

Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belinyu

Effect of Classical Music Therapy on Reducing Anxiety in Third-Trimester Pregnant Women in the Service Area of the Belinyu Community Health Center

Sri Noviyanti^{1*}, Megawati¹, Siti Patimah¹, Shandy Kusumawardhani¹

¹Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institute Citra International, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia.

Kata Kunci :

Terapi musik, tingkat kecemasan

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan periode yang singkat karena munculnya perasaan gugup atau takut yang dialami serta kondisi fisik dan psikologis ibu hamil akan mengalami perubahan. Perubahan psikologis yang terjadi di trimester III pada ibu hamil terkesan lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya karena disebabkan oleh kondisi kehamilan yang semakin membesar dan membuat ibu hamil lebih sensitif dalam segala hal sehingga menimbulkan kecemasan dan rasa takut terhadap kondisi kandungannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belinyu tahun 2026.

Metode: Penelitian pra-eksperimental dengan rancangan pretest dan posttest. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belinyu dengan populasi 52 orang. Besaran sampel dalam penelitian ini 38 responden. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 juni sampai 13 juni 2026 di wilayah kerja Puskesmas Belinyu.

Hasil: Penelitian menggunakan uji T yaitu nilai sig. (2-tailed) $p = 0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belinyu tahun 2026.

Keyword:

Anxiety levels, music therapy

ABSTRACT

Introduction: Anxiety in pregnant women during the third trimester is a brief period characterized by feelings of nervousness or fear, as well as physical and psychological changes. The psychological changes that occur in the third trimester appear to be more complex than in previous trimesters because they are caused by the growing fetus, which makes pregnant women more sensitive to everything, leading to anxiety and fear regarding the condition of their pregnancy. The purpose of this study was to determine the effect of music therapy on reducing anxiety levels among pregnant women in their third trimester in the service area of the Belinyu Community Health Center in 2026. **Methods:** A pre-experimental study with a pretest-posttest design. The study population consisted of third-trimester pregnant women in the service area of the Belinyu Community Health Center, totaling 52 individuals. The sample size was 38 respondents. The study was conducted from June 4 to June 13, 2026, in the service area of the Belinyu Community Health Center. **Results:** The study used a t-test, with a significance level (2-tailed) of $p = 0.000 < 0.05$. **Conclusion:** The administration of classical music therapy has an effect on reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women in the service area of the Belinyu Community Health Center in 2026.

Corresponding Author:

Sri Noviyanti

Email: srinoviyanti1907@gmail.com

Article history

Received date : 31 Juli 2026

Revised date : 18 Agustus 2026

Accepted date : 11 September 2026

PENDAHULUAN

Kecemasan yang terjadi pada ibu trimester III merupakan periode yang singkat karena munculnya perasaan gugup atau takut yang dialami, serta kondisi fisik dan psikologis. Kecemasan pada kehamilan trimester III merupakan sumber stressor kecemasan, terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya. Sejak saat hamil, ibu sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan. Perubahan psikologis yang terjadi di trimester III pada ibu hamil terkesan lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya karena disebabkan oleh kondisi kehamilan yang semakin membesar dan membuat ibu hamil lebih sensitif dalam segala hal sehingga menimbulkan kecemasan dan rasa takut terhadap kondisi kandungannya. Kecemasan pada masa kehamilan trimester III dapat meningkatkan risiko keguguran, pertumbuhan janin terhambat, kelahiran prematur, berat badan lahir sangat rendah saat lahir (Putri, D. dkk, 2025).

Ibu yang sedang hamil seringkali mengalami ketakutan dan kecemasan karena membayangkan rasa sakit dari proses persalinan. Ibu hamil yang sering mengalami kecemasan pada trimester III ini juga akan berisiko melahirkan abnormal sehingga membahayakan ibu dan janinnya. Perasaan takut dan cemas yang muncul, pada ibu hamil dapat menyebabkan rasa sakit yang berlebihan pada waktu persalinan. Rasa sakit yang luar biasa yang dirasakan ibu dapat mengganggu proses persalinan dan mengakibatkan lamanya proses persalinan (Lucia, S. 2020).

Faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil trimester III biasanya berkaitan dengan ibu yang belum mempunyai gambaran atau pengalaman mengenai kehamilan dan persalinan, usia ibu yang terlalu muda atau terlalu tua, pernah memiliki masalah psikologi sebelumnya, dan kurangnya dukungan suami sehingga menyebabkan kenaikan pravelensi kecemasan pada ibu hamil. Selain itu juga kehamilan pada trimester III, sering kali menimbulkan kecemasan yang dapat dipengaruhi oleh ketidaksiapan ibu atau faktor lingkungan.

Dampak yang muncul dari kecemasan apabila tidak diatasi akan terjadinya pospartum parenting stress. Kecemasan pada trimester III menyumbang 13% sampai 22%, kejadian stress pospartum pada 3 sampai 6 bulan pasca melahirkan, dan akan berpengaruh terhadap proses persalinan yang akan mengakibatkan lemahnya kontraksi uterus, partus lama, fetal distres, naiknya tekanan darah ibu yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas (Rosalina, J. dkk, 2025). Kecemasan pada ibu hamil trimester III juga dapat berdampak pada proses persalinan, misalnya kontraksi yang tidak teratur, jalan lahir sangat kaku dan sulit membuka, atau posisi bayi yang tak kunjung turun, meningkatnya nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah (Tri, M. dkk, 2024).

Kecemasan ini perlu dikelola dengan baik agar tidak berdampak negatif pada ibu dan janin. Efek negatif kecemasan berat yang muncul biasanya cenderung melahirkan bayi prematur atau berat badan lahir rendah, lebih mudah terkena asma, mengalami gangguan proses tumbuh kembang, lebih cenderung berperilaku negatif, dan lebih mungkin untuk memiliki anak dengan gangguan perkembangan saraf. Selain itu dampak yang muncul dari kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III adalah meningkatnya Angka Kematian Ibu (AKI) dan angka kesakitan yang dialami ibu hamil trimester III (Yunda, V. S & Sitti, R. S, 2023).

Menurut data World Health Organization (WHO) Tahun 2022 sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan trimester III dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil trimester III sangat berpotensi menimbulkan depresi pada saat persalinan. Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) menyebutkan bahwa ibu yang mengalami masalah dalam kehamilan dan persalinan sekitar 12.230.142 jiwa dari 30% diantaranya karena kecemasan (Elisa, S. A. dkk, 2025).

Berdasarkan data dan studi terbaru di Indonesia, yakni Data Departemen Kesehatan RI tahun (2021) menyebutkan bahwa di Indonesia terdapat sebanyak 373.000 ibu hamil dan yang mengalami kecemasan pada trimester III sebanyak 107.000 (28,7%) dalam

menghadapi persalinannya (Siti, A. M. dkk, 2025). Tingkat kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III menunjukkan angka yang signifikan. Menurut Profil Kesehatan Indonesia 2023 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan pada ibu hamil, masih menjadi isu yang mencolok di Indonesia (Dwi, R. M, 2025).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Bangka Belitung menunjukkan terdapat 2.312 ibu hamil, dan sebagian mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan pada saat menjelang trimester III merupakan keadaan psikologis seseorang pada saat mengalami cemas yang berlebihan dan sulit dikendalikan yang mengakibatkan dampak buruk pada kehidupan setiap harinya, stres berkepanjangan, hilang konsentrasi, serta sering menyendiri (SKI, 2023).

Data ibu hamil Puskesmas Belinyu dari tiga tahun terakhir menunjukkan jumlah ibu hamil pada tahun 2023 sebanyak 605 orang ibu hamil, tahun 2024 sebanyak 572 orang ibu hamil, dan tahun 2025 sebanyak 500 orang ibu hamil.

