

# PENGARUH MUSIK RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID-19

*by Nurul Hidayati*

---

**Submission date:** 22-Sep-2022 06:16PM (UTC+0300)

**Submission ID:** 1906259057

**File name:** Nurul\_Hidayati.doc (1.26M)

**Word count:** 7376

**Character count:** 49222

**PENDAHULUAN****1.1 Latar Belakang**

Covid-19 berdampak pada kesehatan dan pelayanan kesehatan. Termasuk perawatan ibu dan bayi baru lahir. Pandemi Covid-19 dapat menyebabkan kecemasan terkait kehamilan. Hal ini dapat memperburuk kecemasan dan keputusan ibu hamil. Kecemasan kehamilan dapat mempengaruhi ibu dan janin. Untuk menghindari dan mengatasi kecemasan, ibu hamil membutuhkan bantuan psikologis (Durankuş & Aksu, 2022).

Kecemasan melahirkan di rumah sakit dan status kehamilannya di masa wabah Covid-19 (Citra Dewi, A. D., Nurbaiti, M., Surahmat, R., & Putinah, 2021). Kecemasan pada ibu hamil selama pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh kesiapan ibu untuk melahirkan, dukungan sosial dan keluarga, risiko penularan Covid-19, aktivitas fisik, ketersediaan layanan kesehatan, status ekonomi, dan perasaan khawatir terhadap Covid-19 (Ifa Nurhasanah, 2020).

Temuan penelitian yang tidak konsisten tentang jumlah kekhawatiran ibu hamil selama pandemi mengungkapkan peningkatan kecemasan dibandingkan sebelum epidemi Covid-19. Wang dkk. (2020) mengamati bahwa 29% orang China pada awal wabah memiliki kecemasan sedang hingga parah. Di Wuhan, Cina, 29% wanita hamil melaporkan gejala kecemasan (Zhao et al., 2020). Survei online ketiga di Turki melaporkan kecemasan dan depresi pada wanita hamil selama epidemi Covid-19 masing-masing sebesar 64,5% dan 56,3%. Sebuah penelitian menemukan bahwa 63-68% ibu hamil mengalami kecemasan selama epidemi Covid-19 (Kahyaoglu Sut & Kucukkaya, 2021).

Dalam penelitian lain di Madura, Jawa Timur, 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan yang signifikan selama epidemi Covid-19 (Zainiyah & Susanti, 2020). Berbeda dengan penelitian sebelumnya di Kecamatan Baturraden, Semarang, 75% ibu hamil menyatakan kecemasan ringan sampai sedang. Sebagian besar ibu hamil di Kabupaten Baturraden mengalami kecemasan, menurut statistik tersebut (Yuliani & Aini, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Benowo Surabaya pada ibu hamil trimester III, yang menemukan bahwa selama pandemi Covid-19, ibu hamil yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5%, dan ada hubungan antara kecemasan ibu dengan kecemasan ibu hamil ketiga. kesiapan ibu hamil trisemester dalam menghadapi persalinan (Angesti, 2020). Hal ini menggambarkan bahwa kekhawatiran ibu hamil terutama di masa wabah Covid-19 harus disikapi dengan hati-hati agar tidak mengganggu kesehatan janin dan persiapan persalinan. Ibu hamil rentan terhadap penularan Covid-19 karena perubahan fisik dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Jika daya tahan tubuh menurun, virus Covid-19 dapat dengan mudah masuk dan menginfeksi ibu hamil. Banyak ibu hamil yang tetap tinggal atau bekerja dari rumah karena takut tertular virus corona, menjaga jarak (social distancing) atau menghindari tempat keramaian dengan sedikit informasi. Khawatir tentang kehamilan dan persalinan. Virus corona telah mengganggu perencanaan kehamilan dan meningkatkan kecemasan ibu hamil (Gaúcha, 2019). Peran ketakutan akan diisolasi, dilakukan swab dan takut tertular virus Corona di pelayanan keehatan membuat rasa cemas pada ibu hamil semakin meningkat.

Usia, usia kehamilan, paritas, pendidikan, pekerjaan, dukungan sosial, dan lingkungan dapat menyebabkan kecemasan kehamilan. Usia kehamilan yang

aman adalah antara 20 dan 35 tahun. Pendidikan dan pekerjaan berdampak pada sikap ibu terhadap masalah internal dan eksternal. Dukungan sosial yang buruk dapat mempengaruhi <sup>1</sup> kecemasan ibu hamil (Handayani, 2015; Siallagan dan Lestari 2018). Kecemasan dipandang sebagai bentuk akibat dari konflik psikis antara keinginan yang tidak disadari terhadap superego atau realita eksternal. Kecemasan selama kehamilan menyebabkan kelahiran dini, keguguran, dan melankolis. Hal ini dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, preeklamsia, dan keguguran (Alder, et al., 2019). Menurut (Sari & Novriani, 2017) kecemasan pada ibu hamil menginduksi kontraksi rahim, yang dapat menyebabkan preeklamsia dan keguguran. Kecemasan dan depresi selama kehamilan meningkatkan keguguran, persalinan dini, berat badan lahir rendah, dan skor APGAR yang buruk (Phoswa & Khaliq, 2021). Saat ibu hamil cemas tubuh akan melepaskan hormon stres (epinefrin, norepinefrin, dopa, kortikosteroid). Hormon stres yang berlebihan bisa menyebabkan peradangan dan mematikan sistem kekebalan tubuh yang melawan infeksi. Itu sebabnya, orang yang mengalami gangguan kecemasan kronis rentan mengalami infeksi. Dengan kondisi pandemi ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebihan akan mudah tertular infeksi virus covid-19.

<sup>7</sup> Terapi musik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Musik dapat menekan kelenjar hipotalamus, hipofisis, dan adrenal untuk mengurangi pelepasan hormon stres (epinefrin, norepinefrin, dopa, kortikosteroid) sehingga sintesis oksitosin dan prolaktin menjadi maksimal. Musik klasik menenangkan pikiran dan emosi dengan mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni untuk menghasilkan gelombang alfa yang relaks dan menidurkan (Wardhani, 2019).

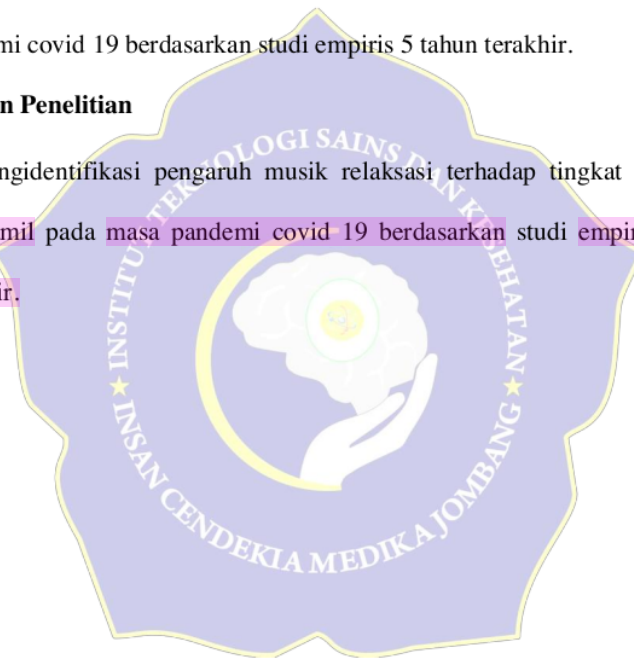
Peneliti tertarik untuk menerapkan fenomena tersebut dalam penyusunan literature review (LR) untuk menulis karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Musik Relaksasi terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil pada Masa Pandemi Covid 19”

### **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan permasalahan pada *literature review* ini ialah Bagaimana pengaruh musik relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid 19 berdasarkan studi empiris 5 tahun terakhir.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengidentifikasi pengaruh musik relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid 19 berdasarkan studi empiris 5 tahun terakhir.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Musik Relaksasi

##### 2.1.1 Definisi Musik Relaksasi

Musik relaksasi adalah musik yang didengar dengan tujuan untuk membuat pikiran lebih tenang. Musik juga dijadikan terapi untuk mengatasi berbagai masalah sosial, emosional, perilaku, kognitif, motorik, maupun indrawi pada seluruh individu dari segala usia. Musik relaksasi identik dengan sebutan terapi musik. Terapi musik merupakan intervensi alami non invasif yang dapat diterapkan secara sederhana yang tidak selalu membutuhkan kehadiran ahli terapi, dan tidak menimbulkan efek samping (Samuel, 2007 dalam Pratiwi 2018).

Metode relaksasi membantu mengatasi rasa sakit, kecemasan, insomnia, ketegangan, dan emosi yang diekspresikan. Relaksasi mempertahankan respons tubuh melawan atau lari, mengurangi pernapasan, denyut nadi, metabolisme, tekanan darah, dan energi (Patricia Potter, 2017).

