



Pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tempel 2

Lysa Novadianti

STIKES Telogorejo Semarang

Widya Mariyana

STIKES Telogorejo Semarang

Mudy Oktiningrum

STIKES Telogorejo Semarang

Korespondensi penulis: lysanovadianti14@gmail.com

Abstract: *The trimester III pregnant women at Public Health Care Tempel 2 were anxious while preparing for their delivery, such as the anxiety of giving birth abnormally, the fear of incapability to endure the labor pain, the situation of the pregnant women after giving birth, the unwanted delivery, and the situation of not meeting the babies after the delivery. This research determined the influence of Yoga calisthenics and classic Mozart therapy on the anxiety level of trimester III pregnant women at Public Health Care Tempel 2. This quantitative research applied a pre- experimental model with a one-group-pretest-posttest design. The population consisted of 50 trimester III pregnant women at Public Health Care Tempel 2. The researcher took 33 pregnant women as the samples with a purposive sampling technique. The researcher analyzed the data with Shapiro-Wilk. The result showed a p-value of 0.000, indicating abnormal data distribution. The result of the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000. The result denies H_0 and accepts H_a , indicating the influence of Yoga calisthenics and classic Mozart music therapy on the anxiety level while preparing for the delivery of trimester III pregnant women. From the Wilcoxon test, the obtained Z-count is 4.347. From the Wilcoxon test, the researcher found the Z-count was 4.347, indicating Yoga calisthenics and classic Mozart therapy could relieve the anxiety of the respondents by 4.347 while preparing for their delivery. The implementations of Yoga calisthenics and classic Mozart music therapy influence the endocrine hormone to relieve the anxiety while preparing the delivery and make the trimester III pregnant women relax.*

Keywords: *Yoga calisthenics, classic Mozart music, anxiety, pregnant women*

Abstrak: Ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2 mengalami kekhawatiran yang dirasakan oleh ibu hamil dalam menghadapi persiapan persalinan seperti cemas apabila saat bersalin tidak secara normal, ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit saat persalinan, keadaan ibu hamil setelah persalinan, persalinan yang tidak sesuai keinginan, tidak langsung bertemu bayi pasca persalinan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam yoga dan terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2. Rancangan penelitian ini metode kuantitatif dengan menggunakan penelitian Pre Experimental model pendekatan One group Pre-Test and Post-test design. Populasi dari penelitian ini sebanyak 50 yaitu ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2. Teknik pengambilan sampel dengan Purposive Sampling dan didapatkan jumlah sampel sebesar 33 ibu hamil. Uji Shapiro-Wilk dengan nilai p value =0.000 yaitu berdistribusi tidak normal dan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value =0,000, maka H_a diterima, H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam yoga dan terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan menghadapi persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III. Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai Z hitung yaitu 4.347 bahwa senam yoga dan terapi musik klasik mozart berpotensi 4.347 kali berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2. Adanya senam yoga dan terapi musik klasik mozart dapat mempengaruhi hormon endokrin untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persiapan persalinan dan memberikan rileksasi pada ibu hamil trimester

Received: Desember 13, 2023; Accepted: Januari 14, 2024; Published: Februari 29, 2024

* Lysa Novadianti, lysanovadianti14@gmail.com

III.

Kata Kunci : Senam yoga, musik klasik mozart, kecemasan, ibu hamil

PENDAHULUAN

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin merupakan masalah besar di negara berkembang. Persalinan lama merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia. Beberapa faktor yang berkontribusi terjadinya persalinan lama antara lain power atau kekuatan ibu saat melahirkan tidak efektif dan psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan. Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait saling mempengaruhi. Perlu diketahui bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin di rasakan oleh setiap orang jika ada jiwa yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikiatris. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Jika hal itu dibiarkan terjadi, maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil akan semakin meningkat. (Jayanti dkk., 2016)