Salah satu cara untuk menurunkan dan mengatasi kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III adalah melalui terapi komplementer nonfarmakologi, yaitu dengan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan dari fokus perhatian seseorang kestimulus lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Teknik distraksi dengan mendengarkan musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih. Dalam kedokteran, terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap (Complementary Medicine). Terapi musik klasik bertujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh seseorang, melatih pasien agar dapat mengondisikan dirinya untuk rileks. Selain itu, terapi musik juga dapat meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosi, kognitif, maupun sosial bagi individu atau berbagai kalangan usia (Elisa, S. A. dkk, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hijrianti, D. dkk. (2021) dengan judul “Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester III. Sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik yaitu cemas ringan sebanyak 12 orang (21.7%), cemas sedang sebanyak 12 orang (52.2%) dan cemas berat sebanyak 6 orang (26.1%) dan ibu hamil setelah diberikan terapi musik klasik yaitu tidak cemas sebanyak 16 orang (26.1%), cemas ringan sebanyak 11 orang (47.8%) dan cemas sedang sebanyak 4 orang (26.1%). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi seperti terapi relaksasi contohnya terapi musik klasik tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat. Hal ini dikarenakan musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit.

Berdasarkan pada hasil awal survei yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 19 Februari 2026 dengan wawancara singkat serta pengisian kuisioner kepada 5 orang ibu hamil yang sudah memasuki trimester III, didapat data bahwa ada ibu hamil yang mengalami kecemasan dan juga ada yang tidak mengalami kecemasan. Dari 5 ibu hamil diberikan kuisioner tentang tingkat kecemasan dengan hasil yang didapat yaitu 1 orang tidak mengalami kecemasan, 4 orang mengalami tingkat kecemasan ringan/ sedang dengan alasan muncul perasaan cemas, gelisah, dan takut menjelang persalinan. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan dan referensi penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III melalui terapi musik klasik. Maka peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belinyu.

METODE

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitiannya (Nursalam, 2020). Penelitian ini menggunakan praeksperimental dengan rancangan pretest dan posttest. Desain ini digunakan untuk

mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang diukur dengan menggunakan instrumen PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belinyu. Data bulan Juni tahun 2026 menyatakan ibu hamil trimester III sebanyak 52 orang. Dari perhitungan tersebut, didapat sebanyak 34 sampel. Untuk menghindari terjadinya kesalahan (drop out) data pada penelitian, oleh karena itu jumlah sampel ditambah 10% dari jumlah total sampel dengan rumus : $34 \times 10 / 100 = 3,4$

Dari hitungan didapat total 4 orang. Sehingga mendapat hasil $34+4 = 38$. Jadi total sampel sebanyak 38 orang. Analisa bivariat untuk menguji efektivitas penggunaan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Dalam menganalisa data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan. Uji t berpasangan digunakan untuk membandingkan rata-rata dua set data (data sebelum dan sesudah) yang saling berpasangan.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belinyu Tahun 2026

No.	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	< 20 tahun	1	2,6
2	20-35 tahun	31	81,6
3	> 35 tahun	6	15,8
Total		38	100

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi jumlah responden berdasarkan umur paling banyak terdapat di umur 20-35 tahun yakni 31 responden (81,6%) dibandingkan dengan usia < 20 tahun sebanyak 1 responden (2,6%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belinyu Tahun 2026

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD	11	28,9
2	SMP	6	15,8
3	SMA	16	42,1
4	PT	5	13,2
Total		38	100

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi jumlah responden berdasarkan pendidikan paling banyak terdapat di pendidikan jenjang SMA yakni 16 responden (42,1%). Paling sedikit yaitu perguruan tinggi sebanyak 5 responden (13,2%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belinyu Tahun 2026

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Bekerja	4	10,5
2	Tidak bekerja	34	89,5
Total		38	100

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi jumlah responden berdasarkan pekerjaan paling banyak adalah tidak bekerja yakni 34 responden (89,5%). Paling sedikit yaitu bekerja sebanyak 4 responden (10,5%).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belinyu Tahun 2026

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal/ tidak cemas	5	13,2
2	Ringan/ cemas sedang	18	47,4
3	Cemas berat	15	39,5
Total		38	100

Berdasarkan tabel 4.4 distribusi jumlah responden berdasarkan kategori tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi musik klasik bahwa tingkat kecemasan paling banyak pada tingkat kecemasan ringan/ cemas sedang yakni 18 orang (47,4%).

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan
Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik
Pada Ibu hamil Trimester III di Wilayah
Kerja Puskesmas Belinyu Tahun 2026

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal/ tidak cemas	32	84,2
2	Ringan/ cemas sedang	6	15,8
3	Cemas berat	0	0
Total		38	100

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi jumlah responden berdasarkan kategori tingkat kecemasan sesudah pemberian terapi musik klasik bahwa tingkat kecemasan paling banyak pada tingkat kecemasan normal/ tidak cemas yakni 32 orang (84,2%).

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Sebelum mengetahui pengaruh terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik, dilakukan uji normalitas dengan *Saphiro-Wilk* terlebih dahulu.

Tabel 4.6
Uji Normalitas menggunakan Saphiro-Wilk
Pada Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu
hamil Trimester III di Wilayah Kerja
Puskesmas Belinyu Tahun 2026

Pemberian terapi musik klasik	Saphiro-Wilk			Taraf signifikan
	Statistika	df	Sig.	
<i>Pre-test</i>	0,945	38	0,062	p > 0,05 (berdistribusi normal)
<i>Post-test</i>	0,956	38	0,145	p > 0,05 (berdistribusi normal)

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Saphiro-Wilk* diperoleh angka sig. tingkat kecemasan *pre-test* adalah 0,062 (sig. > 0,05) dan angka sig. tingkat kecemasan *post-test* adalah 0,145 (sig. > 0,05). Dari hasil uji normalitas di peroleh data tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal sehingga dilakukan uji parametrik (t-test).

Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

Tabel 4.7
Uji T

Pemberian terapi musik klasik	n	mean	SD	df	sig. (2 tailed)
<i>Pre-test</i>	38	35,47	12,416	37	0,000
<i>Post-test</i>	38	16,76	5,582		

Berdasarkan tabel 4.7 memperlihatkan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III saat sebelum diberikan perlakuan sebesar 35,47 sementara rata-rata tingkat kecemasan sesudah perlakuan sebesar 16,76 dan didapat selisih sebesar 18,71 sehingga terdapat penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji T dapat diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) p 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belinyu Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah rasa khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Kecemasan dapat pula dikatakan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dan dalam tingkat yang berbeda (Meriene, W. D, 2022). Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, namun tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, serta perilaku terganggu tetapi

masih dalam batas normal (Siti, A. M. dkk, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan terapi musik klasik menunjukkan bahwa 15 ibu hamil (39,5%) mengalami cemas berat, 18 ibu hamil (47,4%) mengalami cemas sedang/ ringan dan 5 ibu hamil (13,2%) tidak mengalami cemas/ normal. Kecemasan pada ibu trimester III merupakan periode yang singkat karena munculnya perasaan gugup atau takut yang dialami serta kondisi fisik dan psikologis ibu hamil akan mengalami perubahan. Kecemasan pada kehamilan trimester III merupakan sumber stressor kecemasan, terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya. Sejak saat hamil, ibu sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan. Perubahan psikologis yang terjadi ditrimester III pada ibu hamil terkesan lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya karena disebabkan oleh kondisi kehamilan yang semakin membesar dan membuat ibu hamil lebih sensitif dalam segala hal sehingga menimbulkan kecemasan dan rasa takut terhadap kondisi kandungannya (Putri, D. dkk, 2025).

Ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan mengalami cemas dan ketakutan dalam menghadapi persalinan. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomenal fisiologis yang normal, kenyataannya kecemasan yang berlebihan pada proses persalinan berdampak pendarahan, kesakitan serta menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya. Kebutuhan akan keamanan terkait dengan konteks fisiologis dan hubungan interpersonal. Keamanan fisiologis berkaitan dengan sesuatu yang mengancam tubuh dan kehidupan seseorang. Ancaman itu bisa nyata atau hanya imajinasi (misalnya penyakit, nyeri, rasa cemas dan sebagainya). Ketidaktahuan akan sesuatu kadang membuat perasaan cemas dan tidak aman (Sri, M. P. dkk, 2025).

