

Penerapan Terapi Musik Klasik Lullaby Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru

Maswarni^{1*}, Esti Setiya Wati¹

¹Prodi Keperawatan, Fakultas MIPA Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

ARTICLE INFORMATION

Received: Dec, 1, 2025

Revised: Dec, 20, 2025

Available online: Dec, 31, 2025

KEYWORDS/KATA KUNCI

PREGNANCY, ANXIETY, AND CLASSICAL LULLABY MUSIC THERAPY.

CORRESPONDENCE

E-mail:

maswarni@umri.ac.id

A B S T R A C T

Classical lullaby music therapy involves slow-tempo tracks with gentle melodies, designed to help reduce anxiety, particularly in third-trimester pregnant women. Research Objective: This study examines the application of classical lullaby music therapy to alleviate anxiety among third-trimester pregnant women in the Puskesmas Payung Sekaki area, Pekanbaru City. Research Method: The study employed a case study approach with two respondents exhibiting varying levels of anxiety. Research Findings: The results demonstrated a significant reduction in anxiety levels and blood pressure for both respondents. Blood pressure shifted from severe to mild and normal categories. Specifically, Respondent 1's anxiety score dropped from 29 (severe) to 10 (mild), while Respondent 2's score decreased from 23 (severe) to 10 (mild). Conclusion: Regular use of classical lullaby music therapy proved effective in lowering anxiety levels in third-trimester pregnant women, offering a practical self-administered option for patients

INTRODUCTION

Kehamilan adalah salah satu bagi setiap wanita untuk mencapai kesempurnaan sebagai seorang ibu. Kehamilan merupakan karunia dari Tuhan yang perlu mendapatkan perhatian dan dukungan dari seluruh anggota keluarga. Proses kehamilan dimulai dengan pembuahan, masa pembentukan bayi di dalam kandungan, dan berakhir dengan kelahiran bayi (Widya et al. 2024). Dilihat dari usianya, kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yang berlangsung dalam 12 minggu yang disebut trimester pertama, 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) disebut trimester kedua dan

minggu ke-13 (minggu ke-28 hingga ke-40) yang disebut trimester ketiga (Widya et al. 2024).

Kehamilan pada trimester III merupakan kondisi di mana fisik dan psikologis ibu hamil akan mengalami perubahan. Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester ketiga pada ibu hamil terkesan lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya, situasi ini disebabkan oleh kondisi kehamilan yang semakin besar dan membuat ibu hamil semakin sensitif dalam segala hal sehingga situasi ini menimbulkan kecemasan dan ketakutan terhadap kondisi rahimnya (Setiyaningsih 2022). Data World Health Organization menyatakan bahwa 200 juta wanita

hamil dan bersalin mengalami macam-macam resiko kehamilan setiap tahunnya. Berbagai risiko kehamilan anatara lain pendarahan, infeksi dan eklampsia sebanyak 40%, sedangkan 15% mengalami kecemasan (Lailatul Mufidah, 2021).

Di Indonesia, terdapat 373.000.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan pada tahun 2016, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Seluruh penduduk di wilayah Pekanbaru sebanyak 679.765 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%) (Dihuma, Arniyanti, and Sanghati 2023).

Kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi dengan perkembangan, perubahan, dan dalam menemukan identitas seseorang dan makna hidup. Seringkali kecemasan juga ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, cemas, perasaan tegang, mudah gugup, kewaspadaan, berlebihan, dan terkadang menyebabkan keringat di telapak tangan. Terkadang dampak yang terjadi pada kecemasan bisa positif atau negatif (Dihuma, Arniyanti, and Sanghati 2023). Salah satu terapi yang dapat mengurangi kecemasan adalah mendengarkan musik klasik lullaby, yaitu musik yang memiliki tempo lambat yang dapat mengubah aktivitas gelombang otak, yang dapat membuat kondisi yang tidak nyaman menjadi lebih rileks (Setiyaningsih 2022).

Terapi musik bertujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, atau emosional yang dialami seseorang, melatih pasien untuk dapat mengkondisikan dirinya untuk rileks. Selain itu, terapi musik juga dapat memperbaiki atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosional, kognitif, dan sosial bagi individu dan berbagai kelompok usia (Widya et al. 2024).

Salah satu keuntungan terapi musik klasik lullaby untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pada trimester III memiliki keunggulan, antara

lain membuat tubuh lebih tenang dan rileks, membuat hormon stres menurun saat mendengarkan musik klasik pengantar tidur, memperlambat detak jantung dan pernapasan, meningkatkan tingkat saturasi oksigen dan kemungkinan mencegah episode apnea dan bradikardia yang berpotensi mengancam jiwa, Memberikan stimulasi untuk bayi prematur (Widya et al. 2024).

Terapi musik klasik Lullaby dilakukan selama 3 hari pertemuan dengan durasi 10-20 menit per hari (Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu 2020). Hasil penelitian tersebut merupakan hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III sebelum mendengarkan musik klasik Lullaby di RS Mardi Waluyo, Metro City pada tahun 2019, yaitu 29,13. Hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III setelah mendengarkan musik klasik Lullaby di RS Mardi Waluyo, Metro City pada tahun 2019 adalah 10,83. Hal ini karena musik dapat memberikan energi dan perintah melalui ritme sehingga musik dapat membantu mereka bernapas dan dapat mengurangi kecemasan (Widya et al. 2024).

Para peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik klasik lagu pengantar tidur dapat mempengaruhi aktivitas fungsi otak melalui sistem saraf dan dapat mengembalikan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, kecemasan, dan pikiran selain pengantar tidur Terapi musik klasik juga dapat memberikan efek relaksasi untuk saraf dan otot yang tegang dan musik dengan ritme lembut dapat membuat suasana hati pendengar menjadi lebih baik sehingga kecemasan yang mereka rasakan akan berkurang (Lailatul Mufidah 2021).

METHOD

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan metode case study atau studi kasus. Studi kasus merupakan desain analisis karya ilmiah yang melibatkan penyelidikan mendalam terhadap unit penelitian, yang biasanya terkait dengan klien, penelitian ini dilaksanakan selama

3 hari. Metode studi kasus ini tergantung pada kondisi spesifik kasus yang diteliti, dengan tetap mempertimbangkan faktor waktu dalam penelitian dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi musik klasik Lullaby untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pada trimester III dalam menghadapi persalinan di sekitar area Puskesmas Payung Sekaki, Kota Pekanbaru (Sari 2021)

RESULT AND DISCUSSION

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 11-13 Mei 2025 metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kasus. Studi kasus adalah

desain analisis dari karya ilmiah yang melibatkan penyelidikan mendalam terhadap unit penelitian, yang biasanya terkait dengan responden. Data yang diperoleh dari penelitian tersebut merupakan data primer yaitu data langsung dari responden yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dalam studi kasus ini, terdapat dua responden, yaitu Ny.R berusia 29 tahun dan Ny. W berusia 39 tahun, di RT 01/RW 01 Jalan Patin Labuh Baru Barat, Kecamatan Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Terapi Musik Klasik Lullaby Untuk Mengurangi Kecemasan

Nama Pasien	Hari	Tingkat Kecemasan			
		Sebelum	Hasil	Sesudah	Hasil
Ny. R	Hari Ke 1 Pagi	25	Sedang	16	Ringan
	Siang	16	Ringan	15	Ringan
	Sore	24	Sedang	17	Ringan
	Hari Ke 2 Pagi	23	Sedang	15	Ringan
	Siang	20	Ringan	15	Ringan
	Sore	23	Sedang	12	Ringan
	Hari Ke 3 Pagi	18	Ringan	16	Ringan
	Siang	16	Ringan	16	Ringan
	Sore	15	Ringan	10	Ringan

Ny.W	Hari Ke 1 Pagi	23	Sedang	19	Ringan
	Siang	20	Ringan	15	Ringan
	Sore	21	Sedang	16	Ringan
	Hari Ke 2 Pagi	21	Sedang	17	Ringan
	Siang	20	Ringan	17	Ringan
	Sore	23	Sedang	16	Ringan

	Hari Ke 3	20	Ringan	11	Ringan
	Pagi				
	Siang	16	Ringan	15	Ringan
	Sore	15	Ringan	10	Ringan

Berdasarkan Tabel 4.1, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan sesudah melakukan terapi musik klasik lullaby sebanyak tiga kali pertemuan selama tiga hari. Pada Tabel 4.1, dapat dilihat bahwa sebelum terapi musik klasik lullaby, semua responden berada dalam kategori berat sedangkan sesudah terapi musik klasik lullaby semua responden berada dalam kategori ringan, meskipun nilai penurunannya berbeda-beda.

1. Responden Pertama Ny.R

- Pada hari pertama sebelum terapi musik klasik lullaby, tingkat kecemasan Ny. R adalah 25 (Sedang) dan sesudah tiga kali terapi, tingkat kecemasannya menjadi 17 (ringan).
- Pada hari kedua sebelum terapi musik klasik lullaby, tingkat kecemasan Ny. R adalah 23 (Sedang) dan sesudah tiga kali terapi, tingkat kecemasannya menjadi 12 (ringan).
- Pada hari ketiga sebelum terapi musik klasik lullaby, tingkat kecemasan Ny.R adalah 18 (ringan) dan setelah tiga kali terapi tingkat kecemasan menjadi 10 (ringan).

2. Responden kedua Ny. W

- Pada hari pertama sebelum terapi musik klasik lullaby, tingkat kecemasan Ny. W adalah 23 (Sedang) dan setelah tiga kali terapi, tingkat kecemasan adalah 16 (ringan)
- Pada hari kedua sebelum terapi musik klasik lullaby, tingkat kecemasan Ny. W adalah 21 (Sedang) dan setelah tiga kali terapi, tingkat kecemasan adalah 16 (ringan).
- Pada hari ketiga sebelum terapi musik klasik lullaby, tingkat kecemasan Ny. W adalah 20 (ringan) dan setelah tiga kali terapi, tingkat kecemasan menjadi 10 (ringan).

Secara keseluruhan, terapi musik klasik lullaby terbukti memiliki efek dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, dengan perbedaan respons individu terhadap terapi musik klasik lullaby.

Penelitian ini telah memperoleh hasil rata-rata usia kehamilan dalam penelitian ini adalah 32,05 minggu dengan berat badan rata-rata 1618,60 gram dan rata-rata hemoglobin 16,92 mg/dl. Menurut Kirby, Olivia dan Sahler (2020) mengungkapkan bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi persepsi rasa sakit dan memberikan stimulasi suara yang akan mempengaruhi fungsi fisiologis (Tinggi et al. 2022). Berdasarkan hasil penelitian karakteristik ditemukan yang memiliki usia kehamilan 7 bulan sebanyak 10 orang (43,5%) usia kehamilan 8 bulan sebanyak 9 orang (39,1%) dan usia kehamilan 9 bulan sebanyak 4 orang (17,4%) (Suharnah, Jama, and Suhermi 2021).

Hasil penelitian terapi musik klasik lullaby menunjukkan 2 responden yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pemberian terapi musik klasik membuat seseorang rileks, menyebabkan rasa aman dan makmur, melepaskan kegembiraan dan kesedihan, melepaskan rasa sakit dan mengurangi tingkat stres, sehingga dapat menyebabkan penurunan kecemasan (Lailatul Mufidah 2021).

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Dalam penelitian ini, usia responden adalah pada usia pertengahan. Dimana responden Ny. R berusia 29 tahun dan Ny. W berusia 39 tahun. Hal ini menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan adalah faktor usia (Safitri and Soleman 2023).

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kecemasan seorang ibu hamil Dimana responden Ny.R yang berpendidikan sampai S1 dan Ny.W yang berpendidikan samapi SLTA, yang menyatakan bahwa ketika tingkat pendidikan seorang ibu rendah, seorang ibu juga gagal memahami informasi dan juga dapat kurang terpapar informasi (Safitri and Soleman 2023).

c. Kesiapan Kehamilan

Kecemasan kehamilan juga lebih tinggi pada wanita yang belum siap untuk hamil. Dalam kesiapan hamil ada pikiran dari ibu yang dapat menimbulkan kecemasan seperti, merasa takut akan kehamilan dan proses persalinan, merasa kurang percaya diri, memiliki optimisme yang rendah(Safitri and Soleman 2023).

d. Pekerjaan

Hasil penelitian in kedua responden merupakan bekerja sebagai wirausaha. Setiap manusia memiliki kebutuhan untuk menjalani hidup mereka. Kebutuhan pokok dibagi menjadi tiga, yaitu pangan, sandang dan papan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, setiap manusia mencari pekerjaan untuk mendapatkan penghasilan.

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Menerapkan Terapi Musik Klasik Lullaby Berdasarkan data yang diperoleh, setelah penerapan terapi musik klasik lullaby dilakukan pada Ny. R dan Ny. W di RT 01/RW 01 Jalan Patin Labuh Baru Barat, Kecamatan Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Membutuhkan pertemuan sebanyak tiga kali pertemuan selama tiga hari pada 11-13 Mei 2025, hasil pengukuran tingkat kecemasan menurun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden memiliki tingkat kecemasan dan tekanan darah yang berbeda, pada responden Ny. R sebelum terapi musik klasik lullaby berada pada tingkat kecemasan 29 yang berarti tingkat kecemasan berat dan Ny. W sebelum terapi musik klasik lullaby adalah tingkat kecemasan 23 yang berarti tingkat kecemasan berat

Setelah terapi musik klasik lullaby membutuhkan pertemuan sebanyak tiga kali pertemuan selama tiga hari dengan durasi 10-20 menit, kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Pada Ny. R terjadi penurunan tingkat kecemasan dari 29 (Sedang) menjadi 10 (ringan) dan untuk Ny. W terjadi penurunan tingkat kecemasan dari 23 (Sedang) menjadi 10 (ringan)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden Ny.R mengalami kecemasan karena memikirkan pekerjaan dan ekonomi keluarga. Walaupun Ny.R memiliki usaha jualan tetapi untuk ekonomi masih kurang apalagi untuk memikirkan biaya persalinan walaupun normal dan memikirkan biaya hidup kedepannya dan biaya anak sekolah untuk menjalani hidup keluarga mereka. Sedangkan Ny.W mengalami kecemasan seperti Ny.R yang sama-sama memikirkan masalah tentang pekerjaan dan ekonomi keluarga mereka untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga mereka.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil studi kasus terapi musik klasik lullaby untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III, pada responden Ny.R dan Ny.W di RT 01/ RW 01 Jalan Patin Labuh Baru Barat, Kecamatan Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau dapat disimpulkan:

1. Responden dalam penelitian ini melibatkan 2 responden, yaitu seorang wanita berusia 29 tahun yang bekerja sebagai wirausaha dan memiliki tingkat kecemasan. Dan Ny.W seorang wanita berusia 39 tahun yang berada di usia pertengahan yang bekerja sebagai wirausaha dan memiliki tingkat kecemasan.
2. Berdasarkan data yang dikumpulkan, hasil menunjukkan penurunan kecemasan pada kedua responden setelah pemberian terapi musik klasik lullaby . Pada Ny. R terjadi penurunan tingkat kecemasan dari 25 (Sedang) menjadi 10 (ringan) dan untuk Ny. W terjadi penurunan tingkat kecemasan dari 23 (Sedang) menjadi 10 (ringan).

Tekanan yang diberikan selama terapi memberikan rasa nyaman dan dianggap sebagai salah satu teknik nonfarmakologis paling sederhana, karena dapat digunakan dengan mudah dan tanpa efek samping.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih Peneliti sampaikan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Riau, Fakultas MIPA dan Kesehatan serta Puskesmas Payung sekaki yang telah memfasilitasi selama penelitian

REFERENCES

- Aini, N., & Samban, P. (2021). Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Menjelang Persalinan. *Skripsi*, 1– 103.
- Dihuma, M., Arniyanti, A., & Sanghati, S. (2023). Application Of Coloring Play Therapy With Anxiety Of Preschool Age Children. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.862>
- Es, Godges, J. J., & Armstrong. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal Trimester Lll. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(February), 2021.
- Lailatul Mufidah, K. T. (2021). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Artikel Penelitian*, 1(3), 6. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/jmm/article/download/409/210/>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020).
- Ridhatullah, R. Y., & Alfiah. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Ny. H G2p1a0 Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Nelly Suryani Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Terpadu Sehat*, 1(4), 17–23.
- Rita Afni, O. D. R. (2024). Endorphin Massage Dan Senam Hamil Terhadap Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 243–252.
- Rita Afni, O. D. R. (2024). Endorphin Massage Dan Senam Hamil Terhadap Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Kehamilan.
- Safitri, Y. V., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 110–124.

- Salsabila, D. S., Kebidanan, J., & Kemenkes, P. (2023). Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Masa Kehamilan. *Alah Satu Manfaat Senam Hamil Adalah Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Yang Terjadi Pada Trimester Iii. Permasalahan Ketidaknyamanan Ini Bisa Mengakibatkan Perasaan Tegang Saat Kehamilan Atau Bahkan Persalinan. Pada Kondisi Itu Sistem Tubuh Akan Terhalang*, 1–7.
- Sari, Y. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021*. 1–85.
- Selatan, A. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Rsu Budi Kemuliaan Tahun Factors Associated With Anxiety Levels For Third Trimester Pregnant Women In Facing Childbirth At Budi Kemuliaan Genera*. 1(2), 16–27.
- Setiyaningsih, F. (2022). *Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kejobong Kabupaten Purbalingga*.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2020). Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/Jbe.V2i1.2014.141-150>
- Suciati, L., Maternity, D., Susilawati, S., & Yuliasari, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rs. Mardi Waluyo Kota Metro. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 155–160. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V6i2.1667>
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Window Of Nursing Journal*, 2(1), 191–200. <https://doi.org/10.33096/Won.V2i1.370>
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Saintika, S., Mahakam, S. M., Lulaby, M., & Suhu, P. (2022). *Efektivitas Kombinasi Kangaroo Mother Care (Kmc) Dan Musik Lullaby Terhadap Perubahan Suhu Dan Denyut Jantung Pada Bayi Berat Lahir Rendah Background : Some Therapeutic Interventions In Nicu Such As Kangaroo Mother Care And Musical Therapy*. 11(8), 50–55.
- Widya, S., Husada, D., Pajajaran, J., & No, R. (2024). *Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Untuk Ikesempurnaan Imenjadi Iseorang Ibu . Ikehamilan Iadalah Sebuah*