
EFEKTIFITAS MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I FASE LATEN DI PUSKESMAS TOROH I

Oleh ;

Indah Sari¹⁾, Rosmala Kurnia Dewi²⁾, Yuwanti³⁾

1) Universitas An Nuur, Email : iindahindah1809@gmail.com

2) Universitas An Nuur, Email : kurniadewirosmla@gmail.com

3) Universitas An Nuur, Email : yuwanti84@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Persalinan merupakan proses fisiologis yang alami, namun sering kali disertai dengan perubahan emosi yang intens pada ibu, seperti rasa takut dan cemas. Kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan, memicu perpanjangan kala I dan II, serta meningkatkan risiko komplikasi seperti infeksi dan nyeri yang berlebihan. Secara psikologis, kecemasan juga dapat menghambat komunikasi dan hubungan sosial, serta berdampak pada kesejahteraan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di Puskesmas Toroh I.

Metodologi: Metode penelitian menggunakan *quasi-eksperimental*, yaitu metode yang melibatkan pemberian perlakuan untuk mengetahui efek treatment terhadap subjek penelitian.

Hasil: hasil hipotesa uji komparatif menggunakan wilcoxon didapatkan hasil dengan nilai p-value sebesar $(0,001) < 0,05$, berarti ada pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase laten.

Kesimpulan: Karena nilai $p= 0,001 < 0,05$ berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten di Puskesmas Toroh I.

Kata Kunci: Persalian, Kecemasan, Musik Klasik Mozart

**THE EFFECTIVENESS OF MOZART CLASSICAL MUSIC ON ANXIETY IN
LABORING MOTHERS DURING LATEN PHASE AT TOROH I
PRIMARY HEALTH CARE**

By ;

Indah Sari¹⁾, Rosmala Kurnia Dewi²⁾, Yuwanti³⁾

- 1) Universitas An Nuur, Email : iindahindah1809@gmail.com
- 2) Universitas An Nuur, Email : kurniadewiroskala@gmail.com
- 3) Universitas An Nuur, Email : yuwanti84@gmail.com

ABSTRACT

Background; childbirth is natural physiological process, but it is often accompanied by intense emotional changes in mother, such as fear and anxiety. This anxiety can negatively impact the childbirth process, trigger a risk prolongation on the first and second stage, and increase the risk of complications such as infections and excessive pain. Psychologically anxiety can also hinder communication and social relationship, as well as affect the mother well-being. This study aims to analyze the effect of Mozart classical music therapy on the anxiety levels of mothers in the first stage of labor.

Method; the research method used is quasi experimental, which is method involving the administration of treatment to determine the effect of the treatment on the research subject.

Result; the hypothesis test using the Wilcoxon comparative test obtained results with a p-value of $(0,001) < 0,05$ meaning there is an effect of Mozart classical music therapy.

Conclusion; there is an effect of classical music therapy on the anxiety level of mothers in the first stage of labor during the latent phase at Toroh I Community health center.

Keyword: labor, anxiety, Clasic music Mozart

PENDAHULUAN

Proses persalinan bukan hanya melibatkan aspek fisiologis, tetapi juga melibatkan respon emosional yang dapat muncul secara signifikan pada ibu seperti kecemasan atau anxiety. Aspek psikologis yang seringkali dialami oleh ibu bersalin yaitu kecemasan. Menurut World Health Organization (WHO) angka kecemasan diperkirakan mencapai 4,5% dari populasi global. Tahun 2021 terdapat 359 juta orang diseluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dan kecemasan menjadi masalah mental yang umum (World Health Organization, 2025).

Kecemasan dipengaruhi oleh mekanisme pengaturan dan respons refleksi terhadap gerakan. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami hambatan dalam mendengarkan orang lain serta dapat mengganggu hubungan interpersonal. Rasa takut yang muncul dapat mendorong seseorang untuk menarik diri dan mengurangi interaksi sosial) (Erlyn Damayanti et al., 2023). Faktor -faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama persalinan antara lain dukungan suami, dan pekerjaan nyeri persalinan, keadaan fisik ibu, Riwayat kehamilan, Riwayat ANC (Murdayah et al., 2021; Sidabukke & Ronni Naudur Siregar, 2020).

Kecemasan dapat ditangani melalui terapi, baik dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Penanganan secara farmakologis umumnya melibatkan pemberian obat antiansietas atau antidepresan. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis dapat dilakukan melalui teknik distraksi, yaitu metode yang mengalihkan fokus individu dari suatu tekanan psikologis ke rangsangan lain, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan persepsi terhadap nyeri. Salah satu bentuk teknik distraksi yang terbukti efektif adalah mendengarkan musik, karena mampu mengalihkan perhatian dari kecemasan berlebih (Parung et al., 2020).

