
EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK LULLABY TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I DI RUANGAN VK RSUD PROF. W. Z. JOHANNES KUPANG**Oleh****Maria O. Betan¹, Yuliana Dafroyati², Piga D. Rih³, Yosephalina Rindya Nahak Bri⁴****^{1,2,3,4}Prodi Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Kupang****Email: ¹maria703@gmail.com, ²yulianadafroyati56@gmail.com**

Article History:*Received: 05-12-2025**Revised: 27-12-2025**Accepted: 08-01-2026***Keywords:***Classical Lullaby**Music Therapy,**Anxiety, First Stage**Of Labor, Maternity**Nursing*

Abstract: *Anxiety during the first stage of labor is a common psychological condition that can negatively affect the progress of labor, maternal well-being, and fetal condition. Unmanaged anxiety may increase stress responses, delay cervical dilatation, and reduce maternal comfort during childbirth. One non-pharmacological intervention that can be applied is classical lullaby music therapy, which has relaxing and calming effects. This study aimed to determine the effectiveness of classical lullaby music therapy in reducing anxiety levels among first-stage laboring mothers in the delivery room of Prof. W. Z. Johannes Regional General Hospital, Kupang. This study employed a nursing innovation project using a pre-post intervention approach. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention consisted of administering classical lullaby music therapy during the first stage of labor in a supportive environment. The results showed a reduction in anxiety levels among laboring mothers after the administration of classical lullaby music therapy, as indicated by decreased anxiety scores and reduced anxiety symptoms. In conclusion, classical lullaby music therapy is effective as a non-pharmacological intervention in reducing anxiety among first-stage laboring mothers and can be recommended as part of maternity nursing care.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang disertai perubahan fisik dan psikologis yang sering memicu kecemasan, terutama sejak trimester pertama hingga menjelang persalinan. WHO (2020) melaporkan bahwa sekitar 10–15% ibu hamil di negara berkembang mengalami gangguan kecemasan atau depresi, yang dapat berdampak pada kesiapan persalinan serta meningkatkan risiko komplikasi ibu dan bayi. Secara global, sekitar 30% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan, dan prevalensi gangguan mental selama kehamilan masih tinggi di berbagai negara (Novianti & Wahyuntari, 2024).

Di Indonesia, kecemasan dialami oleh sekitar 43,3% ibu hamil dan 48,7% perempuan menjelang persalinan (Kemenkes RI, 2020). Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih tergolong tinggi, dengan AKI tahun 2023 mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB sebesar 29.945 kasus. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT)

menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, dengan AKI 539 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB 45 per 1.000 kelahiran hidup (Fitrina & Cunha, 2024). Penelitian di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil mengalami kecemasan, baik ringan hingga berat (Supardi et al., 2020).

Kecemasan pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan janin dan proses persalinan. Terapi nonfarmakologi, seperti terapi musik klasik, terbukti efektif dan aman dalam menurunkan tingkat kecemasan. Studi menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi musik klasik, tingkat kecemasan ibu hamil menurun secara signifikan (Supardi et al., 2020).

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan melalui pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi. Untuk meningkatkan kualitas intervensi keperawatan, diperlukan perencanaan strategis berbasis analisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) sebagai pendekatan sistematis dalam pengembangan pelayanan keperawatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain proyek inovasi keperawatan dengan pendekatan pre-post intervention. Penelitian dilaksanakan di Ruang VK RSUD Prof. W. Z. Johannes Kupang.

Subjek penelitian adalah ibu bersalin kala I yang mengalami kecemasan dan memenuhi kriteria inklusi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi berupa pemberian terapi musik klasik lullaby dengan tempo lambat dan irama lembut, diperdengarkan dalam suasana lingkungan yang tenang dan nyaman. Terapi diberikan sesuai dengan prosedur keperawatan selama proses persalinan kala I.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik lullaby.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik klasik lullaby, ibu bersalin kala I mengalami kecemasan pada kategori ringan hingga sedang. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan penurunan skor HARS serta berkurangnya tanda-tanda gelisah, tegang, dan takut.

