teraapeutik untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala I yaitu terapi music memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala I. Dari hasil pkm setelah diberikan terapi musik terjadi penurunan kecemasan pada ibu. Terapi musik yang diberikan membuat ibu merasa nyaman dan tenang, sehingga ibu merasa rileks dan mengurangi respon stress. Temuan dalam artikel tersebut menunjukkan bahwa bermain musik dapat meningkatkan kesejahteraan mental seorang ibu Hal ini terjadi karena suara yang kita dengar dikirim ke pusat emosi otak kita, sistem limbik, dan kemudian hipotalamus mengambil alih untuk menangani perasaan kita. Ketika hipotalamus bekerja, ia meredakan getaran stres dan memompa keluar endorfin yang membuat perasaan senang. Peningkatan hormon perasaan senang ini membuat ibu merasa tenang, nyaman, dan mengurangi stres. Jadi, musik dapat bertindak seperti penambah suasana hati yang alami dengan mengubah otak bahan kimia, terutama dengan mempengaruhi

hipotalamus dan memompa hormon perasaan senang dalam sistem kita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti et al., 2023) dengan hasil penelitian Diperoleh hasil dari 15 ibu yang sedang bersalin dan mengalami rasa sakit pada fase aktif persalinan di Puskesmas Sentani, dengan rata-rata distribusi frekuensi skala nyeri setelah menerima terapi musik sebesar 5,133. Dari hasil ini, terlihat adanya penurunan tingkat rasa sakit selama persalinan setelah terapi musik diberikan. Penanganan nyeri saat bersalin perlu dilakukan secara tepat agar tidak menimbulkan komplikasi yang dapat mengganggu proses persalinan. Ada beberapa metode untuk mengurangi rasa sakit saat melahirkan, baik yang bersifat farmakologis maupun nonfarmakologis. Berbagai teknik manajemen nyeri nonfarmakologis meliputi akupunktur, teknik pernapasan, akupresur, terapi musik, pijat, dan hidroterapi. Terapi musik, dengan memengaruhi indera, dapat mengalihkan perhatian ibu dari rasa sakit saat bersalin sehingga menurunkan kecemasan dan sensasi nyeri. Terapi musik mampu memberikan efek relaksasi pada tubuh, yang berpengaruh terhadap sirkulasi darah, menjaga denyut jantung tetap stabil, dan menciptakan rasa tenang. Meskipun terapi musik tidak bisa menghilangkan rasa sakit sepenuhnya, terapi ini dapat mengurangi intensitas rasa sakit dan menangani ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama proses persalinan (Permatasari, 2021)



Gambar 1. Memberikan terapi musik pada ibu kala I



Gambar 2.

5. Kesimpulan

Pemberian edukasi dan observasi Terapi music pada seorang ibu terbukti dapat mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala 1. Ibu merasa nyaman dan tenang saat dilakukan terapi. Terapi musik merupakan terapi non-farmakologis yang disarankan untuk mengurangi stress dan rasa sakit pada ibu bersalin kala 1.

Saran dalam praktik kebidanan adalah menggunakan musik terapeutik terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan dan juga stres pada ibu hamil dan juga ibu bersalin, memilih musik yang menenangkan seperti musik klasik atau yang bernuansa alam, menentukan durasi yang tepat sekitar 30 menit untuk mencapai efek yang diinginkan. Terapi musik terapeutik memiliki potensi untuk menurunkan kecemasan pada ibu bersalin, mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan rasa nyaman. menggunakan terapi musik saat proses persalinan berpotensi efektif dan aman serta mudah diaplikasikan.

6. Referensi

- Fransisca, D., & Tahun, O. D. (2023). Pengaruh komunikasi terapeutik bidan dengan tingkat kecemasan ibu bersalin di Klinik Budi Medika tahun 2023. *SIBATIK Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 2(8), 2427–2436.
- Handayani, T. N., Mubin, M. F., Istibsyaroh, I., & Ruhimat, A. (2017). Efektivitas terapi musik pada nyeri persalinan kala I fase laten. *4*(2), 47–52.
- Kes, M. (2020). Pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu bersalin. *5*(1).
- Nirwana, B. S. (2022). Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada ibu inpartu kala I di Puskesmas Gemarang. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1), 320–329. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v3i1.2195>
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). The effect of classical music therapy on anxiety women facing labor. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(1), 119–130.
- Permatasari, A. S. (2021). The effect of Mozart's music therapy on maternal anxiety during the first stage of the active phase. *Skor* 23, 34–42.
- Pringsewu, U. A. (n.d.). The effect of music therapy on reducing the intensity of labor pain during the active phase in laboring women in the independent practice of midwives Mujiah Bandar Jaya.

Sari, E., & Aninora, N. R. (2023). Pengaruh terapi musik terhadap lama persalinan kala I fase aktif. *7*, 1597–1601.

Widyastuti, C., Anggorowati, & Apriana, R. (2020). Hubungan pengetahuan ibu tentang persalinan kala I dengan kecemasan persalinan kala I pada ibu bersalin di RSIA Bahagia Semarang. *Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang*, 48–55.

Wijayanti, I. (2023). Ahmar metastasis health journal. *2*(4), 179–184.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).