Menurut peneliti kecemasan pada ibu hamil dapat muncul dari gabungan kekhawatiran yang nyata maupun dugaan pribadi, dimana faktor yang paling terasa adalah ketidaktahuan akan apa yang akan terjadi mulai dari kondisi janin, cara persalinan, hingga kesiapan merawat anak. Selain itu, tekanan dari keadaan ekonomi, kurangnya dukungan dari orang terdekat, pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, serta kehamilan yang tidak

direncanakan turut memperberat beban pikiran. Semua hal ini menjadi lebih terasa berat jika ibu belum mendapatkan penjelasan yang cukup dari tenaga kesehatan atau belum siap secara mental menghadapi perubahan besar dalam hidupnya.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah diberikan Terapi Musik Klasik

Terapi musik klasik merupakan suatu keadaan untuk mengatasi kecemasan terhadap ibu hamil. Musik klasik yang memiliki tempo lamban akan merubah aktivitas gelombang otak, terjadi pelepasan impuls yang sinkron dari banyak neuron di korteks serebri pada frekuensi sekitar 12 per detik yang akan menghasilkan gelombang α sehingga akan terjadi suatu kondisi rileks yang ditandai dengan perasaan tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman ini merupakan suatu mekanisme yang positif, sehingga stres yang dialami ibu hamil trimester ketiga akan menurun (Nurul, A & Een, H.2021).

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi musik klasik menunjukkan bahwa 6 ibu hamil (15,8%) mengalami cemas sedang/ ringan. Terapi musik klasik mempunyai banyak jenis musik. Musik klasik mozart memiliki nada lembut, ritme dan harmoni yang pas sehingga efektif mengalihkan perhatian dari kecemasan berlebih maupun rasa nyeri, merangsang ketenangan, serta mengurangi pikiran negatif agar pendengar merasa nyaman dan suasana hati menjadi lebih positif. Sementara itu, musik klasik lullaby yang berkarakter melodi sederhana, pola berulang, dan suara lembut membantu mengatur pernapasan, makin sering didengarkan, tingkat kecemasan makin cepat menurun, dan terbukti bermanfaat bagi ibu hamil berisiko maupun yang berada pada trimester akhir. Adapun musik klasik beethoven bekerja dengan cara merangsang sistem limbik serta bagian otak pengatur emosi, memicu zat penenang alami, memberikan relaksasi mendalam pada fisik maupun jiwa, sehingga sangat berguna untuk menenangkan ibu yang menunggu persalinan serta mengatasi rasa cemas yang berlebihan (Waifi,A. 2023)

Memberikan terapi musik klasik pada ibu, merupakan salah satu solusi dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan dan terapi musik dapat menimbulkan reaksi psikologis, karena musik dapat menenangkan (relaksasi)

dan juga memberikan rangsangan atau stimulasi dan dapat membantu ibu-ibu hamil agar tetap dapat mempertahankan keseimbangan antara kesehatan jasmani, pikiran, dan emosi (Nurul, A & Een, H. 2021).

Menurut peneliti pemberian terapi musik klasik merupakan cara yang aman, mudah, dan efektif untuk menurunkan kecemasan serta stres pada ibu hamil maupun saat persalinan. Musik klasik memiliki irama, harmoni, dan karakter yang lembut serta teratur yang mampu merangsang sistem saraf dan bagian otak pengatur emosi, membantu mengatur pernapasan, serta mengalihkan perhatian dari rasa nyeri dan pikiran negatif. Semakin sering terapi ini dilakukan, manfaat ketenangan yang dirasakan makin terasa nyata, sehingga terapi musik klasik disarankan sebagai pendamping yang baik untuk menciptakan suasana hati yang tenang, nyaman, dan positif bagi ibu hamil. Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Belinyu pada tahun 2026 menunjukkan bahwa terapi musik klasik berdampak pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Dengan 38 responden menunjukkan bahwa terapi musik klasik berdampak pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi musik klasik sebesar 35,47 sementara penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi musik klasik sebesar 16,76 dan didapat selisih sebesar 18,71 sehingga terdapat penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.

Sebelum menggunakan analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, akan dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dengan saphiro-Wilk karena $n < 50$. Hasil yang didapat yaitu menunjukkan bahwa data tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum pemberian terapi musik klasik adalah $p \text{ value } (0,062) > (0,05)$ dan sesudah pemberian terapi musik $p \text{ value } (0,145) > (0,05)$ disimpulkan data berdistribusi normal maka menggunakan uji T.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil trimester III didapat hasil uji statistik dengan menggunakan uji T diperoleh $p \text{ value } (0,000) < (0,05)$. Hal ini membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan ibu hamil trimester III mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Suharnah & Suhermi (2021) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dengan hasil $\rho = 0.000 < 0,05$. Selain itu, penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilik, R. (2022) yang menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, karena terapi musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap kecemasan berlebih. Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit.

Menurut asumsi peneliti bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Musik klasik dengan irama yang lambat, teratur, dan melodi yang lembut mampu bekerja secara fisiologis untuk menstabilkan fungsi sistem saraf, menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, serta menekan produksi hormon stres (kortisol) sekaligus meningkatkan hormon pemberi rasa nyaman seperti oksitosin dan endorfin. Secara psikologis, terapi ini juga dapat berfungsi sebagai media pengalih perhatian dari kekhawatiran menjelang persalinan, mengurangi ketegangan emosional, serta menciptakan kondisi pikiran yang lebih tenang dan rileks..

KESIMPULAN

1. Ibu hamil yang mengalami cemas sedang/ ringan sebanyak 18 orang (47,4%), mengalami cemas berat sebanyak 15 orang (39,5%) dan yang tidak cemas/ normal sebanyak 5 orang (13,2%).
2. Ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi musik klasik menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yaitu ibu hamil yang mengalami cemas sedang menjadi sebanyak 6 orang (15,8%) dan yang tidak cemas/ normal sebanyak 32 orang (84,2%).
3. Hasil uji normalitas menggunakan shapiro-wilk diperoleh angka sig, tingkat kecemasan pretest 0,062 (sig. $> 0,05$) dan

angka sig. Tingkat cemas posttest 0,145 (sig. > 0,05).

4. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji T diperoleh p value = 0,000 (< 0,05). Berarti ada pengaruh terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Didapat selisih penurunan sebesar 18,71 point.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. (2022). Terapi Musik Lullaby Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*. Vol. 2(1): 130-134.
- Anggita, S. P & Rosmala, K. D. (2026). Pengaruh Lingkungan Persalinan (Lampu Redup Terapi Musik, Mozart dan Arima Terapi Chammomile) terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*. Vol. 10(2): 76-82.
- Anita, L. dkk. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart dan Pemberian Terapi Musik Lemon (Citrus Limon) dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 11(6): 32-334.
- Christin, J. P. dkk. (2025). Edukasi dan Penerapan Relaksasi Genggam Jari dengan Terapi Musik Klasik Beethoven terhadap Penurunan Kecemasan Pre Operasi Pasien Section Casarea. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*. Vol. 8(1): 906-913.
- Diana , U. dkk. (2024). Penggunaan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Selama Proses Persalinan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. Vol. 7(3). 9931-9935.
- Dhonna, A. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto.
- Dwi, R. M. (2025). Penerapan Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pangkalan Lesung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia*. Vol. 3(2): 243-248
- Eka, M. Y & Dwi, W. (2022). Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jakarta: PT Nasya Expanding Management.
- Eka, M. Y & Supiani. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Kecemasan Ibu Hamil Primagravida Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuripan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Vol. 2(4): 439-446.
- Elisa, S. A. dkk. (2025). Pelaksanaan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ronni Siregar Deli Serdang. *Journal Abdimas Mutiara*. Vol. 6(1): 337-346.
- Evi, Z. dkk. (2025). Penerapan Meditasi dan Afirmasi Positif untuk Menurunkan Kecemasan dan Keluhan Ibu Hamil di Kecamatan Meureubo. *Jurnal PADE. Pengimbasan and Edukasi*. Vol. 7(2): 64-70.
- Fatimah & Nuryaningsih. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamaddiyah Jakarta.
- Fidzah, H. I. dkk. (2024). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan di Pre Operasi pada Pasien SC. *Journal Nursing & Healt*. Vol. 9(1): 9-18.
- Hijrianti, D. dkk. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primagravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*. Vol. 2(1): 43-50
- Ika, M. dkk. (2023). Efektivitas Guidea Imagery dan Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Muara Jambil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*. Vol. 12(2). 438-445.
- Lilik, R. (2022). Tingkat Pengetahuan Bidan Tentang Terapi Musik Klasik bagi Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 20(3): 42-47.
- Liza, F. L. dkk. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa dengan Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Ilmiah*. Vol. 15(1): 1-18.
- Lucia, S. dkk. (2020). Efektivitas Terapi Musik Klasik Lullaby terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 2(1): 155-160.
- Maria, M. F. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Bukit Tinggi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. Vol. 2(2): 73-82.
- Meriene, W, D. dkk. (2022). Terapi Musik Menurunkan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan di Wliayah Kerja Puskesmas

- Galela Kabupaten Halmahera Utara. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. Vol. 13(1): 162-165.
- Mushofa, dkk. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. Jurnal Syntax Admration. Vol. 5(12): 5937-5948.
- Nawang, F. dkk. (2023). Litiatur Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III. Journal Prosiding Nasional dan Call For Paper Kebidanan. Vol. 2(2): 942-955.
- Ne Nyoman, A. W. dkk. (2025). Buku Ajar Psikologi, Kehamilan, Persalinan, Nipas. Jakarta: PT Opimal untuk Negeri.
- Ni Komang, T. A. dkk. (2024). Hubungan Paparan Informasi dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Malakbi. Vol. 5(2): 105-113.
- Nursalam. (2020). Metode Penelitian dalam Keperawatan. Jawa Tengah: CV. Eureka Media Aksara.
- Nurul, A & Een, H. (2021). Terapi Musik Klasik pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Persalinan. Jurnal Kebidanan Terkini (Curfent Midwifery Journal). Vol. 1(2): 132-141.
- Putri, D. dkk. (2025). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa. Vol. 11(2): 102-109.
- Risqi, D. A & Lia, D.P. (2024). Deteksi Kecemasan Ibu Hamil. Jakarta: NEM.
- Rizki, D. M. dkk. (2023). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Pasien Pre Operasi Sectio Cassarea di SMC RS. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan. Vol 1(3): 173-185.
- Romayan, A & Friska, R. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi Persalinan. Jurnal Sosial dan Sains. Vol. 1(1): 1481-1486.
- Rosalina, J. dkk. (2025). The Effectiveness Of Mozart Classical Musik Therapy In Anxiety Levels In Fhrird Third Tern Pregnant Women at The Bunda Faraiman Midwife Clinic 2025. Journal of Innovative and Creativity. Vol. 5(9): 30143-30149.
- Safitri, Y. V & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Prmagravid Trimester III di Puskesmas MojopurnoKabupaten Mediun. Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmi Kesehatan dan Kebidanan. Vol. 1(4): 110-114.
- Siti, A. M. dkk. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Peningkatan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung Tahun 2025. Ensiklopedia of Jurnal. Vol. 8(1): 314-322.
- Siti, H. dkk. (2024). Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Pukesmas Manis Jaya. Journal of Midwifery Medani. Vol.1(1): 1-10.
- Solehati, T dan Cecep E. Kosasih. 2017. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: Refika Aditama.
- Sri, M. P. dkk. (2025). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Limbato Kabupaten Gorontalo. Jurnal Kolaboratif Sains. Vol. 8(1): 728-7295.
- Suharnah, H., Jama, F. and Suhermi, S. (2021) 'Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III', Window of Nursing Journal, Vol. 2(1): 191–200.
- Syapitri, H. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Malang: Ahlimedia Press.
- Tim Pokja SKI Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. Kemenkes. Jakarta
- Tri, M. dkk. (2024). Penerapan Terapi Musik Klasik pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Keperawatan Ansietas. Nursing Science Journal. Vol. 5(2): 150-157.
- Tuti, M. dkk. (2021).4 Buku Refrensi Musik Instrumental Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil. Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara.
- Waifti, A. (2023). Musik Klasik Mozart sebagai Pilihan dalam Penurunan Kecemasan Primigravida Menjelang Internatal. Media Husada Jurnal of Midwifery Science. Vol. 1 (1) : 14-23.
- Wenny. I. P. dkk (2024). Perubahan Psikofisiologis pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan). Vol. 11(2): 135-152.
- Yunda, V. S. & Sitti, R. S. (2023). Penerapan Terapi Musik terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Pramigravida Trimester III di Puskemas Mujopurno Kabupaten Mediun. Jurnal Kesehatan dan Kedokteran. Vol. 1(4): 110-124.