**PROPOSAL**

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB LILIS SURYANI SST TAHUN 2023**



Oleh :

**AMARA WALFAUZHA**

**07220400097**

**UNIVERSITAS INDONESIA MAJU**

**FAKULTAS VOKASI**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

Jalan Harapan No. 50 RT/RW 02/07, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan

Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta 12610

Telp (021) 78890432023

# 

# LEMBAR PERSETUJUAN

**PROPOSAL**

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB LILIS SURYANI SST TAHUN 2023**

Oleh :

**AMARA WALFAUZHA**

**07220400097**

Proposal ini telah diperiksa dan disetujui untuk

diajukan dalam dalam sidang proposal hasil program studi sarjana terapan kebidanan

Fakultas vokasi

UNIVERSITAS INDONESIA MAJU

Depok, 14 Agustus 2023

Menyetujui,

Dosen Pengampuh

**( )**

# HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB LILIS SURYANI SST TAHUN 2023**

Oleh :

**AMARA WALFAUZHA**

**07220400097**

Telah diuji dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian dari

Persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh

gelar sarjana

Depok, 14 Agustus 2023

Mengesahkan,

Pebimbing, Penguji,

(Ratna Wulandari, S.ST, MKM) ( )

# RINGKASAN

Dari penelitian ini, dikatakan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi kecemasan bagi ibu hamil trimester III, juga didapatkan hasil bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan pada ibu.

Terapi musik ini masih jarang dilakukan pada saat proses persalinan sedangkan hasil dari beberapa penelitian dikatakan bahwa terapi musik efektif untuk mengurangi kecemasan selama menunggu persalinan. Mendengarkan musik adalah strategi koping yang dapat diterima dan nonmedis untuk wanita yang melahirkan. Untuk itu, sebagai bidan, pentingnya mengupdate ilmu ilmu berbasis penelitian agar dapat memberikan intervensi yang tepat dan bermanfaat bagi masyarakat.

Dengan adanya penelitian ini, penanganan dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III, tidak hanya penggunaan obat obat medis, tetapi terapi musik sebagai salah satu terapi komplementer pun dapat digunakan dilihat dari kefeektifan, kemudahan, tidak memiliki efek samping dan minimnya biaya.

# KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadirat Allah SWT, karena berkah dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Lilis Suryani SST Tahun 2023” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Universitas Indonesia Maju untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan proposal ini sehingga dapat dimanfaatkan oleh semua pihak. Dalam proses penyelesaian proposal ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan materi dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucakan banyak terima kasih kepada ibu Ratna Wulandari, S.ST, MKM selaku pembimbing utama yang telah membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan skripsi ini**, S**eluruh dosen/staf pengajar yang telah banyak memberi ilmu kepada penulis selama perkuliahan di program studi D-IV Kebidanan Alih Jenjang**,** danTeman-teman seangkatan Prodi D-IV Kebidanan terkhusus Kelas B yang banyak membantu dan memberikan dukugan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkannya.

# DAFTAR ISI

[LEMBAR PERSETUJUAN i](#_Toc143281756)

[HALAMAN PENGESAHAN ii](#_Toc143281757)

[RINGKASAN iii](#_Toc143281758)

[KATA PENGANTAR iv](#_Toc143281759)

[DAFTAR ISI v](#_Toc143281760)

[BAB I 1](#_Toc143281761)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc143281762)

[1.1. Latar belakang 1](#_Toc143281763)

[1.2. Urgensi penelitian 5](#_Toc143281764)

[1.3. Tujuan penelitian 5](#_Toc143281765)

[1.4. Manfaat Penelitian 6](#_Toc143281766)

[BAB II 7](#_Toc143281767)

[TINJAUAN PUSTAKA 7](#_Toc143281768)

[2.1. State of the art ( tinjauan teori ) 7](#_Toc143281769)

[2.2. Road Map Penelitian 21](#_Toc143281770)

[2.3. Kerangka Teori 23](#_Toc143281771)

[2.4. Kerangka konsep 24](#_Toc143281772)

[2.5. Definisi operasional 24](#_Toc143281773)

[2.6. Hipotesis 25](#_Toc143281774)

[BAB III 26](#_Toc143281775)

[METODE PENELITIAN 26](#_Toc143281776)

[3.1. Jenis Penelitian 26](#_Toc143281777)

[3.1.1. Desain 26](#_Toc143281778)

[3.1.2. Populasi dan Sampel 26](#_Toc143281779)

[3.1.3. Tempat Penelitian 27](#_Toc143281780)

[3.2. Prosedur Penelitian dan Tahapan Penelitian 27](#_Toc143281781)

[DAFTAR PUSTAKA 29](#_Toc143281782)

# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar belakang

Kehamilan adalah masa krisis tertentu bagi seorang wanita. Beberapa proses yang kompleks dan dapat menyebabkan stres. Konsep diri berubah menjadi orang tua dan mulai memperlakukan peran sebagai seorang ibu. Trimester ketiga sering disebut sebagai tahap penantian. Dalam periode waktu ini, ada kemungkinan tidak akan menyenangkan jika bayi yang telah lahir itu tidak tumbuh dengan baik dalam waktu yang ditentukan, Hal ini dibuktikan dengan wanita tersebut gelisah dan hanya dapat melihat dan mendengar tanda-tanda dan gejalanya. (Yuni, 2013)

kehamilan adalah tujuan setiap wanita dan satu-satunya orang yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesempurnaan bagi seorang ibu. Proses ini diawali dengan adanya pembuahan (konsepsi), masa pembentukan bayi dalam rahim, dan diakhirinya dengan lahirnya sang bayi (Jannah, 2012).

Secara intuitif, cemas pada bayi dapat menyebabkan rasa sakit yang lebih parah selama masa persalinan. Rasa sakit luar biasa yang diarahkan pada seorang ibu dapat mengganggu proses produksi dan menghambat produksi selanjutnya (Palupi, 2012).

Di negara miskin sekitar 2550% kematian wanita usia subur disebabkan oleh masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan nifas. World Health Organization (WHO)

memperkirakan seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mengalami kenaikan dari 228/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015,

menjadi 359/100.000 kelahiran hidup pada Tahun 2016. Pencapaian target Millenium Development Goals (MDGs) tahun 2015 untuk Angka Kematian Ibu (AKI) adalah 102/100.000kelahiran hidup (SDKI, 2016).

Di Indonesia terdapat373.000.000 ibu hamil pada tahun 2016, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%) (Depkes RI, 2017).

Menurut WHO tahun 2017, di Asia Selatan kurang lebih 529.000 ibu meninggal karena komplikasi kehamilan dan kurang lebih 10 juta ibu mengalami kesakitan dan infeksi. (3) Angka kematian ibu di Indonesia tahun 2016 sebanyak 4.912 kasus, dan di tahun 2017 (semester I ) sebanyak 1.712, kasus kematian bayi di Indonesia tahun 2016 sebesar 32.007, dan ditahun 2017 di semester I sebanyak 10.294 kasus. Banyak faktor penyebab angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran.

Kondisi psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi ibu hamil akan berdampak pada penyakit yang akan datang serta komplikasi pada kehamilan dan persalinan, baik pada bayi maupun bayi dalam kandungan. Apabila timbul masalah kecemasan pada ibu hamil, maka masalah kecemasan tersebut perlu segera diatasi (Shodiqoh, 2014)

Stress dan kecemasan pasca persalinan diperburuk oleh depresi dan stress prenatal. Prevalensi trimester ketiga berkisar antara 13% sampai 22%, dengan gejala stres postpartum muncul antara 3 dan 6 bulan setelah melahirkan. Ibu hamil yang mengalami tekanan pribadi secara terus menerus memiliki resiko lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (mikrosomia), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, dan melemahkan sistem kekebalan tubuhnya. Kecemasan juga dapat menyebabkan nyeri yang lebih tebal selama persalinan, otot-otot menjadi tegang, dan orang dewasa menjadi tua dengan cepat, meningkatkan risiko persalinan yang mengancam. Kematian ibu adalah kompleksitas mematikan yang dapat diakibatkan oleh situasi tersebut di atas (Rodiani, 2016).

Pengobatan kecemas dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Perawatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, meskipun beberapa di antaranya memiliki efek yang tidak menguntungkan pada pasien. TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), hidroterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, dan teknik dispersi adalah contoh pengobatan nonfarmakologis. Teknik distraksi adalah pengalihan perhatian seseorang dari satu rangsangan ke rangsangan lain sehingga dapat mengurangi kecemasan terhadap sasaran. Penggunaan musik dalam proses distribusi merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian orang ke acara yang lebih penting. Menurut kearifan konvensional, terapi musik juga disebut sebagai pengobatan komplementer (Moekroni, 2016).

Musik merupakan sebuah bagian integral dalam peribadatan lintas budaya dan agama, mampu menenangkan jiwa, menjadi sarana untuk memusatkan diri pada kesadaran spiritual; dan mengangkat seseorang pada sebuah situasi damai, hening, dan sadar akandiri sendiri. Lagi pula, musik mengurangi nyeri, depresi, pergolakan dan agresi serta meningkatkan relaksasi dan suasana hati yang positif (Moekroni, 2016).

Musik dapat meningkatkan dan menstimulasi fi-Endorphin. fi-Endorphin adalah neuropeptida yang terdiri dari asam amino yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang merupakan hasil pembelahan dari Proopio Melano Cortin (POMC). POMC adalah protein besar yang membelah menjadi protein kecil, seperti fi Endorphin. Dalam sistem saraf perifer fi-Endorphin menghasilkan analgesic dengan mengikat receptor opioid terutama di tipe p. Ikatan tersebut menyebab kaninteraksi penghambatan pelepasan tachykinins khususnya substance peptide, protein kunci yang terlibat dalam transmisi nyeri. Dalam sistem saraf perifer opioid-p terdapat di sepanjang saraf perifer dan sistem saraf pusat (SSP), fi-Endorphin juga mengikat receptor opioid-p sehingga terjadi interkasi di terminal saraf presynaptic dan juga menghambat substance peptide, menghasilkan efek analgesic dengan menghambat pelepasan Gamma Butryic Acid (GABA), inhibitory neurotransmitter.Dalam sistem saraf pusat, receptor opioid yang paling banyak dihasilkan dijalur decenden neurotransmitter dalam mengontrol nyeri, termasuk amygdala, formasireticular mencephalic, materi abu abu periaqueductal(PAG) dan rostal medulla (Moekroni, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Praktik Mandiri Bidan Lilis Suryani SST ditemukan sebanyak 30 ibu hamil trimester III dimana setelah peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang ibu hamil tersebut 7 diantaranya mengatakan merasa cemas dengan proses persalinan karena takut terjadi komplikasi pada saat persalinan, dimana ibu hamil trimester III yang paling banyak ada di Praktik Mandiri Bidan Lilis Suryani SST adalah kekhawatiran akan proses persalinan, dimana dengan terjadinya proses persalinan pada ibu hamil tersebut merasa cemas dan takut bahwa kehamilannya akan terjadi komplikasi.

Data - data yang didapat berdasarkan studi pendahuluan bahwa tingkat cemas dan informasi sosial sangat penting untuk diteliti ibu hamil trimester III lebih berminat menggunakan metode terapi musik klasik sehingga ibu hamil trimester III tidak mengalami kecemasan pada saat menjelang persalinan. Sehingga perlu dilakukan penelitian kenapa ibu hamil trimester III merasa cemas. Maka penulis mengambil penelitian yang berjudul " Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III di PMB Lilis Suryani SST Tahun 2023 "

## Urgensi penelitian

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Praktik Mandiri Lilis Suryani SST ditemukan sebanyak 30 ibu hamil trimester III, dimana setelah peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang ibu hamil tersebut 7 diantaranya mengatakan merasa cemas. Berdasarkan data yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai " Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III di PMB Lilis Suryani SST Tahun 2023 ". Karena masih ada beberapa ibu hamil mengalami kecemasan akan persalinan maka dirasa penting untuk melakukan penelitian tersebut.

## Tujuan penelitian

* + 1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan.

* + 1. Tujuan khusus
       1. Diketahui penurunan rata – rata tingkat kecemasan setelah dilakukan pemberian terapi musik klasik pada ibu hamil saat menjelang persalinan.
       2. Diketahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum/sesudah diberikan terapi musik klasik dari berbagai literatur / jurnal terakreditasi.

## Manfaat Penelitian

* + 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini tidak menghasilkan teori baru hanya mengkonfirmasi teori yang sudah ada karena penelitian in menggunakan teori yang ada namun manfaat penelitian secara teoritis untuk menambah khasanah pengetahuan, bahan perbandingan bagi peneliti sejenis yang berguna dalam mendapatkan sumber-sumber mengenai penelitian yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

* + 1. Manfaat Praktis
       1. Bagi peneliti

Dapat memberikan masukan hal-hal apa saja yang telah diteliti sehingga digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.

1.4.2.2. Bagi Responden

Dapat menjadi masukan bagi ibu hamil trimester III untuk meningkatkan pengetahuan tentang musik klasik dan kecemasan.

* + - 1. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan sebagai lahan sumber pengetahuan dalam kelengkapan sumber di perpustakaan dan memperluas wawasan mahasiswa jurusan kebidanan.

* + - 1. Bagi Lahan Penelitian

Sebagai bahan informasi dan dapat menambah pengetahuan ibu hamil khususnya pada kehamilan trimester III tentang bahayanya kecemasan.

# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## 2.1. State of the art ( tinjauan teori )

* + 1. Definisi kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Menurut teori pendidikan kecemasan dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar (Ruri, 2019).

Kecemasan termasuk hal yang normal dan wajar terjadi pada manusia terutama pada ibu hamil yang cemas akan proses persalinan. Hal tersebut dapat mempengaruhi perasaan seseorang, pikiran, dan perilaku (Lucia, 2020).

Kecemasan lebih sering dialami oleh wanita dalam kehidupannya

sekitar 30%, dibandingkan dengan laki-laki hanya sekitar 19% (Bethari,

2016).

Kecemasan adalah bagian alami dari kehidupan, itu mempengaruhi

semua orang. Jika kekhawatiran dalam batas normal (kecemasan normal),

dapat berfungsi sebagai motivator untuk mengambil tindakan menuju kesuksesan dan kemajuan dalam hidup. Namun, kecemasan berlebihan yang melampaui batas normal (kecemasan neurotik) akan bisa mengganggu stabilitas diri dan keseimbangan aktivitas schari-hari seseorang. Akibatnya, itu harus dikelola menggunakan teknik manajemen kecemasan. Psikoterapis dan profesional konseling telah menciptakan berbagai prosedur dan pendekatan manajemen kecemasan, dan kami bebas menggunakan apa pun yang kami anggap paling efektif dan ramah pengguna. Jika seseorang bebas dari kecemasan neurotik, maka mereka akan sehat.

Berdasarkan pandangan – pandangan yang di atas, diketahui bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang umum pada manusia terutama pada ibu hamil tetapi sifatnya tidak menyenangkan dan bisa menganggu keseimbangan individu.

2.1.2. Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan dalam respon perilaku, kognitif dan afektif diantaranya:

* + - 1. Perilaku : gelisah, ketegangan fisik, tremor, bicara cepat, kebingungan, menarik diri dari hubungan interpersonal dan menghindar.
      2. Kognitif : perhatian terganggu, pelupa, bingung, sangat waspada, takut cedera atau kematian dan mimpi buruk.
      3. Afektif : mudah terganggu, tidak sabar, gugup, tegang, ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, dan malu.

2.1.3. faktor – faktor penyebab kecemasan

Penyebab dari kecemasan antara lain faktor psikologis, genetik, faktor biologis. Ada tiga kelompok teori psikologis utama yang berhubungan dengan penyebab kecemasan yaitu, teori psikoanalitik, teori perilaku, teori eksistensial (Surya Dayyana, 2017).

2.1.3. Teori psikologis

2.1.3.1. Teori Psikoanalitik

Kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego yang memberitahukan adanya suatu dorongan yang tidak dapat diterima dan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan defensif terhadap tekanan dari dalam tersebut. Idealnya penggunaan represi sudah cukup untuk memulihkan keseimbangan psikologis tanpa menyebabkan gejala karena represi yang efektif dapat menahan dorongan yang dibawah sadar. Namun jika tindaka ini tidak berhasil sebagai pertahanan, maka mekanisme pertahanan lain (seperti konversi, pengalihan dan regresi) mungkin menyebabkan pembentukan gejala dan menghasilkan gambaran gangguan neurotic yang klasik (seperti histeria, fobia, neurosis obsesif-kompulsif) (Hall, 2009 dalam Tuti & Aries 2018).

2.1.3.2. Teori Perilaku

Teori perilaku menyatakan bahwa kecemasan yang disebabkan oleh stimuli lingkungan spesifik. Pola pikir yang salah, terdistorsi atau tidak produktif dapat mendahului atau menyertai perilaku maladaptif dan ganggguan pada emosional. Penderita gangguan cemas cenderung menilai lebih terhadap derajat bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman (Solehati dan Cecep, 2017).

2.1.3.3. Teori Eksistensial

Teori eksistensial kecemasan memberikan model untuk kecemasan menyeluruh, dimana tidak terdapat dorongan yang dapat diidentifikasikan secara spesifik untuk perasaan cemas (Solehati dan Cecep, 2017).

2.1.3.4. Teori Biologis

Teori biologis juga telah berkembang untuk mencerminkan timbulnya kecemasan (Rahayu & Nurlailis, 2019). Faktor biologis mencakup masalah biochemical yang ada di otak, salah satunya gangguan neurotransmitter. Tiga neurotransmitter utama yang terkait dengan munculnya kecemasan yaitu, NE (Norepinephrine), Serotonin, Gamma-Aminobutyric Acid (GABA).

1. Norepinephrine

Norepinephrine merupakan respon dari “fight or flight” dan regulasi dari tidur, suasana hati, dan tekanan darah. Ketika seseorang mengalami stress akut kemungkinan memiliki sistem noradrenergik yang mengendalikan secara buruk dan akan terjadi peningkatan dari pelepasan NE. Pusat dari norepinephrine terletak pada locus ceruleus di pons pars rostralis dan badan selnya menjulurkan aksonnya ke korteks serebri, sistem limbik, batang otak serta medula spinalis (Rahayu dan Nurlailis, 2019). Beberapa peneliti menunjukkan bahwa pelepasan NE memegang peranan penting dalam ketakutan dan kecemasan. Beberapa jenis pembelajaran tentang emosional, memori tergantung pada stimulasi noradrenegik ß dan α1 adrenoreseptor di inti basolateral dari amigdala. Aktivitas sistem norepinefrin dalam tubuh dan otak menghasilkan gejala fisik kecemasan, seperti berkeringat dan palpitasi/jantung berdebar, yang dapat menyebabkan orang menjadi khawatir (Sugiharto, 2012).

1. Serotonin

Badan sel pada sebagaian besar neuron serotonergik berlokasi di nukleus raphe di batang otak rostral dan berjalan ke korteks serebral, sistem limbik dan hipotalamus. Pemberian obat serotonergik pada binatang menyebabkan perilaku yang mengarah pada kecemasan. Beberapa laporan menyatakan obat - obatan yang menyebabkan pelepasan serotonin, menyebabkan peningkatan kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan (Tuti dan Aries, 2018).

1. GABA

Peranan GABA dalam gangguan kecemasan telah dibuktikan oleh manfaat benzodiazepine sebagai salah satu obat beberapa jenis gangguan kecemasan. Benzodiazepin yang bekerja meningkatkan aktivitas GABA pada reseptor GABA terbukti dapat mengatasi gejala gangguan kecemasan umum bahkan gangguan panik. Beberapa pasien dengan gangguan kecemasan

diduga memiliki reseptor GABA yang abnormal. Stimulasi sistem saraf otonom juga dapat menimbulkan gejala tertentu yang disebabkan oleh pelepasan epinefrin dari adrenal. Hiperaktivitas sistem saraf otonom akan mempengaruhi berbagai sistem organ dan menyebabkan gejala tertentu, misalnya : kardiovaskuler (contohnya : takikardi), gastrointestinal (contohnya : diare) dan pernapasan (contohnya : takipnea) (Rahayu dan Nurlailis, 2019).

2.1.3.5. Faktor Genetik

Penelitian menegaskan bahwa faktor genetik berperan dalam pengembangan dari gangguan kecemasan. Orang lebih cenderung memiliki gangguan kecemasan jika mereka memiliki kerabat yang juga memiliki gangguan kecemasan atau memiliki keturunan. Kejadian paling banyak dimana beberapa orang setidaknya memiliki satu kerabat yang juga mengalami gangguan tersebut (Chineze, Vivette, Lauren, 2017).

2.1.4. Tingkatan Kecemasan

Ada empat tingkat kecemasan yaitu cemasa ringan, sedang, berat dan panik, yaitu:

2.1.4.1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat in adalah kelelahan, emosional, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi. Cemas ringan merupakan cemas yang normal yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya, seperti melihat, mendengar dan gerakan menggenggam akan menjadi lebih kuat. Kecemasan tingkat ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2.1.4.2. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.

Manifestasi yang terjadi pada tingkat in yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis atau emosional.

Cemas sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan kepada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Kecemasan ini bisa mempersempit lapang presepsi individu, seperti penglihatan, pendengaran, dan gerakan menggenggam menjadi berkurang.

2.1.4.3. Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Pernyataan yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, berdebar, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada diringa sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi. Cemas berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang.

Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan hal itu dikarenakan individu tersebut mengalami kehilangan kendali, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Panik menyebabkan disorganisasi kepribadian. Individu yang mengalami panik juga tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

2.1.4.4. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, pupil membesar, berdebar, pucat, diaphoresis, gugup pada saat bicara, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delus.

2.1.5. kecemasan dalam kehamilan

Kecemasan kehamilan adalah perubahan emosi terkait dengan kekhawatiran tentang kesehatan bayi, persalinan yang semakin dekat, perawatan kesehatan diri ibu hamil, atau pasca melahirkan (Risqi & Suparni, 2019).

Menurut Risqi & Suparni (2019), kecemasan kehamilan adalah keadaan emosi yang mirip dengan kecemasan umum, namun pada kecemasan kehamilan secara khusus lebih fokus terhadap kehamilan mereka. Bagi beberapa ibu hamil, ini adalah pertama kalinya mereka pernah mengalami kecemasan, sedangkan pada wanita yang memiliki masalah dengan suasana hati atau kecemasan di masa lalu mungkin dapat menyebabkan gejala mereka kembali atau memburuk selama kehamilan atau setelah kelahiran (Haring, Michelle, et al, 2013 dalam Eti & Puji, 2020).

2.1.6. Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester dua dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester tiga dari minggu ke-28 hingga ke42 (Sarwono, 2014).

Kehamilan adalah masa krisis tertentu bagi seorang wanita. Beberapa proses yang kompleks dan dapat menyebabkan stres. Konsep diri berubah menjadi orang tua dan mulai memperlakukan peran sebagai seorang ibu. Trimester ketiga sering disebut sebagai tahap penantian. Dalam periode waktu ini, ada kemungkinan tidak akan menyenangkan jika bayi yang telah lahir itu tidak tumbuh dengan baik dalam waktu yang ditentukan, Hal ini dibuktikan dengan wanita tersebut gelisah dan hanya dapat melihat dan mendengar tanda-tanda dan gejalanya. (Yuni, 2013)

kehamilan adalah tujuan setiap wanita dan satu-satunya orang yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesempurnaan bagi seorang ibu. Proses ini diawali dengan adanya pembuahan (konsepsi), masa pembentukan bayi dalam rahim, dan diakhirinya dengan lahirnya sang bayi (Jannah, 2012).

Kecemasan pada bayi dapat menyebabkan rasa sakit yang lebih parah selama masa persalinan. Rasa sakit luar biasa yang diarahkan pada seorang ibu dapat mengganggu proses produksi dan menghambat produksi selanjutnya (Palupi, 2012).

Kehamilan didefinisikan sebagai persatuan antara sebuah telur dan sebuah sperma, yang menandai awal suatu peristiwa yang terpisah, tetapi ada suatu rangkaian kejadian yang mengelilinginya. Kejadian kejadian itu ialah pembentukan gamet (telur dan sperma), ovulasi (pelepasan telur), penggabungan gamet dan implantasi embrio di dalamuterus. Jika peristiwa ini berlangsung baik, maka proses perkembangan embrio dan janin dapat dimulai.

Beberapa perubahan fisiologis yang timbul selama masa hamil dikenal sebagai tanda kehamilan. Gejala kehamilan yang subjektif dan objektif sangat bervariasi. Diagnosis kehamilan diklasifikasikan sebagai 3 tanda kehamilan, yaitu presumsi (dugaan), kemungkinan, dan positif. Pada trimester pertama, seorang ibu akan mencari tau atau memastikan tanda-tanda untuk meyakinkan bahwa dirinya memang benar-benar hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan selalu diperhatikan dengan seksama, dan kedua pasangan akan merasakan kebahagian pada setiap perubahan yang terjadi.

2.1.7 Kehamilan Trimester III

2.1.7.1. Pengertian Kehamilan Trimester III

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) dan tidak lebih dari 43 minggu (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester dua dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester tiga dari minggu ke-28 hingga ke- 40 minggu (Sarwono, 2014).

2.1.8. Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III

Pada perubahan psikologis timbulnya kecemasan pada ibu hamil trimester III berhubungan dengan kondisi kesejahteraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi seorang ibu, sikap memberi dan menerima kehamilan, dan dukungan keluarga (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Trimester tiga adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan kedudukan menjadi seorang ibu, seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi. Saat ini orang-orang disekelilingnya akan membuat rencana pada bayinya. Ibu akan berusaha melindungi bayinya, dengan menghindari kerumunan atau seseorang yang dianggap membahayakan. Ibu akan membayangkan bahwa bahaya terdapat di dunia luar. Memilih nama adalah aktivitas yang dilakukan dalam mempersiapkan kehadiran bayi. ibu mungkin akan mencari buku yang berisi nama-nama atau mengikuti penyuluhan - penyuluhan kesehatan yang berkaitan dalam rangka mempersiapkan proses kelahiran dan kesiapan menjadi orang tua. Membuat atau membeli pakaian bayi dan mengatur ruangan. Banyak hal yang diberikan untuk merawat bayinya. (Kusmiyati, 2013)

Gejala kecemasan yang sering dirasakan ibu hamil trimester III yaitu diantaranya cemas, khawatir, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gangguan pola tidur, mimpi - mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala (Hawari, 2016).

2.1.9. Terapi Musik Klasik

2.1.9.1. Pengertian Musik Klasik

Terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih. Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks/tenang, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Pada penelitian Ratnawati (2014) menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan p < 0.05.

Terapi musik merupakan suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyi secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu-ibu tersebut selama masa kehamilan yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan: relaksasi bagi ibu-ibu hamil, stimulasi dini pada janin, menjalin keterikatan emosional antara ibu hamil dan janinnya (Maryunani dan Yetty S, 2017).

2.1.9.2. Manfaat Terapi Musik Klasik

Menurut Maryunani (2017) beberapa manfaat terapi musik bagi ibu dan janin, yaitu :

Bagi ibu hamil dan janin, terapi musik dapat menimbulkan reaksi psikologis, karena musik dapat menenangkan (relaksasi) dan juga memberikan rangsangan (stimulasi). Melalui kegiatan terapi musik dapat menyambut masa depan bayi yang lebih cemerlang, karena untuk menghadapi era globalisasi dibutuhkan individu-individu yang memiliki keterampilan otak akan lebih dihargai tinggi, dan sangat dibutuhkan bila dibandingkan dengan individu yang hanya mengandalkan kekuatan otot.

Kegiatan terapi musik dapat membantu ibu-ibu hamil agar tetap dapat mempertahankan keseimbangan antara kesehatan jasmani, pikiran, dan emosi. Melalui rangsangan-rangsangan musik yang diperdengarkan kepada janin/bayi secara teratur, maka dapat memberikan pengaruh yang sangat besar bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi tersebut kelak di kemudian hari.

Dalam diri anak kelak akan tumbuh kepribadian yang kuat dan ia mampu menyerap banyak hal, ia dapat meresapi musik, berarti ia juga mampu memahami perasaan orang lain

2.4.3. Terapi Musik bagi Ibu Hamil Trimester III

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita yang produktif, tetapi ketidaktahuan mereka akan perilaku - perilaku, informasi - informasi yang berkaitan dengan reproduksi akan menimbulkan kecemasan tersendiri. Kecemasan selama kehamilan terkait dengan depresi postpartum dan juga lemahnya ikatan (bonding) dengan bayi. Ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan akan meningkatkan resiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan. Cemas selama kehamilan juga meningkatkan resiko keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin, serta dapat menyebabkan colic (bayi menangis tanpa henti selama berjam-jam dan tanpa alasan yang jelas) pada bayi baru lahir (Handayani, 2015).

Manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Seperti dijelaskan dalam penelitian oleh Tuti, Aries (2018) bahwa terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian saraf yang berfungsi untuk mengontrol aktivitas tubuh yang terjadi tanpa kita sadari, lebih tepatnya sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi (Tuti & Aries, 2018).

Menurut penelitian Analia & Moekroni (2016) kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustasi dan marah yang membuat kita menegangkan otot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Dalam proses persalinan, terapi musik berfungsi mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit.

## 2.2. Road Map Penelitian

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Penelitian sebelumnya | Hasil | Desain dan sampel | Luaran penelitian |
| 1. | Pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Lucia Suciati  , Dainty Maternity  , Susilawati  , Dewi Yuliasari tahun 2019 ” Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap  Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III “ | hasil penelitian yang bahwa pemberian musik klasik terhadap ibu hamil trimester III dapat menurunkan tingkat kecemasan ,  yaitu sebesar 10,83. Hasil uji t didapat p value  0,000<0,05, yang berarti ada Efektifitas Terapi Musik  klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil  Trimester III Di RS Mardi Waluyo Kota Metro Tahun  2019. | Jenis Penelitian Kuantitatif, rancangan  penelitian metode quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest. Populasi  dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang ada di RS Mardi Waluyo Kota Metro yaitu sebanyak 40 orang rata-rata dalam satu bulan, Sampel sebanyak 30 ibu hamil. Dengan teknik sampling purposive sampling. Analisa data dengan uji T-test. | Terpublikasi jurnal nasional terakreditasi |
|  | pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Waifti Amalia tahun 2022 “ Musik Klasik Mozart Sebagai Pilihan Dalam Menurunkan Kecemasan Primigravida Menjelang Intranatal ” | Data yang diketahui sebelum diberikan terapi musik klasik Mozart bahwa dari 15 responden ibu primigravida trimester III yang memenuhi kriteria inklusi didapat 6 (40% ) responden yang mengalami kecemasan berada pada tingkat cemas ringan, dan sebanyak 9 (60%) responden berada dalam kategori cemas sedang. | Dengan menggunakan desain penelitian Pra-Eksperimen (Pra Experimental design) dengan rancangan one group pretest-posttest yaitu dengan menggunakan satu kelompok objek dan memberikan pretest (pengamatan awal) sebelum diberikan perlakuan kemudian diberikan perlakuan dengan jangka waktu tertentu setelah itu memberikan posttest (pengamatan akhir) setelah diberikan perlakuan. | Terpublikasi jurnal nasional terakreditasi |
|  | Pada penelitian yang dilakukan Hijrianti Suharnah , Fatma Jama , Suhermi tahun 2021 “ Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil  Primigravida Trimester III ” | Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik. Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan nilai ρ = 0.000 (ρ˂ą) | Metode penelitian dalam karya tulis ini adalah kuantitaif eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah “One Group Pretest-Postest Design. | Terpublikasi jurnal nasional terakreditasi |
|  | Pada penelitian yang dilakukan Mariana Oni Betan  , Antonia Helena Hamu, Meiyeriance Kapitan, Gaerson Soleman  Lepat tahu 2021 “ Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu  Hamil di Masa Pandemi Covid-19” | Hasil dari penelitian ini menggambarkan ada pengaruh  yang signifikan pada ibu hamil yang diberi  kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot  (p < 0,05). | Jenis penelitian ini adalah kuantitatif  dengan desain eksperimen semu. Teknik  pengambilan sampel diawali dengan teknik  cluster untuk memilih ibu hamil di wilayah  puskesmas, setelah mendapatkan puskesmas  lalu di gunakan metode probability sampling  yaitu simple random sampling. | Terpublikasi jurnal nasional terakreditasi |

## 2.3. Kerangka Teori

faktor – faktor penyebab kecemasan:

1. faktor psikologis
2. faktor biologis
3. faktor genetik

Tingkat kecemasan :

1. Cemas ringan
2. Cemas sedang
3. Cemas berat
4. Panik

Terapi musik klasik

Kecemasan ibu hamil trimester III

1. Memberi ketenangan
2. Memberikan rangsangan (stimulasi) dini bagi janin
3. Membantu ibu-ibu hamil agar tetap dapat mempertahankan keseimbangan antara kesehatan jasmani, pikiran, dan emosi.

(Solehati dan Cecep, 2015)

## 2.4. Kerangka konsep

kerangka konsep pada penelitian ini menggambarkan pengaruh musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi variabel bebas (variabel independen) adalah musik klasik dan variabel terikat (variabel dependen) adalah kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Kerangka konsep pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

## 2.5. Definisi operasional

**Variabel dependen :**

Kecemasan ibu hamil trimester III

**Variabel independen :**

Musik klasik

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Definisi operasional | Alat ukur | Skala |
| Variabel independen : Musik klasik | Pemberian intervensi terapi dengan menggunakan musik kepada ibu hamil trimester III dengan memperdengarkan musik klasi selama 15-30 menit. | Lembar observasi | Nominal |
| Variabel dependen :  Kecemasan ibu hamil trimester III | Perasaan atau kondisi psikologi ibu yang tidak menyenangkan dikarenakan cemas dan ketakutan dalam menghadapi proses persalinan pada usia kehamilan trimester III dan ibu tersebut merasa cemas dan takut bahwa kehamilannya akan terjadi komplikasi | Lembar observasi | Nominal |

## 2.6. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dalam hipotesis itu harus dibuktikan melalui data yang terkumpul ( sugiyono, 2014 ).

Terdapat pengaruh musik klasik terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

# BAB III

# METODE PENELITIAN

## 3.1. Jenis Penelitian

### 3.1.1. Desain

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment dengan pendekatan pretest dan postest design. Penelitian ini memberikan perlakuan intervensi terapi musik klasik kepada ibu hamil trimester III. Pengaruh perlakuan dilihat pada kecemasan ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

X O

Gambar Desain Penelitian

Keterangan :

X = perlakuan terapi musik klasik.

O = kecemasan ibu hamil trimester III.

### 3.1.2. Populasi dan Sampel

3.1.2.1. Populasi

Populasi adalah pengamatan keseluruhan objek penelitian dan objek sebagai wilayah generalisasi yang di teliti serta subjek yang memang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan objek tersebut yang sesuai dengan syarat – syarat yang berkaitan dengan suatu masalah penelitian sehingga ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Lilis Suryani SST.

3.1.2.2. Sampel

Sampel adalah salah satu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi dimana sampel ini diambil dari seluruh populasi yang ada sehingga dapat mempresentasikan karakteristik populasi tersebut. Pada penelitian ini sampel yang digunakanyaitu berjumlah 30 dari total populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling.

Pada sampel ini dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dalam kriteria inklusi. Maksud dari kriteria inklusi adalah perwakilan dari dalam penelitian yang dapat memenuhi kriteria sampel. Sedangkan kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak mampu mewakili sebagai salah satu sampel dari subjek penelitian karena tidak memenuhi syarat sebagai salah satu sampel.

### 3.1.3. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Lilis Suryani SST.

## 3.2. Prosedur Penelitian dan Tahapan Penelitian

3.2.1. Tahap I : Perizinan

Pada tahapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan tempat penelitian yang akan dilaksanakan mulai dari survei, pengambilan data dan penelitian terhadap ibu hamil di PMB Lilis Suryani.

3.2.2. Tahap II : Penarikan Sampel

Pada tahap ini peneliti menetapkan sampel yang akan digunakan yaitu

ibu hamil trimester III pada bulan juli-agustus 2023.

3.2.3. Tahap III Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer. Pengumpulan data primer dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Jenis data primer meliputi kecemasan, dan terapi musik klasik. quesioner disebarkan pada responden yang sebelumnya meminta kesediaan calon responden, kemudian menjelaskan cara mengisi lembar quesioner dan menunggu sampai responden menyelesaikan pengisian kuesioner, responden bisa bertanya bila ada pertanyaan yang belum dipahami.

3.2.4. Tahap IV : Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data terkumpul, kemudian dimasukkan ke dalam komputer dan dianalisis dengan SPSS versi 22.0 for Windows.

3.2.5. Tahap V : Penarikan Kesimpulan

Hasil dari analisis komputer kemudian ditarik kesimpulan.

# DAFTAR PUSTAKA

Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. (2019). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Urecol*, 329–334. https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389

Komariah, S., & Nugroho, H. (2020). Hubungan Pengetahuan, Usia Dan Paritas Dengan Kejadian Komplikasi Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Aisyiyah Samarinda. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(2), 83–93. https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i2.835

Oni Betan, M., Helena Hamu, A., Kapitan, M., Soleman Lepat, G., & Studi Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang, P. (2021). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. In *Flobamora Nursing Jurnal* (Vol. 1, Issue 1). Bulan Oktober Tahun.

Suciati, L., Maternity, D., & Yuliasari, D. (2020). EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK KLASIK LULLABY TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Issue 2).

Suharnah, H., Jama, F., Keperawatan, I., & Kesehatan Masyarakat, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. In *Window of Nursing Journal* (Vol. 02, Issue 01).

Terapi, P., Klasik…, M., Liliana, A., Wahyuningsih, M., Rahayu, R. P., Studi, P., Program Sarjana, K., & Yogyakarta, U. R. (n.d.). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON (Cytrus Limon) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL. In *Health Care : Jurnal Kesehatan* (Vol. 11, Issue 2).

Kuesioner

Berilah tanda [√] pada jawaban yang anda alami

saat ini.

1. Penilaian

1 : satu gejala yang dirasakan

2 : separuh dari gejala yang dirasakan

3 : Lebih dari separuh gejala yang dirasakan

4 : semua gejala dirasakan

1. Total penilaian

1. < 6 : tidak ada kecemasan

2. 7-14 : kecemasan ringan

3. 15-27 : kecemasan sedang

4. > 28 : kecemasan berat

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kecemasan dalam menghadapi persalinan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Dibawah ini manakah yang ibu rasakan pada saat memikirkan tentang persalinan |
| * Firasat buruk |
| * Takut akan pikiran sendiri |
| * Mudah tersinggung |
|  | Diantara pilihan dibawah ini, perasaan apa yang ibu alami menjelang persalinan. |  |  |  |  |
| * Merasa tegang |
| * Lesu |
| * Tidak bisa istirahat tenang |
| * Mudah terkejut |
| * Mudah menangis |
| * Gemetar dan gelisah |
|  | Pada pernyataan di bawah ini, situasi apa yang sering menyebabkan ibu merasa takut. |  |  |  |  |
| * Pada kegelapan |
| * Pada orang asing |
| * Ditinggal sendiri |
| * Pada binatang besar |
| * Pada keramaian |
| * Pada kerumunan orang banyak |
| 4 | Pada akhir-akhir ini menjelang persalinan gejala apa yang sering ibu alam |  |  |  |  |
| * Tidak nyenyak |
| * Bangun dengan lesu |
| * Banyak mimpi - mimpi |
| * Mimpi buruk |
| * Mimpi menakutkan |
| * Terbangun malam hari |
| 5 | Pada akhir-akhir ini Perasaan apa yang sering ibu alami |  |  |  |  |
| Berkurangnya ketenangan pada hobi |
| sedih |
| Bangun dini hari |
| Berfikir berlebihan |
| Perasaan berubah – ubah sepanjang hari |