Seluruh responden menunjukkan respon positif terhadap pemberian terapi musik klasik lullaby, dengan kondisi psikologis yang lebih tenang dan nyaman selama proses persalinan kala I

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, khususnya pada primigravida. Pada fase ini, ibu mulai menghadapi persiapan persalinan yang disertai berbagai kekhawatiran, seperti rasa takut terhadap nyeri persalinan, keselamatan diri dan janin, serta ketidaksiapan mental menjadi seorang ibu. Safitri dan Soleman (2023) menyatakan bahwa perubahan fisik dan psikologis yang

signifikan pada primigravida trimester III menjadi faktor utama meningkatnya kecemasan menjelang persalinan

Hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik klasik, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mumtazah et al. (2025) yang melaporkan bahwa rerata skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum intervensi berada pada kategori kecemasan sedang (mean 22,90). Kondisi ini menggambarkan bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester III masih menjadi masalah yang signifikan dan memerlukan penatalaksanaan yang tepat.

Setelah diberikan terapi musik klasik secara rutin, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada responden. Safitri dan Soleman (2023) melaporkan bahwa penerapan terapi musik klasik selama empat hari berturut-turut mampu menurunkan kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan bahkan tidak ada kecemasan. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III

Secara fisiologis, terapi musik klasik bekerja melalui mekanisme distraksi dan relaksasi. Musik klasik, khususnya musik Mozart, memiliki tempo dan irama yang lembut sehingga mampu menstimulasi gelombang alfa di otak, yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan rileks. Kondisi ini menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengurangi hormon stres, sehingga kecemasan ibu hamil dapat berkurang. Mekanisme ini juga dijelaskan oleh Mumtazah et al. (2025), yang menyebutkan bahwa terapi musik klasik memberikan efek menenangkan, meningkatkan rasa aman, dan membantu ibu hamil lebih siap menghadapi persalinan

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi musik klasik merupakan metode nonfarmakologi yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping. Terapi ini dapat digunakan sebagai bagian dari pelayanan antenatal care untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil, khususnya pada trimester III.

Dengan demikian, terapi musik klasik dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Peran perawat sangat penting dalam mengintegrasikan terapi ini melalui proses keperawatan, mulai dari pengkajian kecemasan, perencanaan intervensi, implementasi terapi musik, hingga evaluasi dan dokumentasi hasil asuhan keperawatan.

KESIMPULAN

Terapi musik klasik lullaby efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Ruangannya VK RSUD Prof. W. Z. Johannes Kupang. Intervensi ini terbukti membantu menciptakan rasa tenang, nyaman, dan meningkatkan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Terapi musik klasik lullaby dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas karena aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan standar pelayanan keperawatan yang berorientasi pada kebutuhan fisik dan psikologis ibu (World Health Organization, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ardiyanto, R., & Saelan. (2023). Penerapan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Ruang Ibs Rumah Sakit Rsup Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4831/>
- [2] Fitriana, Ce., & Cunha, T. S. Da. (2024). Hubungan Pendampingan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Kala I Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Waigete. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 18–26. <https://jurnal.nusanipa.ac.id/index.php/jkkm/article/view/598/536>
- [3] Ginting, P., Purnamasari, E., Pinem, S. B., & Rista, H. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Dolatrayat Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3). <https://journal.arikesi.or.id/index.php/OBAT/article/view/356/355>
- [4] Haeriyah, S., Winarni, L. M., & Agustin, C. B. (2024). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Manis Jaya. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 101–108. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/IMM/article/view/409/210>
- [5] Kusumah, S. P., Rejeki, S., & Setiawan, M. R. (2025). Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di RSUD Dr. Adhyatma, MPH Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5. <https://researchhub.id/index.php/jikki/article/view/6056/3466>
- [6] Masluroh, & Nur Asma. (2024). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Waode Buri Buton Utara. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 9(1), 58–65. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/16292/Download%20Artikel>
- [7] Mumtazah, S. A., Saputri, N., & Maikallita, C. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I Tahun 2025. 8(1), 314–322. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8/3/index.php/ensiklopedia/article/download/3517/pdf>
- [8] Novianti, R., & Wahyuntari, E. (2024). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Mlati Ii Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 156–166. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/3554/3419>
- [9] Oktavia, S., Ernawati, H., & Dwirahayu, Y. (2022). Hubungan Pendampingan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Selama Proses Persalinan Normal Kala I Di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo. 6(2), 151–164. <https://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ/article/view/1548/715>
- [10] Safitri, Y. V., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun. 1 (4). <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/519/427>

- [11] Septina, R., & Adrianingsih, T. (2024). *Efektifitas terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala i fase aktif*. 4(1), 2–5.
<https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/14661/pdf>
- [12] Supardi, F. J., Artawan, I. M., & Pakan, P. D. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Prof Dr. W. Z. Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal*, April.
<https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/3355/2209>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN