

TERAPI MUSIK KLASIK MOZART MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS DENPASAR BALI

Ni Putu Manik Budantari¹, Ika Widi Astuti*¹, Ida Arimurti Sanjiwani¹,
I Gusti Ayu Pramitaresthi¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: ika.widi@unud.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik mozart dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah *quasi experimental design* (eksperimen semu) dengan *one-group pretest-posttest* formulir yang berisi kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan ringan-sedang dan dipilih melalui teknik *consecutive* sampling selama 1 bulan. Intervensi berupa terapi musik klasik mozart selama 20-30 menit selama 4x pemberian. Uji yang digunakan adalah *wilcoxon signed rank*. Hasil dari sebelum diberikan terapi musik klasik mozart mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (56,7%) dan minoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (43,3%). Setelah diberikan terapi mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak ada kecemasan sebanyak 12 orang (40,0%), mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 orang (30,0%), dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (30,0%). Hasil uji *wilcoxon signed rank* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi yang signifikan nilai *sig.(2-tailed) = (0,000) < (0,05)*. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi musik klasik Mozart efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dan terapi musik klasik Mozart dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk ibu hamil dan dapat diterapkan di pelayanan kesehatan.

Kata kunci: ibu hamil, kecemasan, musik klasik mozart, trimester III, terapi musik

ABSTRACT

Anxiety in third-trimester pregnant women can negatively impact both maternal and fetal health. This study aims to determine the effectiveness of classical Mozart music therapy in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women. The research employed a quasi experimental design using a one-group pretest-posttest approach, utilizing the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. A total of 30 third-trimester pregnant women experiencing mild to moderate anxiety were selected using consecutive sampling over a period of one month. The intervention consisted of classical Mozart music therapy administered for 20-30 minutes, four times. The statistical test used was the Wilcoxon Signed Rank Test. Before the intervention, the majority of participants experienced moderate anxiety 17 individuals or (56,7%), while the remaining 13 participants (43,3%) experienced mild anxiety. After the intervention, anxiety levels decreased significantly: 12 participants (40%) experienced no anxiety, 9 participants (30%) experienced mild anxiety, and 9 participants (30%) remained at a moderate anxiety level. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a statistically significant reduction in anxiety levels before and after the intervention, with an ap-value of 0,000 ($p < 0,05$). Based on these findings, it can be concluded that Mozart classical music therapy is effective in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women. Therefore, it may be considered non-pharmacological intervention that can be applied in maternal healthcare settings.

Keywords: anxiety, music therapy, mozart classical music, pregnant women, third trimester

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan angka kematian ibu selama masa kehamilan meningkat, salah satunya akibat proses kehamilan dan persalinan. Angka Kematian ibu yang tercatat pada tahun 2020 sekitar 216 per 1.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2020 dalam Hamranani, 2024). Tercatat pada Profil Kesehatan Indonesia jumlah kematian ibu tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kematian, kemudian pada tahun 2022 mengalami peningkatan sebanyak 4.627 kematian (Dewi, Jubaedah, & Kusmawati, 2023).

Banyak faktor yang mempengaruhi proses persalinan, salah satunya faktor psikologis berupa kecemasan (Fitriahadi, 2019 dalam Lestari, 2023). Kecemasan terjadi menjelang persalinan karena adanya perasaan ketakutan berlebih yang dihadapi ibu, sehingga jika tidak diatasi dapat mengancamnya ibu dan bayi dalam proses persalinan (Liliana, et al, 2022). Kehamilan menjelang persalinan penuh dengan kekhawatiran, kewaspadaan, dan kesusahan (Zuwariah, et al, 2023). Hal tersebut dapat terjadi karena adanya kekhawatiran selama proses persalinan, komplikasi saat persalinan, tidak dapat melahirkan secara normal, cara untuk mengejan, kekhawatiran bayi dapat lahir dengan selamat, terjadinya pendarahan, bayi lahir tidak normal, ketakutan terhadap peran baru sebagai ibu, bahkan ketakutan tidak bisa merawat dan membesarkan bayinya (Satriami & Sumiati, 2022).

Dampak kecemasan memicu terjadinya rangsangan pada rahim, meningkatkan tekanan darah menimbulkan preeklampsia, menghambat perkembangan janin, meningkatkan risiko persalinan prematur yang berdampak buruk bagi ibu dan janin (Aprilia & Husanah, 2021). Kecemasan yang tinggi mengakibatkan proses persalinan yang lama. Persalinan yang lama menyebabkan ibu kelelahan, sehingga beresiko tinggi mengalami infeksi intrapartum, dehidrasi, dan perdarahan yang sangat berbahaya bagi ibu dan bayi (Safitri, et al, 2019 dalam Lestari, 2023). Dampak kecemasan pada ibu hamil cukup besar

seperti pendarahan, keguguran bayi, hingga kematian ibu dan bayi, sehingga penanganan dan pencegahan kecemasan pada ibu hamil sangat penting.

Salah satu pencegahan kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah non farmakologi dengan teknik distraksi. Teknik distraksi dengan mendengarkan musik merupakan pengalihan fungsi perhatian ke stimulasi lain sehingga menurunkan kewaspadaan (Prastika et al., 2023). Terapi musik disebut sebagai terapi pelengkap *complementary medicine*. Teknik distraksi dengan mendengarkan musik efektif mengatasi kecemasan yang berlebihan (Parung, Novelia, & Suciawati, 2020). Musik yang tepat, dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Musik yang sering digunakan untuk terapi adalah musik lembut dan teratur seperti musik klasik. Musik relaksasi yang lembut, lambat dan menenangkan seperti musik klasik mampu menenangkan pikiran dan merilekskan tubuh di dalam sistem saraf (Saras, 2023).

Musik yang bermakna medis adalah musik klasik Mozart karena musik ini luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan dan sebagian besar memiliki pengaruh yang baik secara psikis mengurangi stres dan pikiran negatif pada ibu hamil (Amalia, 2023). Mendengarkan musik santai khususnya klasik dapat menurunkan secara signifikan terhadap kecemasan, kemarahan dan meningkatkan relaksasi, walaupun waktu untuk mendengarkan musik tidak cukup lama, tetapi mampu menenangkan pikiran kembali (Syaikhah, 2022). Terapi musik idealnya selama kurang lebih 20 menit hingga 1 jam setiap hari. Tidak memiliki cukup waktu maka terapi musik dapat dilakukan selama 10 menit, dengan waktu 10 menit dapat membuat pikiran beristirahat. Minimal pemberian terapi musik adalah 3 kali pemberian (Hamita et al., 2022 dalam Winingsih et al., 2023).

Terapi musik klasik menstimulasi otak bagian hipotalamus yang merangsang hipofisis agar menghasilkan hormon

endorphin diteruskan oleh saraf otonom, sehingga terjadi peningkatan saraf parasimpatis yang akan menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan frekuensi pernapasan yang membuat individu lebih tenang (Syaikhah, 2022). Musik memiliki tempo, irama dan tinggi rendahnya nada yang dimana menghasilkan gelombang alfa dan gelombang beta yang berada di gendang telinga, sehingga memberikan rasa nyaman di otak dan menerima rangsangan yang akan memberi rasa rileks dan sampai menidurkan saat mendengarkan musik klasik (Arisdiani et al., 2021). Aktivitas gelombang otak saat musik mozart diberikan maka berkurangnya aktivitas gelombang alfa dan teta di pusat *cortex*, sementara adanya peningkatan aktivitas gelombang delta di daerah *midline* (Wulandari, 2022). Terapi musik klasik memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, seperti mengurangi stres hingga peningkatan kesejahteraan emosional dan fisik.

Musik klasik mozart yang menenangkan dapat membantu meredakan ketegangan otot dan mengurangi rasa nyeri yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung ataupun kram. Musik

