

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK INSTRUMEN SULING BALAWUNG TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

The Effect Of Giving Balawung Flute Instrumental Music Therapy On Anxiety In Pregnant Mothers Trimester III

Sofia Mawaddah ^{1*}

Poltekkes Kemenkes, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia.

*email:devikalya@yahoo.co.id

Abstrak

Kecemasan ibu hamil akan meningkat ketika usia kehamilan memasuki trimester 3, peningkatan rasa cemas dihubungkan dengan dekatnya dengan masa kelahiran bayi. Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik dan kondisi ini dialami secara subjektif. Pada penelitian ini cara mengatasi kecemasan menggunakan salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi musik. Terapi musik instrumental merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif dan dipercaya dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik suling balawung terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan quasi experiment design menggunakan one grup pretest-post-test. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari sampai dengan bulan maret 2020. Responden penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan TM III yang berjumlah 20 responden. Penelitian ini menggunakan 1 kelompok intervensi. Intervensi yang diberikan berupa terapi musik instrument suling balawung. Intervensi ini di berikan dengan frekuensi 1 kali sehari, 30 menit selama 14 hari. Penilaian kecemasan pada responden dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi dengan menggunakan skala HARS (Hamington Rating Scale for Anxiety). Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberikannya terapi musik instrument suling balawung dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 2 orang (20 %), sedangkan ibu hamil dengan tingkat kecemasan sedang ada 8 orang (8 %). Untuk ibu hamil yang setelah diberi intervensi dengan tingkat kecemasan tidak ada sebanyak 2 orang (20%), dan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 8 orang (80 %). Hasil penelitian ada pengaruh terapi musik instrumen suling balawung terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Y kota Palangka Raya.

Kata Kunci:

Instrument Musik Balawung
Kecemasan Trimester III

Keywords:

Balawung Music Instrument
Trimester III Anxiety

Abstract

Anxiety of pregnant women will increase when gestational age enters the third trimester, increased anxiety is associated with the proximity of the baby's birth. Anxiety is an emotional state that has no specific object and this condition is experienced subjectively. In this study, how to overcome anxiety using one of the non-pharmacological therapies, namely music therapy. Instrumental music therapy is one of the effective distraction techniques and is believed to reduce physiological pain, stress, and anxiety by diverting one's attention. The purpose of this study was to determine the effect of giving balawung flute music therapy to anxiety in third trimester pregnant women. The research design used was a quasi-experimental design using one group pretest-post-test. This research was conducted from January to March 2020. The respondents of this study were pregnant women with a gestational age of TM III, totaling 20 respondents. This study used 1 intervention group. The intervention given was in the form of music therapy for the balawung flute instrument. This intervention was given with a frequency of 1 time a day, 30 minutes for 14 days. Anxiety assessment on respondents was carried out before (pre-test) and after (post-test) the intervention using the HARS (Hamington Rating Scale for Anxiety) scale. The results showed that before being given musical therapy, the flute balawung instrument with mild anxiety levels was 2 people (20%), while pregnant women with moderate anxiety levels were 8 people (8%). For pregnant women who were given the intervention with no anxiety level as many as 2 people (20%), and pregnant women with mild anxiety levels amounted to 8 people (80%). The results of the study showed that there was an effect of music therapy on the balawung flute instrument on anxiety in third trimester pregnant women in PMB Y, Palangka Raya city.



PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu menjadi salah satu indikator derajat kesehatan negara, karena angka kematian ibu (AKI) menunjukkan kemampuan dan kualitas pelayanan kesehatan suatu negara. Sesuai dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) nomor 3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia dimana target yang akan dicapai di tahun 2030 adalah mengurangi AKI hingga di bawah 70 per 100.000 (Depkes RI, 2015).

Berdasarkan SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia), AKI di Indonesia sejak tahun 1991-2007 mengalami penurunan dari 390 menjadi 228 per 100.000 KH (Kelahiran Hidup). Namun, pada tahun 2012 SDKI kembali mencatat kenaikan AKI yang signifikan, yakni dari 228 menjadi 359 kematian ibu per 100.000 Kelahiran Hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2014 ; hal. 86). Sedangkan AKI di Indonesia tahun 2015 mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut mengalami penurunan dari tahun sebelumnya (2014) menunjukkan 359 per 100.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2016).

Kemudian hasil SUPAS 2015 AKI mengalami penurunan menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kasus kematian ibu maternal yang dilaporkan di Provinsi Kalimantan Tengah pada Tahun 2016 sebanyak 74 kasus lebih sedikit dari jumlah kasus kematian ibu tahun 2015 sebanyak 80 kasus. Pada tahun 2016 Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Palangka Raya tercatat 19,65 / 100.000 KH dengan penyebab kematian ibu adalah shock hypovolemic akibat pendarahan.

Penyebab kematian ibu antara lain perdarahan 42%, pre eklamsia / eklamsia 13%, persalinan lama 9%, infeksi sepsis 10%, dan penyebab lain 15%. Penyebab kematian ibu misalnya seperti partus lama dan preeklamsia / eklamsia dapat disebabkan karena

kecemasan pada ibu hamil baik menjelang maupun saat menghadapi persalinan berlangsung (Lubis, 2009).

Kehamilan adalah suatu periode krisis seorang wanita. Sebuah proses yang mematangkan dan dapat menimbulkan stres (Biaggi, 2015). Konsep dirinya berubah, siap menjadi orang tua dan menyiapkan peran barunya. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomenal fisiologis yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Maimunah, 2009).

Pada trimester tiga, perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar (Cervone & Pervin, 2012). Kecemasan ibu hamil akan meningkat ketika usia kehamilan memasuki trimester 3, peningkatan rasa cemas dihubungkan dengan dekatnya dengan masa kelahiran bayi (Kozier, 2010)

Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik dan kondisi ini dialami secara subjektif. Cemas berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Cemas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut Ranita (2016). Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku dan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan timbulnya kecemasan (Kholil, 2010). Bila kecemasan ini tidak segera ditangani maka akan berpengaruh terhadap proses persalinan yang mengakibatkan lemahnya kontraksi uterus, partus lama, fetal distress, naiknya tekanan darah ibu yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas (Mansur, 2011).

Kecemasan dapat diatasi dengan memberikan terapi non farmakologi seperti teknik relaksasi, yang salah satunya termasuk teknik masase, senam hamil, senam yoga, terapi mural, teknik pernapasan diafragma dan

terapi musik klasik (Aizid, 2011). Pada penelitian ini cara mengatasi kecemasan menggunakan salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi musik. Musik sebagai terapi baik untuk kesehatan baik fisik maupun mental (Prawirohardjo, 2010). Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan music dan sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (Prawirohardjo, 2019).

Terapi musik instrumental merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif dan dipercaya dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang, namun masih jarang digunakan terutama dalam bidang kesehatan (Nilsson, 2019). Terapi musik instrumental juga memenuhi syarat penting sebagai salah satu teknik untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu (Ayub, 2012).

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari sampai dengan bulan maret 2020. Responden penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan TM III yang berjumlah 20 responden. Penelitian ini menggunakan 1 kelompok intervensi.

Intervensi yang diberikan berupa terapi musik instrument suling balawung. Intervensi ini di berikan dengan frekuensi 1 kali sehari, 30 menit selama 14 hari. Penilaian kecemasan pada responden dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi dengan menggunakan skala HARS (Hamington Rating Scale for Anxiety).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I. Analisis Univariat Karakteristik Respon

No.	Variabel	N	%	Mean	SD	Min	Max
1.	Usia < 20 th 20 – 35 >35 th	10	100 %	27,00	3,162	23	34
2.	Paritas Primipara Multipara Grande	4 5 1	40,0 % 50,0 % 10,0 %	1,7000	,67495	1,00	3,00
3.	Pekerjaan IRT PNS	9 1	90,0 % 10,0 %	,10	,316	0	1

Tabel I menunjukkan bahwa umur yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III, terbanyak dengan umur 20 – 35 tahun sebanyak 10 orang (100 %). Ibu hamil yang baru pertama kali hamil sebanyak 4 orang (40 %), ibu hamil multipara sebanyak 5 orang (50 %), ibu hamil grande sebanyak 1 orang (10 %). Dan ibu hamil dengan pekerjaan IRT sebanyak 9 orang (90 %), sedangkan ibu hamil dengan pekerjaan PNS berjumlah 1 orang (1 %).

Tabel II. Distribusi frekuensi skala kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada ibu hamil trimester III.

Variabel	Tingkat Kecemasan							
	Sebelum diberi intervensi				Setelah diberi intervensi			
	A	n	%	Mean	A	n	%	Mean
Terapi musik instrumen suling balawung	19,00 20,00 21,00 22,00 23,00 24,00 25,00 26,00	1 1 2 1 2 1 1 1	10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0 10,0	22,4000	11,00 12,00 14,00 15,00 16,00	2 1 4 1 2	20,0 10,0 40,0 10,0 20,0	13,7000
Min	19				11			
Max	26				16			
Total	10				100			

Keterangan :

α : Tingkatan kecemasan

n : jumlah responden dengan tingkat kecemasan

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikannya terapi musik instrument suling balawung dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 2 orang (20 %), sedangkan ibu hamil dengan tingkat kecemasan sedang ada 8 orang (8 %). Untuk ibu hamil yang setelah diberi intervensi dengan tingkat kecemasan tidak ada sebanyak 2 orang (20%), dan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 8 orang (80 %).

KESIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberikannya terapi musik instrument suling balawung dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 2 orang (20 %), sedangkan ibu hamil dengan tingkat kecemasan sedang ada 8 orang (8 %). Untuk ibu hamil yang setelah diberi intervensi dengan tingkat kecemasan tidak ada sebanyak 2 orang (20%), dan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 8 orang (80 %). Hasil penelitian ada pengaruh terapi musik instrumen suling balawung terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Y kota Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

REFERENSI

1. Departemen Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
2. Depkes RI, 2016. Buku Pendoman Ke Kesehatan Jiwa. Jakarta: Departemen kesehatan Republik Indonesia
3. Lubis, Namora Lumangga. (2009). Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta : Kencana.
4. Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C.M. 2015. Identifying The Women at Risk of Antenatal Anxiety and Depression: A systematic Review. *Journal of Affective Disorders*.
5. Maimunah, S. (2009). Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Humanity*, 5(1) September, pp.61-67.
6. Cervone., & Pervin. (2012). Kepribadian: Teori dan penelitian (jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika.
7. Kozier,B.,Glenora Erb, Audrey Berman dan Shirlee J.Snyder. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Alih bahasa : Esty Wahyu ningsih, Devi yulianti, yuyun yuningsih. Dan Ana lusyana). Jakarta :EGC.
8. Ranita, B.A. 2016. Pengaruh Belly Dance terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida

Trimester III (Studi Kasus di BPM Ranting III Kota Semarang). Tesis. Universitas Diponegoro.

9. Kholil Lur Rochman. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: Fajar Media Press.
10. Mansur, H. 2011. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Salemba Medika: Jakarta.
11. Aizid, R. (2011) Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik. Yogyakarta : Laksana, hal. 103.
12. Prawirohardjo, S. 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
13. Prawirohardjo, S. 2010. Ilmu Kebidanan (Edisi 4). Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
14. Nilsson, U. (2009). *Caring Music : Music Intervention For Improved Health*.
15. Ayub Sani Ibrahim. 2012. Panik Neurosis dan Gangguan Cemas. Tangerang : Jelajah Nusa. hal. 8.