

PERBEDAAN EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN IBU NIFAS

Triana Indrayani*, Ratu Verita

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Periode post partum adalah masa transisi pada ibu nifas, karena banyak perubahan yang terjadi baik secara psikologis, fisik, emosional maupun secara social. Beberapa gangguan psikologis yang terjadi selama nifas yang dapat menghambatnya untuk melakukan peran barunya sebagai seorang ibu, salah satunya adalah blues postpartum. Penanganan ibu nifas dengan Postpartum blues dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi music merupakan salah satu terapi untuk mengatasi baby blues. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektifitas terapi music instrument dan terapi music klasik pada ibu nifas dengan post partum blues. Metode penelitian ini menggunakan kuasi eksperimental dengan pendekatan two group and posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan yaitu dengan kuesioner ZSAS (Zung Self – Rating Anxiety Scale) untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu nifas. Analisis bivariat dengan menggunakan uji T Test Dependent Terapi music diberikan dengan durasi 30 menit, dilakukan 2x/ hari selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan Ada hubungan signifikan antara pemberian terapi music instrumental dan terapi music klasik, namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara terapi music instrumental dan terapi music klasik p value 0,673 (P value > 0,05).

Kata kunci: kecemasan ibu nifas; music intrumental; musik klasik

DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF INSTRUMENTAL MUSIC THERAPY AND CLASSIC MUSIC THERAPY ON THE ANXIETY OF PUBLIC WOMEN

ABSTRACT

The post partum period is a transition period for postpartum mothers, because many changes occur both psychologically, physically, emotionally and socially. Several psychological disorders that occur during postpartum can prevent her from carrying out her new role as a mother, one of which is postpartum blues. Postpartum blues treatment for postpartum mothers can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Music therapy is one of the therapies to overcome baby blues. The aim of this research is to determine the difference in the effectiveness of instrumental music therapy and classical music therapy in postpartum mothers with post partum blues. This research method uses a quasi-experimental approach with a two group and posttest design. The sample in this study consisted of 20 people. The sampling technique uses total sampling. The instrument used was the ZSAS (Zung Self - Rating Anxiety Scale) questionnaire to measure the level of anxiety in postpartum mothers. Bivariate analysis using the Dependent T Test Music therapy was given for a duration of 30 minutes, carried out 2x/day for 7 days. The results of the study showed that there was a significant relationship between providing instrumental music therapy and classical music therapy, but there was no significant difference between instrumental music therapy and classical music therapy, p value 0.673 (P value > 0.05).

Keywords: anxiety of postpartum mothers; classical music; instrumental music

PENDAHULUAN

Periode post partum adalah masa transisi pada ibu nifas, karena banyak perubahan yang terjadi baik secara psikologis, fisik, emosional maupun secara social (Marwiyah et al., 2022). Pada masa nifas, terjadi perubahan fisik dan psikologis, seperti rasa khawatir dan ketakutan tentang bagaimana melakukan peran barunya sebagai seorang ibu (Pazriani, 2021). Ada

beberapa gangguan psikologis yang terjadi selama nifas yang dapat menghambatnya untuk melakukan peran barunya sebagai seorang ibu, salah satunya adalah blues postpartum. Faktor penyebab postpartum blues adalah umur, paritas, dan pengalaman persalinan. Pengalaman yang tidak menyenangkan selama proses persalinan dapat memengaruhi perubahan psikologis ibu nifas setelah melahirkan (Kumalasari & Hendawati, 2019). Depresi pasca persalinan dan gangguan menyusui adalah salah satu penyebab utama blues pasca persalinan (Satriani G, 2020).

Tubuh Anda akan mengalami perubahan fisik dan mental setelah kelahiran. Adaptasi psikologis mencakup tiga fase penyesuaian ibu terhadap perannya sebagai orang tua: fase dependen (taking in), fase dependen-mandiri (taking hold), dan fase interdependen (Marsidi, 2021). Adaptasi fisiologis mencakup perubahan tanda-tanda vital, hematologi, sistem kardiovaskuler, perkemihan, pencernaan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, dan organ reproduksi (Purba et al., 2023). Ibu yang baru melahirkan mengalami perubahan psikologis yang normal, tetapi hanya beberapa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, sedangkan sebagian lagi mengalami kesulitan menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologis yang membuat mereka tidak mau mengurus bayi mereka. Ini disebut "postpartum blues" (Nadziroh, 2022).

Postpartum blues itu bersifat sementara tetapi ketika tidak dapat tertangani dengan benar maka akan berlanjut menjadi depresi postpartum atau gangguan kecemasan (Harianis & Nurul, 2022). Penanganan ibu nifas dengan Postpartum blues dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dengan pemberian Non Steroid Anti Inflammatory Drugs (NSAID), akan tetapi penanganan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada sistem pencernaan, perdarahan, dan secara umum dapat terjadi pada sistem kardiovaskular (Fitria et al., 2022). Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis antara lain aromaterapi (Malahayati, 2021), akupresur (Haerani & Nurul, 2022), terapi musik (Suryani et al., 2011) dan massase post partum (Sari & Anggorowati, 2020).

Terapi musik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan merangsang suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk, dan gaya yang disusun sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang baik untuk kesehatan fisik dan mental (Rista Islamarida et al., 2022). Musik memiliki kemampuan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Jika digunakan sebagai terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual seseorang (Suryana, 2012). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa musik memiliki banyak manfaat, seperti membuatnya nyaman, menenangkan, membuat Anda tenang, berstruktur, dan universal. Berdasarkan latar belakang diatas perlu dilakukan penelitian untuk mencegah dampak yang akan terjadi jika kecemasan tidak segera ditangani seperti timbulnya depresi post partum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektifitas terapi music instrumental dan terapi music klasik.

METODE

design. Pada penelitian ini sebelum memberikan intervensi dilakukan pretest dan setelah pemberian intervensi dilakukan posttest. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah pemberian terapi music instrumental dan terapi music klasik. Pengambilan sampel dengan tehnik total sampling yaitu ibu nifas yang ada di TPMB Y, Depok sebanyak 20 responden. Instrument yang digunakan yaitu dengan kuesioner ZSAS (Zung Self – Rating Anxiety Scale) untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu nifas. Instrument terdiri dari 2 lembar yaitu pretest dan posttest. Analisis bivariat dengan menggunakan uji T Test Dependent yaitu uji

yang dilakukan terhadap dua variable yang kemungkinan berhubungan dan melihat perbedaan nilai rata – rata pada setiap variable. Terapi musik diberikan dengan durasi 30 menit, dilakukan 2x/ hari selama 7 hari.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas (n=20)

Umur responden	f	%
< 20 Tahun	7	35
20 – 35 Tahun	13	65
Paritas		
Primipara	11	55
Multipara	9	45

Tabel 1. Menunjukkan sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 13 (65%) dan ibu primipara sebanyak 11 responden (55%)

Tabel 2.
 Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas (n=20)

Pengaruh Kecemasan	Mean	Std Deviasi	f	P value
Pretest	2,9	1,197	10	0,037
Posttest	2,1	0,994	10	

Tabel 3. diketahui rata-rata terhadap kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian terapi music instrumental adalah 2,90 kondisi dengan standar deviasi 1,197, sedangkan sesudah mendapat intervensi pemberian terapi music instrumental diketahui rata-rata terhadap kecemasan 2,10 dengan standard deviasi 0,994. Berarti terjadi penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,037 pada α 0,05 didapat $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian terapi musik instrumental terhadap kecemasan pada ibu nifas di TPMB Y Depok.

Tabel 3.
 Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas (n=20)

Pengaruh Kecemasan	Mean	Std Deviasi	Stt.Eror	f	P Value
Pretest	3,6	1,35	427	10	0,001
Posttest	2	1,054	333	10	

Tabel 3 diketahui rata-rata kondisi kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian terapi music klasik adalah 3,60 kondisi dengan standar deviasi 1,350, sedangkan sesudah mendapat intervensi pemberian terapi music klasik diketahui rata-rata kondisi kecemasan 2,00 dengan standard deviasi 1,054. Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian terapi music klasik terhadap kecemasan pada ibu nifas TPMB Y Depok.

Tabel 4.
 Efektifitas Setelah Pemberian Terapi Music Murotal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas (n=20)

Kecemasan	Mean	Std Deviasi	T	P Value
Instrumental	2,1	0,994	0,429	0,673
Klasik	2	1,054		

Tabel 4 Rata – rata penurunan kecemasan pada ibu nifas setelah pemberian intervensi terapi music instrumental adalah 2,10 dengan standar deviasi 1,054, sedangkan pada terapi music klasik 2,00 dengan standar deviasi 0,994. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji T

Dependent didapatkan P value 0,673 (P value > 0,05) sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan penurunan kecemasan menggunakan terapi music instrumental dan terapi musik klasik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberikan terapi musik instrumental dan terapi music klasik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aromaterapi melati lebih efektif jika dilihat dari penurunan tingkat kecemasan yaitu 3,60 – 2,00 dibandingkan dengan aromaterapi mawar yaitu penurunan kecemasannya 2,90 – 2,10. Kecemasan adalah suatu respon emosional dimana seseorang merasa takut pada suatu sumber ancaman yang belum jelas dan tidak teridentifikasi (Tarigan, 2021). Dalam buku konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternas (2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, serta perilaku terganggu tetapi masih dalam batas normal (Harahap, 2016).

Kecemasan pascapersalinan dapat mengganggu fungsi ibu, menyebabkan kesusahan, dan dapat mengganggu pembentukan ikatan ibu-bayi (Wulan & Febriawati, 2022). Kecemasan pada ibu nifas dapat berdampak pada pengeluaran hormone oksitosin sehingga proses produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu terganggu (Farias et al., 2018), gangguan perkembangan anak (Beck, 1998) dan penurunan rasa percaya diri sehingga berdampak negatif pada interaksi ibu-anak dan pemberian ASI (Zanardo et al., 2009). Terapi musik bekerja melalui rangsangan suara yang akan diterima oleh daun telinga pendengarnya. Kemudian telinga memulai proses mendengarkan. Secara fisiologi pendengaran merupakan proses dimana telinga menerima gelombang suara, membedakan frekuensi dan mengirim informasi kesusunan saraf pusat. musik klasik akan memberikan kesan positif pada hipokampus dan amigdala sehingga menimbulkan suasana hati yang positif (Parung et al., 2022). Sehingga pada ibu nifas yang mendengarkan musik klasik bisa mengurangi rasa cemas yang dialami, kecemasan akan berkurang seiring dengan situasi lingkungan yang dialami oleh pasien. Lingkungan yang tenang akan menimbulkan relaksasi pada ibu sehingga menciptakan afirmasi positif dan dapat mengurangi kecemasan (Endryani et al., 2023). Terapi musik sering digunakan karena sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar music dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang (Tridiyawati & Wulandari, 2022).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rosita (2023) di Pekanbaru menunjukan hasil terapi musik klasik berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu pasca melahirkan (Tanberika et al., 2023). Hasil senada juga di dapatkan pada penelitian yang dilakukan (Rahayu, 2020) Terapi music (karawitan, keroncong, dan degung) pada penelitian ini masing-masing terdiri dari 10 orang ibu primipara (Rahayu, 2020). Asumsi peneliti bahwa terapi music efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas yang mengalami post partum blues akibat kurangnya rasa percaya dalam merawat bayinya, memberikan ASI eksklusif dan peran-peran baru sebagai seorang ibu. Terapi music dapat menenangkan pikiran dan mengendalikan emosi. Dengan menyadari tempo, irama, dan tinggi rendahnya nada, gelombang alfa dan seras gelombang beta dapat dimasukkan ke gendang telinga. Ini dapat membuat otak nyaman dan menerima rangsangan, serta meredakan dan menidurkan. Musik dapat membantu pasien karena dapat mengalihkan perhatian mereka dari peristiwa yang tidak menyenangkan.

SIMPULAN

Ada pengaruh signifikan antara terapi musik instrumental dengan penurunan kecemasan pada ibu nifas p value 0,037 (P value < 0,05). Ada pengaruh signifikan antara terapi musik klasik dengan penurunan kecemasan pada ibu nifas p value 0,001 (P value < 0,05). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara terapi musik instrumental dan terapi musik klasik p value 0,673 (P value > 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, C. T. (1998). The effects of postpartum depression on child development: A meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(1), 12–20. [https://doi.org/10.1016/s0883-9417\(98\)80004-6](https://doi.org/10.1016/s0883-9417(98)80004-6)
- Endryani, S., Sari Mardha, M., & Yuni Simatupang, F. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Romauli Marelan Tahun 2023 | *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/article/view/2458>
- Farias, S., Otero, M., & Silva, I. (2018). Effect of maternal postpartum depression on offspring's growth—ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032717308467>
- Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. S. (2022). Efektifitas Aromaterapi Mawar Dan Melati Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas.
- Haerani, & Nurul, H. B. (2022). Modifikasi Terapi Akupresur dalam Menurunkan Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Ibu Post Partum Blues | *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1950>
- Harahap, E. J. (2016). Hubungan pengetahuan dengan Tingkat kecemasan Ibu perimenopause dalam menghadapi menopause. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/3301>
- Harianis, S., & Nurul, I. S. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues | *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/2141>
- Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408>
- Malahayati, I. (2021). Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot Menurunkan Resiko Postpartum Blues. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/5482>
- Marsidi, S. R. (2021). Edukasi: Menjadi Ibu “Bahagia” di Masa Pandemi Covid-19 (Tindakan Preventif Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum).
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(01), Article 01.

- Nadziroh, S. U. (2022). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kesiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Remaja. <http://repository.unissula.ac.id/26867/>
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.37160/arimbi.v1i1.584>
- Pazriani, A. P. L. (2021). Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1).
- Purba, Y. T., Wulandari, S., Silvia, E., Andani, E. C. G., Fatriani, R., Ferdina, C. S., Solama, W., Apidianti, S. P., R.A, M. Y., Wulaningtyas, E. S., Merry, Y. A., & Zaini, H. (2023). *Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan, Kelahiran dan Persalinan*. Get Press Indonesia.
- Rahayu, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara | *Journal for Quality in Women's Health*.
- Rista Islamarida, R. I., Eltanina U. Dewi, Widuri, & Agus Haryanto Widagdo. (2022). *Modul praktikum Keperawatan Jiwa 1*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Satriani G, S. (2020). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan Dan Menyusui*. Google Buku.
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Suryani, M., Tri, R. L., & Suryati B, B. (2011). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di Ruang Kebidanan Rsup Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat—Neliti.
- Tanberika, F. S., Aifa, W. E., & Desriva, N. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Bpm Rosita Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 5(4), Article 4. <https://doi.org/10.33559/eoj.v5i3.1880>
- Tarigan, R. (2021). Hubungan Dukungan Suami dan Paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 1(1), 16–25.
- Tridiyawati, F., & Wulandari, F. (2022). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Postpartum Blues: Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1736–1748. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6528>
- Wulan, W. W., & Febriawati, H. (2022). Factors Affecting Anxiety of Breast Milk In Breastfeeding Mothers: Scoping Review: Anxiety; Breastfeeding, breastfeeding mothers. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(1), 52–60.
- Zanardo, V., Gasparetto, S., A Giustardi, A., & A Suppiej, A. (2009). Zanardo: Impact of anxiety in the puerperium on breast-fe.