Kecemasan dan depresi ibu hamil pada negara maju sekitar 7-20% dan di Negara berkembang sekitar lebih dari 20%. Prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa Negara yaitu diantaranya di Bangladesh sebesar 18% Cina 20,6% dan Pakistan 18%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mandagi dkk (2013) di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III. Kasus kematian ibu di Yogyakarta pada tahun 2020 terdapat 20 kasus. Tahun 2021 kasus kematian ibu di Yogyakarta 43 kasus, sedangkan tahun 2022 terdapat angka kematian ibu sebesar 16 kasus. (Dinas Kesehatan DIY, 2021)

Dari penelitian Jiang dkk (2015) menyatakan bahwa yoga lebih efektif daripada berjalan atau latihan standar prenatal. Yoga menunjukkan dapat menurunkan kejadian gangguan prenatal, kelahiran prematur, rasa nyeri dan stres serta meningkatkan hubungan interpersonal. Hal ini sesuai pula dengan penelitian yang dilakukan Satyapriya et al (2013) pada ibu yang menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal dibanding dengan kelompok kontrol. Rata-rata kecemasan kelompok yang diberikan yoga mengalami penurunan sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan.

Musik klasik Mozart menjadi salah satu stimulus yang tepat karena dasar – dasar

musik klasik secara umum berasal dari ritme denyut nadi manusia sehingga ia berperan besar dalam perkembangan otak, pembentukan jiwa, karakter, bahkan raga manusia. Daya kekuatan musik barangkali lebih dramatis dari apa yang ditunjukkan oleh penelitian Dr. Alfred Tomatis, peletakan dasa teori terapi music gebrakan besar dalam daya kreatif dan penyembuhan oleh suara dan music pada umumnya dan efek Mozart pada khususnya. Musik klasik Mozart lalu di yakini mampu menghibur jiwa, membangkitkan semangat serta menjernihkan pikiran dan mampu mengusir kesedihan dan kecemasan. (Nurul Aini.2013)

Studi pendahuluan di beberapa Puskesmas di wilayah Kabupaten Sleman yaitu Puskesmas Tempel 1 sudah dilakukan penerapan senam yoga. Penerapan kelas ibu hamil di Puskesmas Godean telah difasilitasi senam hamil dan diiringi musik terapi oleh fasilitator. Sedangkan di Puskesmas Tempel 2 belum pernah ada pelaksanaan senam yoga dan terapi musik klasik mozart. Data lain yang dilakukan peneliti di Puskesmas Tempel 2 melalui wawancara dikelas ibu hamil dari 10 ibu hamil diantaranya 5 cemas karena kehamilan pertama dan belum paham apa yang harus disiapkan dan dilakukan saat persalinan nanti. 3 ibu hamil yang pernah melahirkan memiliki pengalaman namun karena jarak antara kehamilan pertama dan sekarang cukup jauh dengan jarak \pm 5 tahun sehingga ibu merasakan seperti pertama kali melahirkan. Sedangkan 2 ibu hamil takut tidak dapat menahan rasa sakit ketika bersalin. Kekhawatiran-kekhawatiran ibu hamil merupakan hal kecemasan namun ibu hamil tidak tahu cara menurunkan atau merileksasikan dirinya dari rasa cemas yang dihadapi saat kehamilan saat ini hingga persalinan nanti.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Dan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tempel 2”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis rancangan pre eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan model pendekatan one group pre-post test design yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok yang diberikan perlakuan. Menurut sugiyono (2015:109) Pre- Experimental

Designs hasil eksperimen merupakan variabel dependen itu bukan semata mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara acak.