Terapi musik klasik dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menurunkan stres (Chusnia et al., 2018), musik klasik juga terbukti mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Mumtazah et al., 2025). Musik klasik dapat mengurangi kecemasan karena musik klasik dapat mengalihkan fokus dari rasa cemas yang berlebihan menjadi keadaan yang lebih rileks dan tenang, sekaligus membantu meredakan rasa nyeri (Parung et al., 2020). Musik klasik terbukti sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Mendengarkan musik klasik menenangkan dapat membantu ibu melahirkan membangun afirmasi positif,

merangsang endorfin, dan menurunkan kecemasan (Syafitri et al., 2023). Dengan menggunakan stimulus suara yang menggabungkan unsur-unsur melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya, terapi musik bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas terapi musik Mozart terhadap kecemasan ibu bersalin pada kala 1 persalinan di puskesmas Toroh I.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen (*quasi-experimental*), yaitu metode yang melibatkan pemberian perlakuan untuk mengetahui efek intervensi terhadap pada subjek penelitian. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan *One group Pra-Test-Posttest*, dengan jumlah sampel sebanyak 21 responden ibu bersalin di Puskesmas Toroh I. Penelitian di mulai dengan melakukan pre test terlebih dahulu untuk menilai Tingkat kecemasan pada subjek. Setelah dilakukan pre test dilanjutkan dengan pemberian intervensi yaitu terapi music klasik menggunakan Mozart Concerto No. 23 In Major 488 selanjutnya dilakukan post test untuk menilai kecemasan subjek setelah intervensi. Analisis data univariat

menggunakan prosentase dan analisis data bivariat menggunakan uji *wilccoxon*.

HASIL

Tabel 1. Kategori Umur Responden

Kategori Usia Ibu Hami		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
< 20 tahun	1	4,76%
20–35 tahun	19	90,48%
> 35 tahun	1	4,76%
Total	21	100,00%

Mayoritas responden berada dalam kategori usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 19 orang (90,48%). Responden dengan usia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun masing-masing berjumlah 1 orang (4,76%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang menjadi responden berada pada rentang usia reproduktif yang ideal menurut standar kesehatan ibu.

Tabel 2 Kategori Pekerjaan Responden

Kategori pekerjaan		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
IRT	7	33,33%
Karyawan Swasta	3	14,29%
P3K	4	19,05%
Wiraswasta	7	33,33%
Total	21	100,00%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan pekerjaan responden dengan IRT terdapat 7

responden (33,33%), karyawan swasta 3 responden (14,29%), P3K 4 responden (19,05%) dan wiraswasta 7 responden (33,33%).

Tabel 3. Kategori Pendidikan Responden

Kategori pendidikan		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
SD		
SMP	4	19,05%
SMA/SMK	4	19,05%
Diploma/ Perguruan Tinggi	8	38,10%
	5	23,81%
Total	21	100,00%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan pendidikan responden dengan lulusan SD terdapat 4 responden (19,05%), lulusan SMP terdapat 4 responden (19,05%),

lulusan SMA terdapat 8 responden (33,33%), lulusan Diploma/Perguruan Tinggi terdapat 5 responden (23,81%) Distribusi berdasarkan paritas responden.

Tabel 4. Kategori Paritas Responden

Kategori Paritas		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Primipara	7	33,33%
Multipara	14	66,67%
Total	21	100,00%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan paritas responden dengan primipara terdapat 7 responden (33,33%) dan multipara terdapat 14 responden (66,67%).

Tabel 7. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten

Kategori Tingkat Kecemasan	Perlakuan			
	Sebelum diberikan terapi musik klasik		Sesudah diberikan terapi musik klasik	
Tidak ada kecemasan (skor ≤ 14)	8	38,09	16	76,19
Kecemasan ringan (skor 14–20)	2	29,52	1	4,76
Kecemasan sedang (skor 21–27)	7	33,33	3	14,28
Kecemasan berat (skor 28–41)	3	14,28	1	4,76
Kecemasan berat sekali (skor 42–52)	1	4,76	0	0,00
Mean	20,38		11,95	
Min-Max	3-42		1-37	
Wilcoxon p-value <0,001				

Berdasarkan Tabel 7. terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi terapi musik klasik. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar ibu bersalin berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat, namun setelah intervensi, mayoritas berpindah ke kategori tidak ada kecemasan. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$, yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten di Puskesmas Toroh I.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan suatu respon psikologis yang seringkali dialami oleh ibu bersalin, terutama pada proses kala I persalinan yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti adanya faktor nyeri, kondisi fisik, Riwayat kehamilan, Riwayat ANC, dukungan pasangan, jumlah paritas, usia ibu melahirkan, dan tingkat Pendidikan ibu (Sari et al., 2022; Sidabukke & Ronni Naudur Siregar, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi musik kalsik Mozart efektif dalam

menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten. Rerata Tingkat kecemasan sebelum intervensi menunjukkan 20,38 %, sedangkan rerata pasca pemberian intervensi menjadi 11,95 %. Hasil analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, 2023) Dimana musik klasik Mozart memberikan dampak positif dalam menurunkan angka kecemasan pada ibu primigravida trimester ke 3 dalam menjalani proses persalinan. Mozart menghasilkan irama dan ketukan yang sama dengan irama jantung manusia, sehingga memberikan efek relaksasi, gelombang suara yang dihasilkan dapat meningkatkan endorfin sehingga mempengaruhi mood dan mengurangi kecemasan. Mozart memiliki efek relaksasi yang mempengaruhi system otonom sehingga dapat mempengaruhi aktifitas syaraf parasimpatis sehingga meningkatkan kondisi rileks yang mendukung penurunan kecemasan.

Musik klasik secara fisiologis dapat merangsang endorfin yaitu hormon kebahagiaan alamiah yang diproduksi oleh kelenjar pituari dan hipotalamus di otak. Hormon ini berfungsi sebagai pereda nyeri alamiah dan mengurangi stress sehingga menghambat sinyal nyeri dan menciptakan perasaan senang dan nyaman (Nilsson,

2008). Dalam aspek psikologis terapi musik dapat menjadi distractor yang efektif sehingga mengalihkan perhatian terhadap nyeri dan kecemasan selama persalinan, yang mendukung konsep *gate control theory* dengan demikian maka stimulus non nyeri menghambat transmisi nyeri ke otak dan focus teralihkan persepsi nyeri dan kecemasan berkurang (Melzack & Wall, 1965).

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini dapat diketahui bahwa musik klasik Mozart dapat menjadi terapi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I, namun demikian penggunaan atau implementasi musik terapi Mozart juga perlu diperhatikan karena tidak semua orang memiliki preferensi yang sama tentang musik, sehingga perlu adanya pendekatan secara individual dalam praktik klinik.

KESIMPULAN

Terapi musik klasik Mozart terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten. Intervensi yang dilakukan dapat diterapkan dengan aman dan dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu selama persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W. (2023). Musik Klasik Mozart Sebagai Pilihan Dalam Menurunkan Kecemasan Primigravida Menjelang Intranatal. *Media Husada of Midwifery Science*, 1(1), 14–20.
- Chusnia, A., Sunarko, & Bambang Sarwon. (2018). Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar - Rahman terdapat Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*, VII(4), 13–18.
- Erlyn Damayanti, G. S., Sitorus, R., Wali Pardede, D., Riani Ginting, L., Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Jln Sudirman No, I., Pakam, L., & Deli Serdang, K. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(10), 735–738.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain Mechanisms: A New Theory. *Science*, 150(3699), 971–979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>
- Mumtazah, S. A., Saputri, N., & Chyintia Maikallita. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung I Tahun 2025. *Ensiklopedia of Journal*,

- 8(1), 314–322.
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125.
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Nilsson, U. (2008). The anxiety- and pain-reducing effects of music interventions: a systematic review. *AORN Journal*, 87(4), 780–807.
<https://doi.org/10.1016/j.aorn.2007.09.013>
- Parung, V. T., Novelia, S., Suciawati, A., Jakarta, U. N., & Klasik, T. M. (2020). The Effect of Classical Music Therapy On Anxiety Women Facing Labor. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(1), 119–130.
- Sari, T. W., Wathan, F. M., Silaban, T. D. S., & Ismed, S. (2022). Faktor -faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Daerag Kayuagung Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25).
- Sidabukke, I. R. R., & Ronni Naudur Siregar. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan Factors That Affect Mother ' s Anxiety In Labor At Restu Hospital Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 276–284.
- Syafitri, E., Mardha, M. S., & Friska Yuni Simatupang. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Romauli Marelan. *Al - Insyirah Midwifery*, 12(2), 183–192.
- World Health Organization. (2025). *Anxiety Disorder*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>