juga dapat membantu ibu hamil lebih fokus pada pernapasan yang rileks, sehingga mempersiapkan diri secara mental dan emosional untuk menghadapi persalinan nanti (Handayani, et al, 2021). Musik yang menenangkan dapat mengurangi kecemasan terkait dengan persalinan dan membantu ibu hamil lebih percaya diri serta tenang dalam menghadapi proses melahirkan nanti. Disimpulkan bahwa terapi musik klasik Mozart bermanfaat dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Pembantu Dauh Puri Denpasar Barat Bali melalui wawancara dan kuesioner dengan sasaran ibu hamil sebanyak 5 orang. Didapatkan hasil yang mengalami kecemasan sebanyak 4 orang dan 1 orang tidak mengalami kecemasan. Banyaknya ibu hamil yang mengalami kecemasan maka resiko terjadi komplikasi kehamilan juga cukup besar, dan dapat mengancam nyawa ibu dan bayi. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Denpasar Bali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen untuk mencari pengaruh yang timbul antar variabel. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pretest* dengan *posttest*. Desain penelitian adalah *quasi experimental design* dengan *one-group pretest-posttest*, dimana peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding. Sampel berjumlah 30 orang ibu hamil yang dipilih dengan teknik *consecutive*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di Puskesmas Denpasar Bali, yang dipilih dengan kriteria inklusi dan eksklusi selama rentang waktu 4 minggu.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III usia 28-36 minggu, tidak memiliki komplikasi kehamilan berdasarkan catatan medis di Puskesmas, mengalami kecemasan ringan-sedang, bisa membaca

dan menulis, ibu yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Denpasar Bali serta responden yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu responden yang tidak bisa mendengar atau tuli.

Kuesioner *hamilton anxiety rating scale* (HARS) digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Nilai uji validitas terpakai kuesioner yaitu *r* hitung berkisar (0,313 sampai 0,778) > *r* tabel (0,306; n=30) yang artinya semua item pertanyaan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,730 > 0,70 yang artinya item pertanyaan reliabel.

Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner demografi dan kuesioner HARS berupa *pretest* untuk menilai tingkat kecemasan. Responden yang

sesuai dengan kriteria dan mengalami kecemasan, maka peneliti meminta izin untuk bersedia dikunjungi ke rumah untuk pemberian intervensi. Pemberian intervensi dilakukan selama 1 minggu dengan 4 kali pelaksanaan terapi musik dan durasi terapi selama 20-30 menit. Setelah itu, responden diberikan kuesioner HARS berupa *posttest* untuk menilai tingkat kecemasan setelah

pemberian intervensi. Data yang telah terkumpul diperiksa dan kemudian dilakukan analisis. Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *wilcoxon signed rank*. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor: 0816/UN14.2.2.VII.14/LT/2025.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Demografi Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Usia, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, dan Paritas di Puskesmas Denpasar Bali Tahun 2025

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur Responden		
≤ 19 tahun	3	10,0
20-35 tahun	20	66,7
≥ 36 tahun	7	23,3
Pendidikan Terakhir		
SMP	9	30,0
SMA	15	50,0
Perguruan Tinggi	6	20,0
Pekerjaan Ibu		
IRT	23	76,7
Karyawan Swasta	4	13,3
Pedagang	2	6,7
PNS	1	3,3
Paritas Ibu		
Primipara	12	40,0
Multipara	18	60,0
Total	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun (66,7%), sebagian besar pendidikan SMA (50,0%). Terdapat (76,7%) responden

bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) dan sebagian besar kategori paritas adalah multipara (60,0%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Maupun Sesudah Intervensi di Puskesmas Denpasar Bali Tahun 2025

Tingkat Kecemasan Responden	Sebelum dan Sesudah Intervensi					
	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		Intervensi	
	Frekuensi (n)	%	Frekuensi (n)	%	Z	
Tidak Ada Kecemasan	-	-	12	40,0	Asymp. Sig. (2-tailed)	-4,810 0,000
Kecemasan Ringan	13	43,3	9	30,0		
Kecemasan Sedang	17	56,7	9	30,0		
Total	30	100,0	30	100,0		

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum maupun sesudah intervensi dan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* kepada 30 responden di Puskesmas Denpasar Bali. Tingkat kecemasan sebelum

intervensi mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (56,7%) dan minoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (43,3%). Tingkat kecemasan sesudah intervensi mayoritas

tidak ada kecemasan sebanyak 12 orang (40,0%), dan minoritas masing-masing mengalami kecemasan ringan hingga sedang sebanyak 9 orang (30,0%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* tingkat kecemasan sebelum intervensi dan sesudah intervensi

memperoleh nilai $z = (-4,810)$ dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = (0,000). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara tingkat kecemasan sebelum intervensi dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan khusus di Puskesmas Denpasar Bali dari 30 ibu hamil yang menjadi responden didapatkan mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 20 orang (66,7%). Usia 20-35 tahun dikategorikan usia reproduksi ideal atau usia aman untuk kehamilan. Usia 20 - 25 tahun berada di awal fase dewasa muda atau masa transisi dari remaja menuju kedewasaan. Ibu hamil dengan usia ≥ 20 tahun memiliki emosi lebih stabil dari usia <20 tahun dan >36 tahun. Lalu seiring bertambahnya usia, kemampuan kognitif daya tangkap dan pola pikir cenderung mengalami peningkatan (Sari et al., 2023). Hasil penelitian ini mayoritas ibu hamil berpendidikan SMA sebanyak 15 orang (50,0%). Tingkat pendidikan sangat erat hubungannya dengan pengetahuan individu, termasuk pada ibu hamil. Memiliki pengetahuan yang cukup terkait kehamilan, makna rasa cemas dan khawatir dapat dikelola dengan baik. Ibu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi maka kemampuan akan semakin baik dalam memahami informasi terkait kesehatan maupun kehamilan. Penelitian ini mendapatkan hasil mayoritas ibu hamil bekerja sebagai IRT sebanyak 23 orang (76,7%). Pekerjaan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Pekerjaan ibu rumah tangga lebih banyak mengalami kecemasan karena aktivitasnya yang lebih terbatas di dalam rumah dan kurangnya interaksi sosial di luar lingkungan. Ibu hamil yang tidak memiliki pekerjaan di luar rumah, kemungkinan lebih kecil memperoleh informasi, dukungan sosial, maupun pengalaman dari orang lain yang dapat membantu memahami kondisi

kehamilan (Muliani et al., 2022). Mayoritas paritas ibu hamil adalah multipara sebanyak 18 orang (60,0%). Multipara dimana ibu yang pernah hamil sebelumnya membantu mengurangi kecemasan, tetapi ibu hamil yang memiliki pengalaman buruk sebelumnya, seperti komplikasi kehamilan, persalinan yang sulit, memiliki masalah kesehatan, dan keguguran dapat meningkatkan kecemasan.

Menurut Dinopawe (2021) ibu hamil paritas multipara dapat mengalami kecemasan, karena sudah pernah mengalami persalinan sebelumnya dan persalinan sebelumnya mengalami masalah berupa komplikasi. Ibu yang sudah memiliki anak memiliki kekhawatiran tentang penyesuaian dengan anak lain, dengan menyeimbangkan perhatian antara anak satu dengan anak lainnya maupun jarak anak sangat dekat. Ibu hamil dengan paritas tinggi akan mengalami kelelahan dan beban tanggung jawab, di samping menjalani kehamilan ibu yang bertanggung jawab mengasuh anak-anaknya.

Tingkat kecemasan sebelum intervensi mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (56,7%), dan minoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil dari penelitian Heryanti (2021) sejalan dengan penelitian ini mayoritas ibu hamil trimester III rata-rata *pretest* 18,98 kategori kecemasan ringan-sedang. Peneliti Suciati (2020) dari 30 responden terdapat 25 orang mengalami kecemasan sedang dan 5 orang kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah reaksi umum pada ibu hamil yang memasuki trimester akhir, karena ibu akan menghadapi persalinan. Kecemasan yang dialami pada ibu hamil trimester III mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan trimester I dan II.

Hasil tingkat kecemasan sesudah intervensi mengalami penurunan kecemasan dari sebelum intervensi, dimana dari mayoritas kecemasan sedang sebanyak 17 orang (56,7%) menjadi mayoritas tidak ada kecemasan sebanyak 12 orang (40,0%). Hasil penelitian Rachma (2024) sejalan dengan penelitian ini sebanyak 51,7% mengalami kecemasan sedang setelah diberikan terapi musik Mozart menjadi tidak ada kecemasan. Penelitian Suciati (2020) menemukan bahwa setelah pemberian terapi musik selama 3 kali, didapatkan hasil 8 orang tidak mengalami kecemasan, 16 orang mengalami kecemasan ringan, dan 6 orang dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang.

Penelitian Salafas (2020) menemukan bahwa dari 30 responden diberi intervensi terapi musik klasik 60 menit selama 7 kali, didapatkan hasil 26,7% tidak ada kecemasan, 66,6% cemas ringan dan 6,7% mengalami kecemasan sedang. Musik Mozart efektif meredakan kecemasan yang tinggi. Berdasarkan tingkat usia, setelah diberikan intervensi sebagian besar responden yang berumur 20-35 tahun, dari mayoritas kecemasan sedang sebanyak 12 orang (60,0%), menjadi mayoritas tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 orang (40,0%). Pada penelitian ini dari 17 orang (56,7%) mengalami kecemasan sedang dan setelah diberikan intervensi masih mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (30,0%).

Pemberian terapi musik pada ibu hamil trimester III memang terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan, namun dalam beberapa kasus, hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan yang tidak terlalu signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor eksternal yang tidak dapat sepenuhnya diatasi hanya dengan stimulus musik. Ada beberapa masalah yang dialami saat hamil, seperti rendahnya kepercayaan diri terhadap perubahan bentuk tubuh yang terjadi saat hamil, minimnya dukungan emosional dari pasangan dan keluarga khususnya saat hamil, serta terdapat kondisi ekonomi dan

finansial yang kurang stabil saat akan menjelang persalinan. Ibu hamil yang mengalami tekanan dari lingkungan sosial atau kurangnya dukungan suami akan menimbulkan stres, jika tidak terpenuhi maka tingkat kecemasan tidak mengalami penurunan. Mengalami krisis identitas tubuh akibat kehamilan cenderung mempertahankan tingkat kecemasan yang tinggi meskipun telah mendapatkan terapi relaksasi seperti musik. Selain itu, faktor psikososial, seperti kurangnya komunikasi pasangan, dan ketidakpastian masa depan juga berkontribusi terhadap ketahanan kecemasan yang tidak mudah ditangani hanya melalui intervensi sensorik. Namun terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III, dengan membantu menciptakan suasana relaksasi, menurunkan aktivitas saraf simpatik, serta memperbaiki suasana hati. Namun, tidak semua ibu hamil menunjukkan respon yang sama terhadap intervensi ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Denpasar Bali didapatkan hasil nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* (0,000) lebih kecil dari (0,05) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi musik klasik mozart secara signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian Aritonang (2025) sejalan dengan penelitian ini dengan memperoleh nilai (0,000) kurang dari (0,05), dimana terapi musik klasik terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan perasaan rileks, merasakan tenang, dan rasa nyaman bagi ibu hamil.

Terapi musik klasik Mozart merupakan teknik distraksi yang membantu mengalihkan kecemasan ibu hamil ke pikiran positif. Musik ini merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan, serta mengurangi produksi

hormon stres (kortisol) (Syaikhah, 2022). Efeknya adalah membantu menjaga stabilitas emosi ibu dan meredakan stres. Musik mozart juga meningkatkan produksi hormon bahagia endorfin dan dopamin, memengaruhi pusat emosi di otak, serta memperbaiki kualitas tidur ibu hamil, sehingga berdampak positif bagi kesejahteraan mental dan emosionalnya (Wardani, 2024). Namun, di beberapa kasus menunjukkan bahwa kecemasan tidak dapat

sepenuhnya dapat diatasi dengan terapi musik saja, karena dipengaruhi oleh faktor lain seperti rendahnya kepercayaan diri akibat perubahan tubuh, kurangnya dukungan pasangan dan keluarga, serta kondisi ekonomi yang kurang stabil. Oleh karena itu, terapi musik sebaiknya diimbangi dengan pendekatan lain untuk memberikan hasil yang maksimal terhadap responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Denpasar Bali, dapat disimpulkan yaitu:

Tingkat kecemasan sebelum intervensi yang dialami oleh ibu hamil trimester III mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (56,7%), dan kecemasan ringan sebanyak 13 orang (43,3%). Tingkat

kecemasan sesudah intervensi didapatkan hasil dengan mayoritas tidak ada kecemasan sebanyak 12 orang, responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 orang (30,0%), dan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (30,0%). Terdapat pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, dengan $p\text{-value} = 0,000$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N., & Husanah, E. (2021). Terapi musik klasik pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. 1(1). 2776-625x.
- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., & Naviati, E. (2021). Music therapy as nursing intervention in improving postpartum mothers' comfort. *Journal Unimus*. 4(1). 2615-1669.
- Aritonang, T. R. (2025). Efektifitas terapi music klasik terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*. 12(1). 45-52.
- Dewi, I., Jubaedah, A., & Kusmawati, D. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil dengan kejadian perdarahan postpartum di rumah sakit pena 98 gunung sindur bogor tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 7(2). 2962 - 8563.
- Dinopawe, A., Makatita, B., & Alerbitu, K. L. (2021). Pengaruh motivasi suami dan paritas terhadap kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 10(1). 21-27.
- Hamranani, S. S. T., Sari, D. P., & Sari, K. T. (2024). Hubungan pendampingan suami dengan tingkat kecemasan ibu pada persalinan kala I di ruang bersalin rsu islam klaten. *Jurnal Delima Harapan*. 11(2). 9-18.
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Sakti, R. D., Resmi, D. C., Jolyarni, N., Rini, I. A., Nugraheni, N. (2021). JawaTengah: CV Eureka Media Aksara.
- Heryanti, J., Pujiati, W., Wati, L., Liestyaningrum, W. (2021). Kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Keperawatan*. 2086-9703.
- Lestari, Y. D. (2023). *Self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin, lama persalinan kala I fase aktif dan apgar skor pada bayi baru lahir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(3).2623 – 1581.
- Liliana, A., Wahyuningsih, M., & Rahayu, R. P. (2022). Pengaruh terapi musik klasik Mozart dan pemberian aromaterapi lemon (citrus limon) dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*. 11(2). 324-334.
- Muliani, R. H., (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan padaibu bersalin dalammasapandemic covid-19. *Jurnal BinaCiptaHusada*. 18(1). 56-66.
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). Pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten di puskesmas ronggakoe manggarai timur nusa tenggara timur tahun 2020. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*. 1(1). 2723-6463.
- Prastika, A. B., Maharani, F., Rifahmi, N. M., & Anis, W. (2023). Pemanfaatan terapi musik terhadap kecemasan ibu hamil di Indonesia (literature review). *Jurnal Ilmiah Universitas*

- Batangari Jambi*. 23(2). 2549-4236.
- Salafas, E., Lestari, P., & Listiyaningsih, M. D. (2020). The Effectiveness Of Music Therapy In Reducing Anxiety In The Third Trimester Of Pregnancy. *Anxiety*, 2(6.66), 9-53 http://d3kebidanan.unw.ac.id/assets/images/pelelitian/Efektifitas_Terapi_musik_jurnal_siklus.pdf.
- Saras, T. (2023). Terapi musik harmoni jiwa dan tubuh melalui getaran bunyi. https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Musik_Harmoni_Jiwa_dan_Tubuh_mela/Zl_NEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Terapi+musik+mengurangi+kecemasan+adalah&pg=PA9&printsec=frontcover.
- Sari, S. N., Wahyuni, S., Distintarishta, H. (2023). Hubungan Antara Status kehamilan dengan tingkat kecemasan pada primigravida di wilayah kerja puskesmas bangetayu semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*. 2963-273.
- Satriami, E. W., & Sumiati. (2022). Pemberian terapi musik klasik dayak terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III primigravida. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*. 7(1).
- Suciati, L., Maternity, D., & Susilawati, D. Y. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 155-160.
- <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1667>.
- Syaikhah, N. A. (2022). Penerapan terapi musik dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat stress pada keluarga lansia dengan sindrom kelemahan di wilayah kerja kelurahan lempake samarinda. <https://repository.unmul.ac.id>.
- Wardani, H. S., Rahayu, D. E., & Imdriani, R. (2024). Pengaruh terapi musik langgam jawa, campursari dan sape terhadap kecemasan ibu hamil aterm di wilayah kerja puskesmas Mojo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Penelitian Keperawatan*. 5(1). 2722 – 8088.
- Winingsih, W. F., Kurniawan, S. T. (2023). Pemberian terapi musik instrumen terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik (GGK) di ruangan hemodialisa rsud dr.soediran mangun sumarso wonogiri. <https://eprints.ukh.ac.id>.
- Wulandari, I. A. M., (2022). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pasien sectio caesarea. <https://repository.itekes-bali.ac.id>.
- Zuwariah, N., Masruroh, N., Anggraini, F. D., & Rusdi, W. E. M. (2023). Pemberdayaan kader dalam terapi murottal al-qur'an sebagai implementasi menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(4). 3414-3417.