Dalam penelitian ini populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2 selama periode Juni-Juli 2023 sebanyak 50 orang.. Sampel dalam penelitian kuantitatif, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Univariat

a. Karakteristik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur :		
<20 tahun	2	6.1
20-35 tahun	23	69.7
>35 tahun	8	24.2
Pendidikan :		
SD	0	0
SMP	2	6.1
SMA	18	54.5
Perguruan Tinggi	13	39.4
Pekerjaan :		
Bekerja	16	48.5
Tidak Bekerja	17	51.5
Paritas :		
Primigravida	14	42.4
Multigravida	19	57.6

Berdasarkan tabel 1. diperoleh didapatkan hasil paling banyak yaitu pada responden umur terbanyak umur 20-35 tahun sebanyak 23 (69,7%) responden, jenis pendidikan terbanyak SMA sebanyak 18 (54,5%) responden, jenis pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja sebanyak 17 (51,5%) responden, dan jenis paritas terbanyak adalah multigravida sebanyak 19 (57,6%) responden.

b. Hasil Analisis pengetahuan responden tentang Anemia sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan	Pretest		Post test	
	n	%	n	%
Tidak ada kecemasan	6	18.2	22	66.7
Kecemasan ringan	19	57.6	10	30.3
Kecemasan sedang	7	21.2	1	3.0
Kecemasan berat	1	3.0	0	0
Total	33	100	33	100

Berdasarkan tabel 2. diperoleh informasi terkait tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebanyak 1 (3,0%) responden mengalami kecemasan berat, 7 (21,2%) responden mengalami kecemasan sedang, kecemasan ringan sebanyak 19 (57,6%) responden, dan tidak ada kecemasan sebanyak 6 (18,2%) responden. Kemudian setelah diberikan intervensi senam yoga dan terapi musik klasik mozart tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mengalami penurunan, sebanyak 22 (66,7%) responden tidak ada kecemasan, 10 (30,3%) responden mengalami kecemasan ringan, sebanyak 1 (3,0%) mengalami kecemasan sedang, dan sudah tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

2. Hasil Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk menganalisa pengaruh senam yoga dan terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan menghadapi persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2. Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro- Wilk karena jumlah responden kurang dari 50.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

<i>Shapiro-Wilk</i>		
<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
.828	33	.000
.646	33	.000

Dilakukan uji normalitas menggunakan nilai Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak bahwa telah dilakukan uji normalitas ditemukan hasil significance pada Shapiro-Wilk <0,001 yaitu menunjukkan p-value <0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon	Pre post test
Negative Ranks	21
Positive Ranks	0
Ties	12
Mean Rank	11.00
Sum Rank	231.00
Asymp. Sig (2-tailed)	0,000
Z	-4.347

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* pada tabel 4. diatas menunjukkan uji sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga dan terapi musik klasik mozart mempunyai nilai p value = 0,000. Hasil uji *Wilcoxon* diatas didapatkan nilai p value = 0,000 yang artinya nilainya p value <0,05 maka H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga dan terapi musik klasik mozart.

Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai negative ranks sebanyak 21, positive ranks sebanyak 0, dan ties sebanyak 12 yang artinya terdapat perubahan skor tingkat kecemasan sebanyak 21 responden sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dan musik klasik mozart. Lalu nilai mean rank dan sum rank yaitu 11.0 dan 231.0 yang berarti rata-rata penurunan dan jumlah ranking. Kemudian dilihat dari nilai Z didapatkan 4.347 yang berarti berpotensi 4.347 kali berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan intervensi senam yoga dan terapi musik klasik Mozart yang dilakukan kepada responden. Asumsi peneliti dalam penelitian ini dilakukan Senam Yoga dengan berbagai gerakan untuk membantu mempersiapkan kelahiran, fokus di napas dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan dan mengajarkan pada ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru.

Senam yoga dan musik klasik mempengaruhi neurologis manusia, terapi musik klasik Mozart mampu merangsang gelombang alfa pada otak manusia, gelombang alfa inilah yang menimbulkan perasaan tenang ketika ibu hamil mendengarkan alunan musik klasik Mozart. Terapi ini mampu mempengaruhi kognitif dan merubah persepsi yang tadinya berpersepsi negatif menjadi persepsi

positif, persepsi positif ini akan menimbulkan efek ketenangan dan rileks pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil paling banyak yaitu pada responden umur terbanyak umur 20-35 tahun sebanyak 23 (69,7%) responden, jenis pendidikan terbanyak SMA sebanyak 18 (54,5%) responden, jenis pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja sebanyak 17 (51,5%) responden, dan jenis paritas terbanyak adalah multigravida sebanyak 19 (57,6%) responden.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebanyak 1 (3,0%) responden mengalami kecemasan berat, 7 (21,2%) responden mengalami kecemasan sedang, kecemasan ringan sebanyak 19 (57,6%) responden, dan tidak ada kecemasan sebanyak 6 (18,2%) responden.