##### 2.1.2 Efek Musik Relaksasi

Adapun efek relaksasi menurut (Patricia Potter, 2017) relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kuran perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yan

volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam.

### 2.1.3 Manfaat

Musik berdampak pada produksi serotonin, melatonin, dan oksitosin. Musik relaksasi dapat melibatkan sel-sel sistem saraf limbik dan otonom untuk meningkatkan sintesis serotonin dan mengurangi stres. Perubahan serotonin dapat meningkatkan mood, menciptakan suasana damai, santai, aman, atau menyenangkan bagi pasien (Harmat L, 2016).

Musik tidak mempengaruhi melatonin. Serotonin mempengaruhi melatonin karena diubah menjadi itu. Lebih banyak serotonin berarti lebih banyak melatonin. Musik dapat menurunkan kecepatan tubuh dan memodifikasi saraf otonom (menekan sistem simpatis dan parasimpatis) (Ryu M, 2016)

## 2.2 Konsep Kecemasan

### 2.2.1 Definisi

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak beralasan. Orang yang cemas merasa tidak nyaman atau ketakutan tetapi tidak tahu mengapa. <sup>1</sup> Kecemasan tidak memiliki penyebab yang jelas (Videbeck, 2017).

Kecemasan adalah kekhawatiran, gelisah, atau gelisah atas sesuatu yang tidak jelas dan dapat menyertai, mempengaruhi, atau membuat melankolis (Kajdy et al., 2020). Kecemasan merupakan

perasaan tidak enak yang khas selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga (Angesti, 2020).

### 2.2.2 Etiologi

Menurut Sadock (2015), penjelasan psikologis dan biologis menjelaskan etiopatogenesis kecemasan. Teori psikologi meliputi teori psikoanalitik, perilaku, dan eksistensial. Sistem saraf otonom, neurotransmitter, investigasi pencitraan otak, dan teori genetik membentuk teori biologis.

#### a. Teori psikoanalitik

Kecemasan menandakan bahaya ketidaksabaran. Kecemasan adalah perjuangan mental antara

#### b. Teori perilaku

Kecemasan adalah reaksi terlatih terhadap rangsangan eksternal, kata hipotesis ini. Seorang anak yang dibesarkan oleh ayah yang kasar mungkin merasa gugup di sekitarnya.

#### c. Teori eksistensial

Dengan tidak adanya pemicu tertentu yang menyebabkan kecemasan terus-menerus, gagasan ini diterapkan dalam GAD.

#### d. Sistem saraf otonom

Stimulasi sistem saraf otonom menyebabkan gejala kardiovaskular (takikardia), otot (sakit kepala), gastrointestinal (diare), dan gejala pernapasan (tachypnea).



#### e. Neurotransmitter

Penelitian pada hewan tentang perilaku dan pengobatan telah menghubungkan asam gamma-amino (GABA), serotonin, dan norepinefrin dengan kecemasan.

#### <sup>1</sup> f. Studi pencitraan otak

Tes pencitraan otak, yang hampir rutin dilakukan pada gangguan kecemasan, memberikan berbagai penjelasan potensial.

#### g. Teori genetik

Komponen genetik yang diturunkan berkontribusi terhadap gangguan kecemasan. Keturunan dapat menyebabkan masalah kecemasan. Setengah dari pasien gangguan panik memiliki kerabat dengan kondisi tersebut.

### 2.2.3 Tingkat Kecemasan

#### a. Ringan

Ketegangan harian menyebabkan kecemasan ringan. Kecemasan ringan adalah perasaan bahwa sesuatu membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensorik membantu memusatkan perhatian pada pemecahan masalah, pemikiran, tindakan, perasaan, dan pertahanan diri.

#### b. Sedang

Sesuatu yang tidak biasa menyebabkan ketegangan atau kegelisahan. Ini mempersempit jangkauan pandang orang tersebut, memungkinkan mereka untuk berkonsentrasi pada apa yang penting.

#### c. Berat

Ketika seseorang merasa ada sesuatu yang tidak biasa dan ada bahaya, mereka mungkin mengalami kecemasan yang parah dan terpaksa pada satu fitur.

d. Sangat berat

Kecemasan yang sangat parah adalah tingkat kecemasan maksimum ketika semua pemikiran logis berhenti, mengakibatkan reaksi melawan, lari, atau membeku, yang berarti dorongan untuk melarikan diri secepat mungkin, tetap di sana dan melawan, atau tidak dapat melakukan apa pun. Kecemasan menyebabkan keheranan, kengerian, dan teror (Videbeck, 2017).

## **2.3 Konsep Kehamilan**

### **2.3.1 Definisi**

Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berad dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir (Amdad et al., 2018)

Nidasi melanjutkan kehamilan antara spermatozoa dan ovum. Kehamilan normal berlangsung selama 9 bulan sejak pembuahan hingga kelahiran, menurut kalender dunia. Kehamilan dimulai dengan bersatunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan diakhiri dengan lahirnya bayi dan plasenta (Yulaikhah, 2019).

### **2.3.2 Perubahan Psikologis**

Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis dan psikologis (Siallagan & Lestari, 2018). Perubahan ini sebagian besar disebabkan oleh <sup>1</sup>hormon, yaitu peningkatan estrogen dan progesteron yang dilepaskan oleh korpus luteum saat berkembang menjadi graviditas korpus dan oleh plasenta setelah benar-benar terbentuk. Hal ini membuat wanita tidak nyaman selama kehamilan dan menghasilkan stres, membuatnya rewel.

Gangguan emosional seperti stres atau kesedihan selama kehamilan dapat menghambat perkembangan janin sehingga mengakibatkan BBLR (Rahmawati, 2017).

Perubahan psikologis kehamilan:

a. Trimester pertama

Kecemasan trimester pertama biasanya dipasangkan dengan kebahagiaan, keputusasaan, kekecewaan, penolakan, ketidakpastian, pandangan ambigu, perubahan seksual, fokus diri, ketegangan, dan kejutan psikologis, menghasilkan ketidaknyamanan dan perselisihan.

b. Trimester kedua

Perubahan psikologis trimester kedua meliputi perhatian, perubahan suasana hati, dan <sup>1</sup>peningkatan libido. Trimester kedua kehamilan dipisahkan menjadi pre-quickening dan <sup>1</sup>post-quickening (setelah gerakan janin dirasakan oleh ibu). Masa pra-quickening merupakan masa untuk membentuk ikatan interpersonal dan interaksi sosial antara ibu dan janin, serta identitas keibuan ibu. Yang lebih jelas adalah menjadi orang tua. Sang ibu akan berkonsentrasi pada

kehamilan dan keibuannya. Kehidupan psikologis ibu hamil tampak lebih tenang, namun penekanan bergeser ke bentuk tubuh, keluarga, dan ikatan janin. Seiring dengan pertumbuhan janin, begitu pula kebutuhan ibu hamil terhadap pasangannya.

c. Trimester ketiga

Perkembangan kehamilan menyebabkan perubahan psikologis yang lebih rumit pada trimester ketiga. Wanita hamil mengalami perubahan emosi dan ketidaknyamanan, membutuhkan bantuan dari pasangan, keluarga, dan staf medis mereka. Emosi ini berasal dari kekhawatiran, ketakutan, keraguan, dan keraguan tentang kehamilannya.

2.3.3 Kecemasan pada Ibu Hamil

Kecemasan dalam kehamilan sebanding dengan kecemasan umum tetapi berkonsentrasi pada ibu hamil. Kehamilan mempengaruhi wanita secara fisik, mental, dan emosional. Perubahan hormonal membantu janin tumbuh dan berkembang sebelum lahir. Kecemasan bisa bertambah jika ibu hamil khawatir akan perubahan tubuh, kesehatan janin, dan persalinan (Siallagan & Lestari, 2018). Ketidakmampuan menghadapi rangsangan psikososial menyebabkan gangguan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan emosional yang berfokus pada masa depan yang ditandai dengan kekhawatiran tentang ketidakmampuan untuk mengantisipasi atau mengendalikan kejadian di masa depan. Respon emosional terhadap risiko. Kecemasan menyebabkan berlari dan mengidam. Evaluasi kecemasan kehamilan

dapat dilakukan kemudian (Mourine V. Lomboan, Adisti A. Rumayar, 2020)

Di negara-negara industri, 7-20% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi; di negara-negara terbelakang, itu di atas 20%. Di Bangladesh, Cina, dan Pakistan, kecemasan selama kehamilan adalah 18%. Di Indonesia, 28,7% ibu hamil merasakan kecemasan pada trimester ketiga (Mourine V. Lomboan, Adisti A. Rumayar, 2020). Kecemasan kehamilan dapat menyebabkan kelahiran dini dan keguguran. Janin gelisah yang memperlambat perkembangan, mengurangi kontraksi rahim, dll. Hal ini mempengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku janin hingga masa kanak-kanak, menurut penelitiannya. Menurut Alder dkk. (2017), ibu yang cemas mempengaruhi lingkungan intrauterin dan perkembangan janin. Kelebihan hormon stres pada ibu dapat mengganggu suplai darah janin, menyebabkan hiperaktif dan autisme.

Kecemasan menyebabkan ketakutan atau kecemasan yang mendalam dan membingungkan. Gejala disebabkan oleh alasan psikologis dan fisik. Stres psikososial menyebabkan gangguan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan emosional yang berfokus pada masa depan yang ditandai dengan kekhawatiran tentang ketidakmampuan untuk mengantisipasi atau mengendalikan kejadian di masa depan.

#### <sup>2</sup> 2.3.4 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi

Stresor memicu kecemasan kehamilan. Virus Covid-19 berpotensi menjadi pemicu stres pandemi. Virus menyebabkan kecemasan kehamilan. Kekhawatiran tentang penularan penyakit ini dari ibu ke anak. Kecemasan melahirkan di tengah pandemi hanya dengan bantuan suaminya. Keadaan pandemi membuat ibu hamil enggan mengunjungi rumah sakit karena takut tertular virus Covid-19. Stres psikososial mempengaruhi kehidupan seseorang, sehingga mereka harus beradaptasi dengan mereka (Kahyaoglu Sut & Kucukkaya, 2021). Usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, posisi ekonomi, dukungan sosial dan lingkungan juga dapat mempengaruhi kecemasan kehamilan.

a. Umur

Kepribadian menjadi dewasa seiring bertambahnya usia. Orang dewasa memiliki kematangan kepribadian, oleh karena itu mereka cenderung tidak mengalami gangguan terkait stres. Mereka juga lebih mudah beradaptasi dengan tekanan. Orang yang belum dewasa sangat bergantung dan sensitif terhadap rangsangan, oleh karena itu stres sering membuat mereka gelisah (Dewi et al., 2020).

Usia aman untuk ibu hamil adalah 20-35, sedangkan usia berisiko kurang dari 20 atau di atas 35 dengan lebih dari 4 kelahiran dan kurang dari 24 bulan antara kelahiran. konsepsi (Hasim, 2018). Pengalaman individu dan usia mempengaruhi kematangan pengambilan keputusan seseorang. Kehamilan berisiko dapat menyebabkan kekhawatiran ibu. Seperti anggapan bahwa ibu hamil pada usia yang berbahaya dapat mengalami penyakit atau kelainan pada janin sehingga menimbulkan

kekhawatiran bagi ibu hamil khususnya primigravida (Handayani, 2015).

Menurut (Yuliani & Aini, 2020) 86% ibu hamil dengan usia risiko rendah mengalami kecemasan ringan hingga sedang selama wabah Covid-19. Bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara usia dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III usia 20-35 dan >35 yang melaporkan frekuensi tingkat kecemasan yang sama.

#### b. Umur kehamilan

Trimester 1 adalah 0-12 minggu, trimester 2 adalah 13-24 minggu, dan trimester 3 adalah 28-40 minggu (dalam Hasim, 2018). Kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan khususnya primigravida berkaitan dengan emosi ibu, emosi ibu primigravida akan berubah sesuai dengan trimester pertama terkait dengan kesejahteraan janin, perasaan aman dan nyaman selama kehamilan, keguguran atau hal buruk pada kehamilan sebelumnya, sikap menerima kehamilan dan dukungan dari suami dan keluarga. Keyakinan bahwa ibu trimester 2 dapat melindungi dan merawat bayinya mengurangi kekhawatiran ibu terhadap kehamilannya. Saat kelahiran bayi pertama semakin dekat, kecemasan ibu hamil meningkat. Ibu hamil trimester III yang tidak bisa melepaskan rasa khawatir dan takut sebelum melahirkan dapat menghasilkan hormon katekolamin (hormon stres) dalam jumlah tinggi, sehingga menimbulkan nyeri persalinan yang lebih tinggi, persalinan lama, dan ketegangan persalinan (Handayani, 2015).

#### c. Paritas

Winson mendefinisikan paritas sebagai jumlah ibu yang melahirkan anak yang berusia lebih dari 24 minggu. Paritas adalah jumlah janin 500 gram yang hidup atau mati. Jika berat badan tidak diketahui, 24 minggu kehamilan digunakan.

- 1) Primigravida artinya hamil pertama kali.
- 2) Seorang multigravida tidak memiliki lebih dari 5 kehamilan.
- 3) Grandemultigravida memiliki lebih dari 5 kehamilan. Gravitasi dapat meningkatkan kecemasan melahirkan; ibu primigravida memiliki lebih banyak kecemasan karena kurangnya pengalaman kehamilan. Pada kehamilan pertama (primigravida), sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui cara menghadapi kehamilan hingga persalinan. Hal ini berdampak pada kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan dibandingkan dengan multi-gravida yang pernah mengalami persalinan sebelumnya (Siallagan & Lestari, 2018).

Setiap kehamilan berbeda. Perbedaan emosional, fisik, dan sosiologis ada antara primigravida dan multigravida. Primigravida sering mengalami kecemasan, kemarahan, ketakutan, dan kepanikan selama kehamilan. Dukungan keluarga, kondisi fisik, dan kesiapan kehamilan berdampak pada kesehatan mental. Sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan, khususnya ibu primigravida (Ni'mah, 2018)

Menurut (Ni'mah, 2018) persentase primigravida yang mengalami kecemasan (66,2%) lebih tinggi dibandingkan multigravida (42,2%). Wanita multigravida meminimalkan risiko kecemasan sebesar 0,374 kali dibandingkan dengan primigravida, menurut sebuah penelitian.



#### d. Status pendidikan

Pendidikan terjadi dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja.

Pendidikan mencakup seluruh proses kehidupan termasuk semua interaksi informal dan nonformal dengan lingkungan (Notoatmodjo, 2010). Pendidikan mempengaruhi kemampuan berpikir. Pendidikan tinggi membantu orang berpikir logis dan menyerap pengetahuan baru. Bakat analitis membantu menjelaskan tantangan baru (Dewi et al., 2020). Status pendidikan meliputi:

- 1) Pendidikan dasar : SD dan SMP
- 2) Pendidikan menengah : SMA/SMK
- 3) Pendidikan tinggi : Diploma dan Sarjana

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mengetahui tentang kehamilan dan perubahannya serta dapat menggunakan pelayanan kesehatan yang tersedia. Ibu yang berpendidikan lebih tinggi tahu lebih banyak tentang kehamilan dan dapat mengatur rasa khawatir. Individu yang berpendidikan lebih tinggi dapat bereaksi lebih logis (Hasim, 2018).

Pengetahuan mempengaruhi kecemasan ibu hamil baik primigravida maupun multigravida. Ibu hamil trimester III dengan pendidikan rendah atau tinggi mungkin merasakan kecemasan persalinan karena pengetahuan, interaksi interpersonal, dan keluarga (Ni'mah, 2018).

e. Status pekerjaan

Bekerja berarti mencari nafkah atau penghasilan pokok. Menurut definisi, ada dua jenis pekerjaan:

1) Bekerja

- a) Pegawai Negeri Sipil (PNS), yang bekerja pada pemerintah dan menggunakan fasilitas umum.
- b) Pekerja swasta bekerja pada perusahaan milik orang atau kelompok.
- c) Tenaga kerja memberikan pelayanan tenaga kerja kepada orang lain untuk mencapai hasil.
- d) Perdagangan melibatkan penjualan produk yang diperoleh untuk membayar jasa tenaga kerja.
- e) Seorang pengusaha memulai sebuah perusahaan (Hasim, 2018)

2) Tidak bekerja

Ibu rumah tangga adalah ibu yang menangani tugas rumah tangga yang tidak dibayar seperti menyapu dan memasak. Kusumawati (2011) mengatakan bahwa pengalaman dan pengetahuan menawarkan informasi informal. Ini diperoleh melalui pekerjaan atau kontak sosial. Ibu yang bekerja dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman dari orang lain, tidak seperti ibu rumah tangga yang mungkin lebih gugup. Menurut (Kahyaoglu Sut & Kucukkaya, 2021) ibu hamil yang tidak bekerja selama pandemi memiliki kecemasan 58,3% lebih banyak

daripada yang melakukannya (41,7%). Penelitian lain (Ni'mah, 2018), tidak menemukan hubungan antara kecemasan kerja dengan kecemasan persalinan pada ibu hamil trimester III. Hal ini bertentangan dengan Notoatmodjo (2010) dalam Hasim (2018) yang mengatakan bahwa karena pekerjaan menyita waktu, ibu hamil yang bekerja dilaporkan lebih sedikit mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

#### f. Status ekonomi

Studi M. Chasson tahun 2020 (dalam Nurhasanah, 2020) menunjukkan status ekonomi mempengaruhi kekhawatiran ibu hamil. Keuangan rumah tangga yang tidak mencukupi mempengaruhi gizi ibu hamil dan perkembangan janin. Status sosial ekonomi yang rendah menimbulkan kekhawatiran seperti wabah Covid-19. Pembatasan pemerintah terhadap kegiatan sosial masyarakat untuk menghentikan penyebaran Covid-19 berdampak pada perekonomian. Banyak orang kehilangan pekerjaan ketika sebuah perusahaan tutup, mengurangi pendapatan keluarga. Sindrom ini menyebabkan kekhawatiran atas tuntutan dasar dan kurangnya keuangan keluarga (Moyer et al., 2020)

#### g. Pengetahuan

Media sosial, media elektronik, dan pendidikan bidan dan dokter dapat mengurangi kekhawatiran ibu tentang Covid-19. Menurut (Tantona, 2019), ibu hamil tidak mengerti bagaimana menghindari infeksi Covid-19 karena informasi yang tidak akurat tentang penularan,

pengobatan, dan pencegahan. Ini berkontribusi pada kekhawatiran ibu hamil. Menurut (Angesti, 2020) 57,5% ibu hamil merasakan kecemasan selama pandemi COVID-19. Kesadaran ibu terhadap Covid-19 berkorelasi dengan tingkat keemasannya. Amalia, dkk. (2021) melaporkan bahwa 57% responden memiliki pengetahuan yang kuat, 31,6% memiliki pengetahuan yang cukup, dan 11,4% memiliki pemahaman yang rendah. 24,1% merasa cemas berat, 70,9% sedang, dan 5,1% ringan. Selama masa pandemi COVID-19 di Puskesmas Purwokerto Selatan, tidak ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan kecemasan ( $p = 0,855$ ). Jadi belum tentu ibu hamil tidak akan khawatir selama wabah Covid-19 dengan kesadaran yang tepat. Apa itu infeksi covid, gejala dan pengobatan jika terkonfirmasi, cara penularan/cara penyebaran, cara pencegahan termasuk kewaspadaan universal dengan cuci tangan pakai sabun selama 20 menit. detik atau dengan hand sanitizer, persiapan melahirkan di masa pandemi Covid19, dan dampak virus ini pada ibu hamil (Kahyaoglu dan Kucukkaya, 2020).

#### h. Dukungan sosial

Menurut Zhang (dalam Tanton, 2020) Dukungan sosial berhubungan dengan kecemasan. Dukungan sosial adalah pertukaran sumber daya moneter dan spiritual antara orang-orang untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Dukungan sosial objektif dan subjektif yang tinggi melindungi terhadap kecemasan kehamilan.

Keluarga dan pasangan membantu wanita hamil selama epidemi. Yue dkk. mengatakan tenaga kesehatan harus meningkatkan dukungan sosial ibu hamil untuk mengurangi kekhawatiran (dalam Tanton, 2020). Dukungan sosial adalah prediktor utama kesejahteraan fisik dan psikologis, terutama selama kehamilan, ketika seorang wanita mengambil tugas dan tugas baru. Ikatan sosial yang baik mendukung perilaku kesehatan yang baik, meningkatkan sentimen bahagia, dan meningkatkan kontrol emosional pada wanita hamil. Menurut beberapa penelitian, isolasi diri meningkatkan fungsi keluarga, termasuk dukungan sosial dari anggota keluarga. Sangat penting untuk memperkuat fungsi keluarga selama pandemi untuk mengurangi kecemasan di antara mereka yang terkena dampak, terutama wanita hamil.

#### i. Faktor Lingkungan

Liu dkk. tahun 2020 (dalam Nurhasanah, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar kasus Covid-19 mempengaruhi kecemasan ibu hamil. Virus Corona menyebar dengan cepat dan mudah, menurut WHO (2020). Lebih menderita karena olahraga. Covid-19 belum disembuhkan di negara mana pun. Hal ini membuat ibu hamil khawatir tentang diri mereka sendiri dan keselamatan bayi mereka.

#### 2.3.5 Dampak Kecemasan

Kecemasan kehamilan yang tidak diobati dapat membahayakan ibu dan bayi. Reaksi ibu menyebabkan kelahiran dini, keguguran, dan putus

asa. Hal ini dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, preeklamsia, dan keguguran (Alder, et al., 2019).

Kecemasan dalam persalinan menyebabkan kegelisahan dan aktivitas saraf otonom sebagai reaksi terhadap bahaya yang tidak diketahui, menghambat kelahiran. Kecemasan selama kehamilan dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lambat, persalinan yang lebih lama, atonia uteri, laserasi perdarahan, infeksi, kelelahan ibu, dan syok. Pada anak dapat meningkatkan risiko persalinan dini dan berat badan lahir rendah (Hasim, 2018).

## 2.4 Konsep Pandemi Covid-19

### 2.4.1 Pengertian

Virus Corona menginfeksi manusia dan hewan. Pada manusia, itu menyebabkan penyakit pernapasan, dari flu biasa hingga MERS dan SARS (SARS). Wuhan, China, pada Desember 2019 selanjutnya disebut SARS-COV2 dan menyebabkan Covid19 (Kemenkes RI, 2020).

Pandemi adalah wabah yang menyebar di banyak benua atau dunia. Pandemi adalah epidemi di seluruh dunia yang mempengaruhi banyak individu. Pada 9 Maret 2020, WHO mengklasifikasikan virus corona (Covid-19) sebagai pandemi. Virus corona telah menyebar secara global. Pandemi mengacu pada penyebaran penyakit yang luas, bukan keugasannya (Kemenkes RI, 2020).

### 2.4.2 Manifestasi Klinis

Gejala ringan terjadi secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi merasa sehat tanpa gejala. Demam, kelelahan, dan batuk kering

adalah gejala COVID-19. Beberapa orang mungkin mengalami sakit, nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan penciuman, atau ruam kulit. 40% pasien akan mengalami penyakit ringan, 40% akan mengalami penyakit sedang termasuk pneumonia, 15% akan mengalami penyakit berat, dan 5% akan mengalami kondisi kritis. Pasien ringan sembuh setelah seminggu. Dalam keadaan ekstrim, pasien akan mengalami ARDS, sepsis, syok septik, kegagalan multi-organ, termasuk gagal ginjal atau jantung akut, yang dapat berakibat fatal. Lansia dan orang dengan penyakit medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung dan paru-paru, diabetes, dan kanker berisiko lebih tinggi untuk mendapatkan penyakit serius (Kementerian Kesehatan, 2020). Tanda-tanda klinis termasuk demam (98%), batuk (76%), dan mialgia atau kelemahan (44%) adalah yang paling umum. Gejala lain yang kurang umum termasuk produksi sputum (28%), sakit kepala (8%), batuk darah (5%), dan diare (3%).

#### 2.4.3 Penularan

Virus memasuki mukosa yang terbuka melalui tetesan dan sentuhan. Analisis mengukur penularan berdasarkan masa inkubasi, gejala, dan waktu isolasi. Penyelidikan menemukan penularan dari 1 pasien ke sekitar 3 orang di sekitarnya, tetapi kemungkinan penularan selama fase inkubasi memperpanjang waktu kontak pasien-ke-orang, sehingga kemungkinan lebih banyak kontak tertular dari 1 pasien mungkin lebih tinggi (Handayani et al., 2020). Covid-19 biasanya diinkubasi selama 5-6

hari, tetapi mungkin perlu waktu hingga 14 hari. Konsentrasi virus hari pertama dalam sekresi meningkatkan kemungkinan penularan. Orang yang terinfeksi dapat menularkan hingga 48 jam sebelum (presimptomatis) dan 14 hari setelah gejala (symptomatic) (Kemenkes RI, 2020).

#### 2.4.4 Pedoman Pencegahan

Pandemi COVID-19 telah mengembangkan protokol atau standar baru untuk pasien, termasuk sebagai ibu hamil dan bersalin. Ibu hamil, ibu nifas, dan bayi baru lahir di masyarakat dapat mencegah COVID-19 dengan mencuci tangan pakai sabun selama 20 detik atau menggunakan hand sanitizer, menggunakan alat pelindung diri, serta berolahraga dan beristirahat secara teratur, cukup, makan yang baik, dan batuk-bersin yang benar (Muliati, 2020). Menurut aturan untuk ibu hamil, ibu nifas, dan bayi selama social distancing:

1. Buatlah janji untuk kunjungan pranatal pertama Anda agar tidak menunggu. Kami mencegah penularan Covid-19 dalam perjalanan ke rumah sakit.
2. Bidan/perawat/dokter menasihati pasien melalui proses pengisian stiker P4K.
3. Gunakan manual KIA setiap hari.
4. Ibu hamil harus memantau kesehatan dan aktivitas janinnya. Jika ada indikator risiko/bahaya (dalam panduan KIA), konsultasikan dengan tenaga kesehatan. Kecuali ada indikasi peringatan, tunda tes kehamilan.



5. Setelah 20 minggu kehamilan, <sup>1</sup> hitung gerakan janin (minimal 10 gerakan per 2 jam).
6. Ibu hamil dihibau untuk selalu menjaga kesehatannya dengan makan makanan yang seimbang, bergizi, menjaga kebersihan diri, dan melakukan senam ibu hamil, yoga, pilates, aerobik, dan peregangan sendiri di rumah.
7. Wanita hamil minum pil penambah darah sesuai resep.
8. Kelas Bersalin ditunda hingga wabah Covid-19 berakhir (Muliati, 2020).

#### 2.4.5 Peran Bidan

<sup>1</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan menguraikan peran dan kewenangan bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dengan memberikan asuhan kebidanan mulai dari pra-kehamilan hingga pascapersalinan dan identifikasi dini kasus-kasus risiko. Bidan memberikan pelayanan seperti

1. Pelayanan kesehatan ibu
2. Pelayanan kesehatan anak
3. Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi wanita
4. Tanggung jawab yang didelegasikan
5. Tugas dengan batasan

Bidan mengenali bahaya dan komplikasi selama kehamilan, persalinan, nifas, dan perawatan pasca keguguran dan merekomendasikan pasien. Bidan harus waspada saat memeriksa dan menganalisis kekhawatiran ibu hamil untuk mengungkap bahaya secara dini dan

membuat rencana perawatan. Jika masalah terdeteksi di luar yurisdiksi  
bidan, kerjasama atau rujukan dapat dilakukan ke penyedia kesehatan lain.



## BAB 3

### METODE

#### 3.1 Strategi Pencarian Literature

##### 3.1.1 Framework

PICOS digunakan untuk memilih artikel.

- 1) *Population*, ibu hamil di masa pandemi covid-19 yang mengalami kecemasan.
- 2) *Intervention*, pemberian terapi musik relaksasi
- 3) *Comparison*, tidak ada
- 4) *Outcome*, terdapat hubungan musik relaksasi dengan penurunan kecemasan ibu hamil.
- 2) *Study design*, menggunakan desain *observasional* dan *eksperimental*.

##### 3.1.2 Pencarian literature

###### 1. Database

Sumber dalam literature review berasal dari database *Pubmed*, *Researchgate*, *Scient Direct* dan *Google scholar*.

###### 2. Jumlah artikel

Artikel yang cocok dengan kata kunci berjumlah 6.937. Jurnal penelitian tersebut disaring ulang dalam lima tahun terakhir, 2017-2022, hingga teridentifikasi 1.871 makalah. Jurnal duplikat dan jurnal yang tidak memenuhi persyaratan inklusi dibuang, sehingga 10 jurnal direview.

### 3. Kata kunci / *Keyword*

Jurnal pencarian Boolean menggunakan kata kunci studi “Musik Relaksasi”, “Tingkat Kecemasan”, “Ibu Hamil”, “Masa Pandemi Covid-19” dan kata kunci dengan bahasa Inggris yaitu “*Relaxation Music*”, “*Level of Anxiety*”, “*Pregnant*”, “*Covid-19 Pandemic*”.

## 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOST

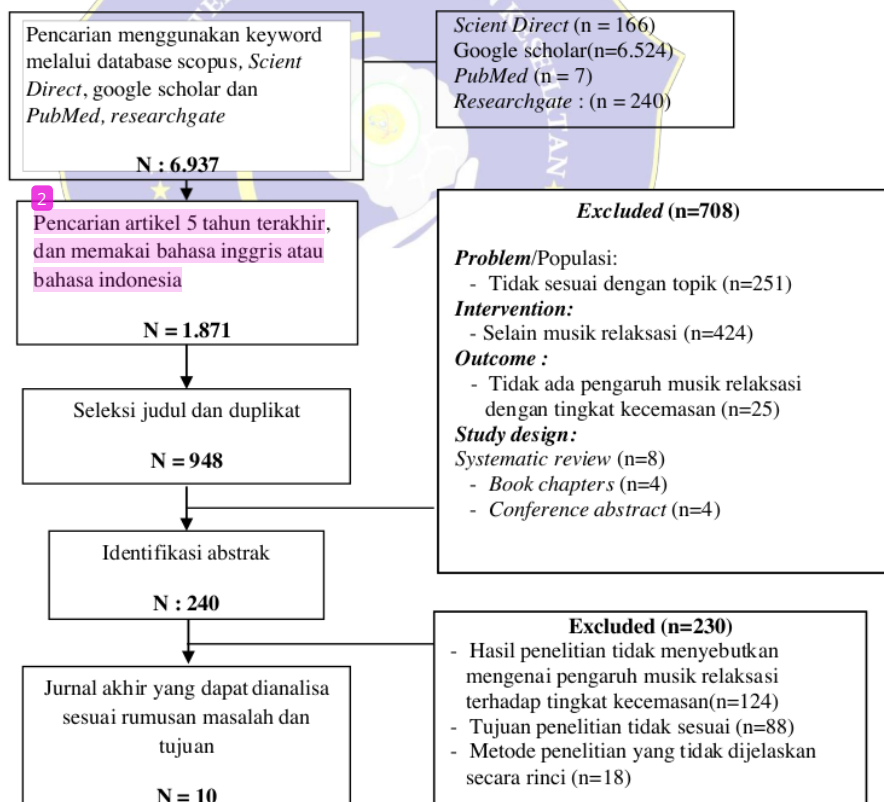
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ Problem</i>	Jurnal nasional dan internasional yang mempunyai populasi ibu hamil	Jurnal nasional dan internasional yang tidak memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu melahirkan
<i>Intervention</i>	Musik Relaksasi	Selain musik relaksasi seperti relaksasi nafas dalam, relaksasi yoga
<i>Comparison</i>	Tidak ada	Tidak ada
<i>Outcome</i>	Adanya pengaruh musik relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil	Tidak terdapat pengaruh musik relaksasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil
<i>Study design</i>	<i>Cross Sectional, eksperimental, longitudinal, Mix methods study, systematic/Literature Review</i>	<i>Book Chapter, Conference Abstract</i>
Tahun terbit	Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2017	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2017
Bahasa	Berbahasa Inggris dan Indonesia	Selain bahasa Inggris dan Indonesia.

### 3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

#### 3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Bersumber pada hasil pemeriksaan literatur dari database publikasi *researchgate*, *google scholar*, *Science Direct* dan *PubMed* dengan kata kunci “*Relaxation Music*”, “*Level of Anxiety*”,

“Pregnant”, “Covid-19 Pandemic” AND “ Musik Relaksasi”, “Tingkat Kecemasan”, “Ibu Hamil”, “Masa Pandemi Covid-19”. Kata kunci cocok dengan 6.937 artikel. Makalah yang terdaftar disaring atau disaring ulang, dan 1.871 jurnal memenuhi kriteria inklusi: publikasi terbaru, bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Dengan mengidentifikasi abstrak pada jurnal-jurnal tersebut, peneliti mengurutkan kembali jurnal-jurnal tersebut berdasarkan kriteria inklusi, seperti publikasi dengan judul penelitian yang sama atau tujuan penelitian yang hampir sama dengan subjek penelitian. Jurnal yang tidak sesuai dihilangkan. Itulah 10 jurnal untuk literature review.



Gambar 3.3 Diagram alur review jurnal

## 3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

Tabel 3.2 Daftar artikel hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume, angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian	Database
1	J. García González	2018	Vol 31 (2018) Issue 8	<i>Effects of prenatal music stimulation on state/trait anxiety in full-term pregnancy and its influence on childbirth</i>	<p><b>Desain:</b> <i>Quasy eksperimental design</i></p> <p><b>Sampel:</b> <i>Purposive sampling</i></p> <p><b>Variabel:</b> <i>music and anxiety</i></p> <p><b>Instrumen:</b> Musik k relaksasi</p> <p><b>Analisis:</b> <i>dependent sample t test</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi musik prenatal dapat menjadi alat yang berguna dan efektif untuk mengurangi kecemasan pada wanita hamil cukup bulan selama NST dan meningkatkan proses persalinan dengan mengurangi kala satu persalinan pada wanita nulipara.</p>	<p>Researchgate</p> <p><a href="https://www.researchgate.net/publication/314855979_Effects_of_prenatal_music_stimulation_on_state_trait_anxiety_in_full-term_pregnancy_and_its_influence_on_childbirth_a_randomized_controlled_trial">https://www.researchgate.net/publication/314855979_Effects_of_prenatal_music_stimulation_on_state_trait_anxiety_in_full-term_pregnancy_and_its_influence_on_childbirth_a_randomized_controlled_trial</a></p>
2	Tuti Agustushartati	2018	Vol. 6 No. 1 (2018)	<b>3</b> Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tingkat	<p><b>Desain:</b> <i>Quasy eksperimental Pre Experimental with One Group Pretest And Posttest Design</i></p>	<p>Penelitian ini menemukan bahwa musik instrumental mengurangi kecemasan ibu hamil.</p>	<p>Google Scholar</p> <p><a href="https://123dok.com/document/">https://123dok.com/document/</a></p>

3	Eti Salafas	2019	e-ISSN: 2549- 5054	Kecemasan Ibu Hamil Trimester III  <i>The Effectiveness Of Music Therapy In Reducing Anxiety In Third Trimester Of Pregnancy</i>	<p><b>Sampel:</b> Total Sampling <b>Variabel:</b> Relaksasi musik, penurunan tingkat kecemasan <b>Instrumen:</b> musik instrumental <b>Analisis:</b> Wilcoxon</p> <p><b>Desain:</b> quasi-experiment <b>Sampel:</b> Total Sampling <b>Variabel:</b> music therapy, anxiety <b>Instrumen:</b> Hars <b>Analisis:</b> Wilcoxon test</p>	<p>Analisis dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil yang tingkat kecemasan yang berbeda sebelum dan sesudah perawatan dengan musik terapi (<math>p = 0,001</math>). Rata-rata skor kecemasan setelah diberikan terapi musik turun menjadi 4,47 dari 9,53, meskipun masih dalam kategori kecemasan ringan. Dapat disimpulkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga. Terapi musik direkomendasikan untuk diterapkan di manajemen kecemasan pada ibu hamil pada trimester ketiga.</p>	<p>yd90o0gz-relaksasi-instrumental-kecemasan-trimester-instrumental-relaxation-decreasing.htm</p> <p>Google Scholar <a href="https://ejournal.poltetegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/1634/0">https://ejournal.poltetegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/1634/0</a></p>
4	Lucia Suciati	2020	Vol 6, No 2 (2020)	Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil	<p><b>Desain:</b> quasi-experiment one group pretest posttest <b>Sampel:</b> purposive sampling</p>	<p>Musik klasik pengantar tidur mengurangi kecemasan ibu hamil trimester ketiga sebesar 10,83. Hasil uji t didapatkan nilai p value sebesar 0,000 t menunjukkan bahwa Lullaby</p>	<p>Google Scholar <a href="http://ejournalmahayahyati.ac.id">http://ejournalmahayahyati.ac.id</a></p>

			Trimester III	<p><b>Variabel:</b> <i>music therapy, anxiety</i>  <b>Instrumen:</b> Hars  <b>Analisis:</b> <i>dependent uji T-tes</i></p> <p><b>Desain:</b> <i>quasi-eksperiment One Group Pretest-Posttest Design</i>  <b>Sampel:</b> <i>total sampling</i>  <b>Variabel:</b> Terapi musik, tingkat kecemasan  <b>Instrumen:</b> <i>terapi musik klasik</i>  <b>Analisis:</b> <i>Wilcoxon</i></p> <p><b>Desain:</b> eksperimen semu  <b>Sampel:</b> <i>purposive sampling</i>  <b>Variabel:</b> Terapi musik, relaksasi otot, tingkat kecemasan  <b>Instrumen:</b> DAS yang dimodifikasi dan PRESP  <b>Analisis:</b> <i>uji X2 (Chi-Square).</i>  <b>Desain:</b> <i>factorial</i></p>	<p>Classical Music Therapy menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.</p> <p>Terapi musik klasik mengurangi kecemasan pada ibu hamil Primigravida III.</p> <p>Menggabungkan terapi musik klasik dan perawatan relaksasi otot progresif mengurangi kecemasan ibu hamil selama epidemi Covid-19.</p>	<p><a href="#">/index.php/kebidanan/article/view/1667</a></p> <p>Google Scholar  <a href="http://jurnal.fk.m.uimi.ac.id/index.php/woni/article/download/370/184">http://jurnal.fk.m.uimi.ac.id/index.php/woni/article/download/370/184</a></p> <p>Google Scholar  <a href="https://jurnal.poltেকেসকপang.ac.id/index.php/fnj/article/view/653">https://jurnal.poltেকেসকপang.ac.id/index.php/fnj/article/view/653</a></p>
5	Hijrianti Suhamah	2021	<p>Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III</p> <p>e-ISSN 2721-3994        (2021)        Window of Nursing Journal, Vol. 02 No. 01 (Agustus, 2021) : 191 - 200</p>			
6	Mariana Oni Betan	2021	<p>Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19</p> <p>Vol. 3, No 1 (2021)</p>			
7	Sammi S.	2021	<i>The Effects of</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa	<i>Scient Direct</i>	



	Liebman		28. Issue 2 (2021)	<i>Music and Relaxation on Third Trimester Anxiety in Adolescent Pregnancy</i>	<i>design</i> <b>Sampel:</b> Total sampling <b>Variabel:</b> variabel pertama dan variabel sekunder <b>Instrumen:</b> Spielberger's State Anxiety Inventory <b>Analisis:</b> ANOVA	perbedaan efek musik relaksasi yang signifikan terhadap tingkat kecemasan secara statistik ( $p < 0,01$ ).	<a href="https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/28/2/89/906630">https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/28/2/89/906630</a>
8	Dominikus David Biondi Situmorang	2021	Volume 20, Number 1 March 2021	<i>Music Therapy as a Nonpharmacological Intervention for Pregnant Women During COVID-19 Outbreak</i>	<b>Desain:</b> random control trial study <b>Sampel:</b> consecutive sampling <b>Variabel:</b> music therapy <b>Instrumen:</b> Musik instrumental <b>Analisis:</b> Comparison	Temuan ini menunjukkan bahwa Musik bisa menetralkan negatif emosi, meningkatkan ambang stres, menyalurkan proses batin, membantu pasien mencapai keadaan relaksasi dan mengurangi stres. Penggunaan musik selama wabah COVID-19 sebagai alternatif nonfarmakologis intervensi keperawatan, sehingga dapat menolong ibu hamil dalam mengurangi stres dan kecemasan	Pubmed  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8035977/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8035977/</a>
9	Mona Shokri Shams	2021	Volume 7, Number 1 (2021)	<i>The Effects of Relaxing Music on Life Distress and Maternal-fetal Attachment in Pregnant Women</i>	<b>Desain:</b> quasi-experimental study with a pre-test, post-test and a control group <b>Sampel:</b> random sampling <b>Variabel:</b> relaxing music	Menurut temuan penelitian ini, kesehatan reproduksi dan keperawatan profesional, dan psikolog akan merekomendasikan musik sebagai terapi pelengkap untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dialami ibu hamil.	Researchgate  <a href="https://www.researchgate.net/publication/353452098_The_Effects_of_Relaxing_Music_on_Life_Distress_and_Maternal">https://www.researchgate.net/publication/353452098_The_Effects_of_Relaxing_Music_on_Life_Distress_and_Maternal</a>

10	Linda Putri Oektaviani	2022	Vol 2, No 1 (2022)	Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Depresi dan Stres di Masa Pandemi Covid-19	<p><b>Instrumen:</b> <i>Life Distress Inventory (LDI)</i></p> <p><b>Analisis:</b> <i>Kovarians (MANCOVA) dalam SPSS V. 22.</i></p> <p><b>Desain:</b> <i>analitik observasional</i></p> <p><b>Sample:</b> <i>area sampling</i></p> <p><b>Variabel:</b> terapi musik, tingkat kecemasan</p> <p><b>Instrumen:</b> kuesioner stres, depresi dan kecemasan (DASS-42)</p> <p><b>Analisis:</b> <i>Wilcoxon</i></p>	<p><i>fetal_Attachment_in_Pregnant_Women</i></p> <p>Google Scoler  <a href="http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/arti cle/view/443">http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/arti cle/view/443</a></p>
				Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan, depresi dan stress di masa pandemi COVID-19		

## BAB 4

### HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

#### 4.1 Hasil Literature Review

Bagian ini menyajikan temuan penelitian dan analisis literatur untuk tugas akhir. Ringkasan tabel setiap artikel diikuti oleh paragraf yang menjelaskan signifikansi dan trennya.

Tabel 4.1 Karakteristik Review

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
<b>A. Tahun Publikasi</b>			
1.	2018	2	20%
2.	2019	1	10%
3.	2020	1	10%
4.	2021	5	50%
5.	2022	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>B. Desain Penelitian</b>			
1.	<i>Quasy Eksperimental</i>	6	60%
2.	<i>Observasional</i>	1	10%
3.	<i>Factory design</i>	1	10%
4.	<i>Eksperimen semu design</i>	1	10%
5.	<i>Random control trial study</i>	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>C. Sampling</b>			
1.	<i>Purposive sampling</i>	7	70%
2.	<i>Total sampling</i>	3	30%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>D. Instrumen Penelitian</b>			
1.	Observasi	9	90%
2.	Kuesioner	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>E. Analisis Statistik</b>			
1.	<i>Dependent T-test</i>	2	20%
2.	<i>Comparison</i>	1	10%
3.	<i>Chi Square</i>	1	10%
4.	<i>Covarian</i>	1	10%
5.	<i>Wilcoxon</i>	4	40%
6.	<i>Anova</i>	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Hasil study menemukan bahwa 5 literatur, atau 50% dari total, diterbitkan pada tahun 2021. Literatur yang ditinjau umumnya menggunakan desain eksperimen semu (60%). Pada literatur yang dievaluasi 4 literatur (40%) menggunakan total sampling, 90% literatur dianalisis menggunakan instrumen observasional, dan 4 literatur dianalisis menggunakan Wilcoxon (40%).

## 2 4.2 Analisis Literature Review

Pada analisis *literature review* ini akan membahas tentang analisis penelitian yang berisikan hasil analisis 10 artikel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun analisis artikel dalam penelitian ini akan disajikan pada tabel 4.2 berikut

Tabel 4.2 Analisis literature review

No.	Komponen Literature Riview	Sumber
1.	<b>Musik Relaksasi</b> Dari hasil analisis 10 artikel yang direview menunjukkan bahwa seluruh peneliti diberikan terapi menggunakan musik relaksasi kepada responden secara efektif. Musik relaksasi yang digunakan dalam artikel diatas adalah musik isntrumental, musik mozart, musik klasik.	Gonzalez, 2018, Agustushartati, 2018, Salafas, 2019, Suciati, 2020, Suharnah, 2021, Betan, 2021, Liebman, 2021,
2.	<b>Kecemasan</b> Hasil analisis dari 10 artikel yang direview menunjukkan bahwa penelitian dilakukan pada responden yang mengalami kecemasan.	Gonzalez, 2018, Agustushartati, 2018, Salafas, 2019, Suciati, 2020, Suharnah, 2021, Betan, 2021, Liebman, 2021, Shams, 2021, Situmorang, 2021, Oktaviani, 2022
3.	<b>Pengaruh Musik Relaksasi dengan Tingkat kecemasan Ibu Hamil</b> Terapi musik menunjukan 9 kali lebih besar kemungkinan menurunkan kecemasan pada ibu hamil, faktanya rata-rata ibu hamil mengalami penurunan tingkat kecemasan dari skor 9.53 menjadi 4,47 yang berarti mengalami penurunan sebanyak 5,06. Dua	Gonzalez, 2018, Agustushartati, 2018, Salafas, 2019, Suciati, 2020, Suharnah, 2021, Betan, 2021, Liebman, 2021, Shams, 2021,

No.	Komponen Literature Riview	Sumber
	minggu mendengarkan musik dapat membantu ibu hamil dengan masalah tidur. Rangsangan lima indera yang ditransmisikan ke otak mengurangi simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Musik menenangkan orang. Masukan musik mengurangi hormon stres di otak. Wanita hamil mendapat manfaat dari terapi musik. Dengan mengurangi hormon stres, terapi musik dapat mengurangi kecemasan kehamilan.	Situmorang, 2021, Oktaviani, 2022

J. García González (2018) dibandingkan pada kelompok control sebesar 204 ibu hamil penurunan kecemasan walaupun hanya terpaut beberapa angka tetapi tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah mendengarkan musik terapi mengalami penurunan. Mendengarkan musik selama NST menghasilkan penurunan yang signifikan secara statistik dalam kecemasan ( $38,10 \pm 8,8$  versus  $30,58 \pm 13,2$ ,  $p < .001$ ).

Tuti Agustushartati (2018) Penurunan rerata tingkat kecemasan ibu hamil sangat signifikan, sebelum dilakukan treatment musik instrumental, seluruh responden mengalami kecemasan (100%). Setelah terapi, lebih dari setengahnya melaporkan kecemasan ringan (48%), kecemasan sedang (45%), dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat (7%). Menurut penelitian, terapi musik instrumental mengurangi kecemasan. Kecemasan ibu hamil trimester ketiga dan musik instrumental.

Eti Salafas (2019) Skor cemas pada ibu hamil di trimester ketiga sebelum diberi musik adalah 9,53. Sedangkan setelah diberikan musik, terapi turun menjadi 4,47. Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelumnya dan setelah terapi (nilai  $p < 0,001 < 0,05$ ). Terapi musik efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil sepertiga trimester. Penulis

merekomendasikan menggunakan terapi musik dalam perawatan kecemasan di trimester ketiga kehamilan.

Lucia Suciati (2020) menemukan bahwa rerata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah mendengarkan musik klasik Lullaby adalah 10,83, dengan nilai median 11,00, standar deviasi 2,306, dan hasil kecemasan terendah adalah 8 (tidak ada kecemasan). (kecemasan ringan). 3 hari musik Lullaby meminimalkan kecemasan kehamilan. Analisis bivariat dari uji t dependen sampel memberikan nilai p 0,000, menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ , menyarankan Lullaby Classical Music Therapy membantu wanita hamil trimester ketiga dengan kecemasan.

Hijrianti Suharnah (2021) menemukan bahwa 12 dari 23 primigravida mengalami kecemasan yang cukup besar. Ibu hamil mengalami kecemasan sebelum terapi musik. 6 (26,1%) dari 23 primigravida dengan kecemasan ringan menjalani terapi musik klasik. Kecemasan primigravida berubah dari tidak ada menjadi ringan menjadi tinggi. Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terapi musik klasik pada trimester ketiga menurunkan kecemasan pada wanita primigravida.

Mariana Oni Betan (2021) sebagian besar ibu hamil pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengalami cemas sedang sebelum diberikan perlakuan atau intervensi (70,8 % dan 79,2 %). Tidak ada beda tingkat kecemasan sebelum intervensi pada kedua kelompok. ibu hamil pada kelompok intervensi dan sebagian besar (83,3%) ibu hamil pada kelompok kontrol mengalami cemas sedang setelah diberikan

perlakuan atau intervensi. Ada beda tingkat kecemasan sesudah intervensi pada kedua kelompok ( $p=0,001$ ).

Sammi S. Liebman (2021) Setelah dilakukan terapi musik pada semua ibu hamil baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol, diawal bulan ketujuh, delapan dan sembilan kehamilan, dan dilakukan pengukuran kecemasan diberikan setiap minggu pada semua kelompok, didapatkan hasil yang signifikan secara statistik terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan efek terungkap antara kelompok intervensi juga sebagai interaksi yang signifikan secara statistik antar kelompok. Secara keseluruhan, subjek eksperimen menunjukkan lebih sedikit kecemasan daripada subjek kontrol.

Dominikus David Biondi Situmorang (2021) terdapat perbedaan tingkat kecemasan responden sebelumnya dan setelah diberikan terapi musik dengan nilai  $p = 0,000$ . Skor rata-rata sebelum dilakukan terapi musik adalah 24,9 dan setelah terapi musik adalah 13,6. Hasil tersebut menjelaskan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan.

Mona Shokri Shams (2021) bahwa kelompok intervensi melaporkan tingkat kehidupan yang lebih rendah distress pada post-test, dibandingkan dengan kontrol ( $P=0,0001$ ,  $F=15,860$ ). Kelompok intervensi juga mencapai skor rata-rata yang lebih tinggi pada MFA, dibandingkan kelompok kontrol ( $P=0,0001$ ,  $F=35,872$ ). ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan cemas dan stress pada wanita hamil yang diteliti oleh kelompok.

Linda Putri Ocktaviani (2022) skor kecemasan menurun sebelum dan sesudah terapi musik klasik. Tingkat kecemasan, depresi dan stress dengan DASS-42 sebelum dilakukan Terapi musik klasik adalah 106(berat). Setelah dilakukan penerapan terapi musik klasik kepada ibu hamil selama 3x dalam semiggu,tingkat kecemasan, depresi dan stres turun menjadi 44 (ringan). Dengan pemberian terapi musik klasik didapatkan adanya perubahan penurunan skala berat ke ringan, sehingga terapi non-farmakologis ini bisa mengatasi masalah yang ada pada ibu hamil.





## **BAB 5**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Musik Relaksasi**

Hasil review dapat diuraikan pembahasan yaitu sebanyak 10 artikel yang telah diberikan musik relaksasi pada responden. Hasil literatur review artikel penelitian dari (Gonzalez, 2018, Agustushartati, 2018, Salafas, 2019, Suciati, 2020, Suharnah, 2021, Betan, 2021, Liebman, 2021) menyatakan bahwa Kelompok eksperimen mendengarkan musik santai selama 30 menit setiap hari. Terapi berlangsung satu minggu dan termasuk pretest, posttest, dan perbandingan hasil eksperimen dan kelompok kontrol. Musik santai meliputi instrumental, Mozart, dan klasik.

Relaksasi dapat menenangkan pikiran dan tubuh dengan secara bertahap melepaskan ketegangan otot (Patricia Potter, 2017) Metode relaksasi membantu mengatasi rasa sakit, kecemasan, sulit tidur, ketegangan, dan emosi. Relaksasi menjaga respons tubuh melawan atau lari, mengurangi pernapasan, denyut nadi, metabolisme, tekanan darah, dan energi (Patricia Potter, 2017). Musik berdampak pada produksi erotonin, melatonin, dan oksitosin. Musik relaksasi dapat melibatkan sel-sel sistem saraf limbik dan otonom untuk meningkatkan sintesis serotonin dan mengurangi stres. Kadar serotonin dapat meningkatkan mood, menciptakan lingkungan yang damai, santai, aman, atau menyenangkan bagi pasien (Harmat L, 2016).

Musik relaksasi digunakan untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Musik instrumental tanpa vokal. Musik instrumental dimaksudkan untuk menggairahkan tubuh pendengar secara fisik dan mental. Musik instrumental merilekskan tubuh, pikiran, dan kesehatan mental, mengurangi stres dan kesedihan. Musik klasik dan Mozart sangat populer untuk bersantai. Dengan durasi 30 menit, dan dilakukan delapan kali atau sekurangnya 1 kali dalam sehari memberikan efek yang bagus untuk pikiran dan perasaan serta tubuh seseorang.

## **5.2 Kecemasan**

Hasil review dari artikel penelitian dapat diuraikan pembahasan yaitu beberapa artikel yang direview mengalami kecemasan pada responden. Hasil literatur review artikel penelitian dari (Gonzalez, 2018, Agustushartati, 2018, Salafas, 2019, Suciati, 2020, Suharnah, 2021, Betan, 2021, Liebman, 2021, Shams, 2021, Situmorang, 2021, Oktaviani, 2022) menyatakan bahwa ibu hamil mengalami peningkatan kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Adanya pandemi COVID-19 dapat meningkatkan insiden atau tingkatan kecemasan pada ibu hamil sehingga permasalahan tersebut memerlukan penanganan lebih lanjut untuk mengurangi dampak negatif pada kesejahteraan ibu dan janin.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu adalah dukungan sosial dan lingkungan. Tenaga kesehatan khususnya bidan melakukan pendampingan terhadap ibu hamil sehingga ibu merasakan dukungan dari bidan. Kebanyakan wanita mengalami berbagai stres, seperti emosional, fisik, dan perubahan sosial saat mereka hamil, apalagi di masa

COVID-19. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan yang penuh tekanan berefek pada kehamilan yang dapat menyebabkan beberapa kegawatdaruratan kehamilan seperti abortus spontan, kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan dan penurunan janin. Jika ibu hamil mengalami peningkatan stres, dan rasa sakit akan mengakibatkan janin tidak berkembang dengan baik. Kehamilan di masa pandemi COVID-19 meningkatkan peluang tertular karena daya tahan tubuh menurun. Selama pandemi, ibu hamil harus membatasi kunjungan ke rumah sakit karena risiko tertular COVID-19 akan lebih tinggi dan tenaga serta fasilitas kesehatan akan difokuskan pada pasien Covid (Trisanti & Kulsum, 2020). Tingkat kecemasan ibu hamil selama pandemi berlangsung sangat variatif. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menyebabkan antara lain faktor internal yaitu usia, pengalaman, dan pengetahuan, selain itu faktor eksternal yaitu lingkungan (Islami et al., 2021)

Menurut penulis selama pandemi COVID-19, kecemasan ibu hamil diukur dengan menggunakan gejala somatik, emosional, motorik, dan kognitif. Nyeri kehamilan normal dapat menimbulkan kecemasan terkait kehamilan. Ibu hamil khawatir tentang COVID-19. Kecemasan virus corona memengaruhi kesehatan mental ibu hamil. Coronaphobia mempengaruhi kesehatan mental ibu hamil secara tidak langsung.

### **5.3 Pengaruh Musik Relaksasi terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19**

Pada hasil review dari artikel penelitian, dapat diuraikan pembahasan yaitu sebanyak 10 artikel yang telah mengaplikasikan terapi musik pada

responden. Hasil literatur review artikel penelitian dari (Gonzalez, 2018, Agustushartati, 2018, Salafas, 2019, Suciati, 2020, Suharnah, 2021, Betan, 2021, Liebman, 2021) didapatkan fakta yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan selama dilakukan terapi musik telah mengalami penurunan yang signifikan dari pada tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi musik. Terapi musik memiliki efek besar terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan merupakan terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan kepada ibu hamil.

Kebanyakan wanita mengalami berbagai stres, seperti emosional, fisik, dan perubahan sosial saat mereka hamil, apalagi di masa COVID-19. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan yang penuh tekanan berefek pada kehamilan yang dapat menyebabkan beberapa kegawatdaruratan kehamilan seperti abortus spontan, kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan dan penurunan janin. Jika ibu hamil mengalami peningkatan stres, dan rasa sakit akan mengakibatkan janin tidak berkembang dengan baik. Kehamilan di masa pandemi COVID-19 meningkatkan peluang tertular karena daya tahan tubuh menurun. Di masa pandemi, ibu hamil disarankan untuk membatasi kunjungan ke rumah sakit karena bahaya tertular COVID-19 lebih tinggi dan tenaga serta fasilitas kesehatan difokuskan pada pasien Covid (Trisanti & Kulsum, 2020).

Terapi musik klasik metode relaksasi. Terapi musik klasik membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil, menurut Asmara et al. (2017). Musik klasik dapat membuat rileks, meredakan ketegangan, memberikan keamanan dan kesejahteraan, melepaskan kemurungan, membuat orang

gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik 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. Musik dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh. Jika seseorang menginginkannya, musik dapat membantu. Jika seorang wanita yang bersalin menginginkannya, dia dapat dibantu. Pilih musik berdasarkan kesukaan ibu untuk hasil yang lebih baik (Asmara et al., 2017). Terapi musik umumnya dapat mengurangi stres dan meningkatkan status tekanan darah ibu hamil (Aisyah & Hardjanti 2019). Selain itu, musik dapat mengalihkan perhatian dari stres ke masalah lain (Chang et al. 2015; Belloeil dkk. 2020). Umumnya, musik mengurangi kecemasan kehamilan, detak jantung yang parah, stres yang dirasakan, dan hipertensi (Teckenberg-Jansson dkk. 2019; van Willenswaard dkk. 2017; Cao dkk. 2016). Memperhatikan kebutuhan ibu hamil dan kesehatan mentalnya selama kehamilan sangat penting. Semakin tidak aman lampirannya dan semakin rendah kualitas hubungan ibu-janin, semakin sedikit MFA (Branjerdporn et al. 2020).

Menurut penulis dari hasil review artikel diatas terapi musik bisa memberikan efek yang sangat luar biasa dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemi covid 19. Pengaplikasian terapi musik ini sangat membantu ibu hamil untuk mendapatkan kondisi relaks sehingga dapat memperbaiki kondisi psikis ibu.

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

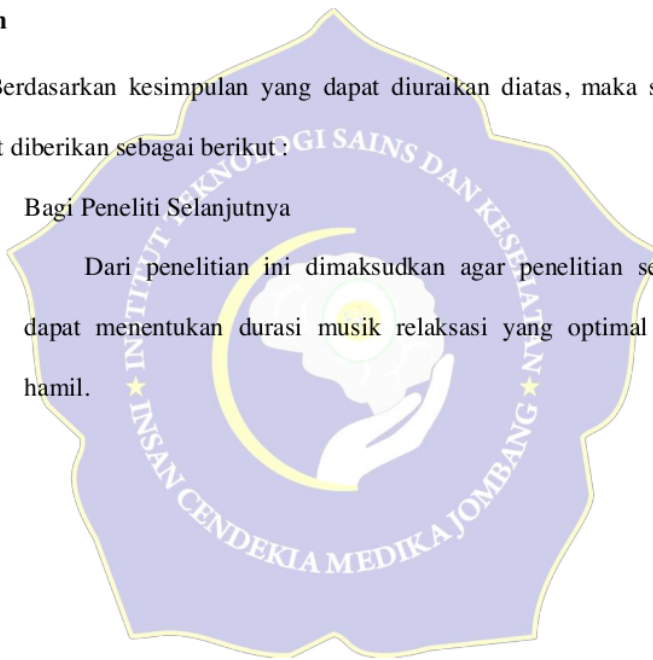
Berdasarkan Literatur review yang dilakukan pada 10 artikel oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa musik relaksasi dapat menurunkan <sup>1</sup> tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19

#### 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dapat diuraikan diatas, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

##### 6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini dimaksudkan agar penelitian selanjutnya dapat menentukan durasi musik relaksasi yang optimal bagi ibu hamil.



# PENGARUH MUSIK RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID-19

## ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source	9%
2	<a href="https://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id">jurnal.poltekkeskupang.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://ecampus.poltekkes-medan.ac.id">ecampus.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	1%
7	<a href="https://jurnal.fkm.umi.ac.id">jurnal.fkm.umi.ac.id</a> Internet Source	1%

Exclude bibliography  Off