Dari hasil penelitian setelah diberikan intervensi senam yoga dan terapi musik klasik mozart tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mengalami penurunan, sebanyak sebanyak 22 (66,7%) responden tidak ada kecemasan, 10 (30,3%) responden mengalami kecemasan ringan, sebanyak 1 (3,0%) mengalami kecemasan sedang, dan sudah tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Dari hasil bivariat didapatkan bahwa terdapat penurunan skor tingkat kecemasan sebanyak 21 responden dan terdapat 12 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan diakibatkan terdapat 6 responden saat pre test sudah tidak cemas, kemudian perlakuan yang dilakukan oleh peneliti hanya 1x sehingga penurunan tingkat kecemasan tidak begitu optimal dibandingkan 2-3x perlakuan. Kemudian terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga dan terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan menghadapi persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2. Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa senam yoga dan terapi musik klasik mozart berpotensi 4.347x berpengaruh terhadap tingkat kecemasan menghadapi persiapan persalinan ada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tempel 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, R. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Berbasis Musik Religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung
- Anita, L, dkk. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. Health Care : Jurnal Kesehatan
- Dinkes DIY.(2021). *Profil Kesehatan Provinsi DIY Tahun 2021*. Yogyakarta: Dinkes DIY
- Harjanti, dkk. (2020) *Buku Ajar Blok VI Praktik Klinik Asuhan Kebidanan Holistik Kehamilan edisi 1*. Semarang:STIKes Telogorejo Semarang
- Herlina, Avianti. (2019). *Perbedaan Pengaruh Paparan Musik Mozart, Beethoven Dan Chopin Selama Kebuntingan Terhadap Jumlah Sel Neuron Di Cerebellum Rattus Norvegicus Baru Lahir*: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan
- Husanah, Een. (2021). *Rujukan Lengkap Konsep Kebidanan*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Irianto, G. P. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II dan III*. Jombang: STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
- Jayanti, D, dkk. (2016). *Faktor yang Mempengaruhi Kematian Ibu (Studi Kasus Di Kota Surabaya)*. Surabaya
- Jimung, M. (2018). *Petunjuk Praktis Karya Tulis Ilmiah Berbasis Riset Keperawatan*. Jakarta Timur : CV Trans Info Media
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mahanani, A. (2013). *Durasi pemberian Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak*. Purwokerto: Fakultas Kedokteran dan ilmu kesehatan Keperawatan
- Munir, M, dkk. (2022). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Semarang: Original Research Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurdini, R. M. (2016). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Rindang Asih I Semarang*. Semarang:STIKes Telogorejo Semarang
- Nurfaizah, A.I. (2017). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan

- Nuristiana. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Persalinan Dipuskesmas Kecamatan Cempaka Putih Dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran*. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III
- Nurokhmah, A. (2016). *Senam Hamil dan Terapi Musik Klasik Mozart untuk Meningkatkan Rasa Nyaman saat Tidur pada Ibu Hamil Trimester*: Stikes Muhammadiyah Gombang
- Rahmawati. (2017). *Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di Desa Tinelo Kabupaten Gorontalo Dan Faktor Yang Mempengaruhinya*: Jurnal Gizi Pangan
- Rubertsson, C, dkk. (2014). *Anxiety in early pregnancy: Prevalence and contributing factors*. Archives of Women's Mental Health
- Sahananty. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit Pantiwilasa Citarum Semarang*. Semarang : Jurnal Kebidanan dan Keperawatan
- Samban, N.A.P. (2021). *Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Menjelang Persalinan*. Bengkulu: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Simbolon, H. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di PMB Afriana, Am.Keb Tahun 2018*. Medan: Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta