

**PERBEDAAN MUSIK KLASIK MOZART DAN INSTRUMENTAL MODERN
KITARO TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

Anggit Eka Ratnawati¹, Anies², Hari Peni Julianti³

¹ Mahasiswa Program Pascasarjana Program Studi Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan
Universitas Diponegoro Semarang

² Universitas Diponegoro, Program Pascasarjana Jl. Imam Bardjo Semarang

³ Universitas Diponegoro, Program Pascasarjana Program Studi Epidemiologi Jl. Imam Bardjo
Semarang

¹Email : anggitratnawati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan sumber stresor kecemasan dan kejadian tidak terelakkan yang selalu menyertai kehamilan, terutama primigravida baik selama hamil, bersalin maupun setelah persalinan. Terapi musik disebut terapi pelengkap. Jenis musik yang bermakna medis adalah musik klasik Mozart karena menstimulasi gelombang *alfa*, ketenangan, dan rileksasi. Selain itu ada musik new age Kitaro untuk menciptakan inspirasi, relaksasi dan optimisme.

Tujuan penelitian ini untuk membuktikan perbedaan musik klasik Mozart dan instrumental modern Kitaro terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Penelitian menggunakan metode *quasi eksperiment*, pendekatan *pretest posttest design*. Teknik sampel penelitian menggunakan *consecutive sampling*, sejumlah 38 ibu primigravida trimester III di wilayah Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap namun 2 orang mengalami *drop out*.

Hasil analisis pada kelompok musik klasik Mozart didapatkan *p value* 0,641 ($p > 0,05$), kelompok instrumental modern Kitaro didapatkan *p value* 0,001 ($p < 0,05$), analisis dua kelompok didapatkan *p value* 0,001 ($p < 0,05$). Kesimpulannya ada perbedaan yang bermakna antara musik klasik Mozart dan instrumental modern Kitaro terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci: Musik Klasik Mozart, Instrumental Modern Kitaro dan Tingkat Kecemasan

**THE DIFFERENCES BETWEEN MOZART CLASSICAL MUSIC AND
INSTRUMENTAL KITARO MODERN ON THE ANXIETY LEVEL OF
PRIMIGRAVIDA PREGNANCY WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER
TOWARDS MATERNITY PROCESS.**

ABSTRACT

Pregnancy is the source of either the anxiety stressor or unavoidable event which is almost always accompanied by pregnancy particularly primigravida period during the pregnancy, either the maternity or after the maternity process. The music therapy could be called the supplementary therapy. A sort of medical music is Mozart classical music due it has smooth tone, stimulate the alfa waves and the relaxation. Beside of it, the new age of Kitaro music has aimed also to create the inspiration, relaxation and optimism.

The purpose to prove mozart classical music and instrumental kitaro modern on the anxiety level of primigravida pregnancy women in the third trimester towards maternity process. The research method would be used quasi-experimental using the pretest and posttest design. The sampling technique research was using the consecutive sampling which consisted of 38 primigravida pregnancy women in the third trimester in the local government clinic of Binangun district-Cilacap regency, which also has two dropped-out persons.

The result analysis of the Mozart classical music had been acquired p value 0,641 ($p > 0,05$), and the instrumental kitaro modern had been also acquired p value 0,001 ($p < 0,05$), from both of aforementioned groups had been acquired p value 0,001 ($p < 0,05$) as the result analysis. Summary there were valuable differences between mozart classical music and instrumental kitaro modern on the anxiety level of primigravida pregnancy women in the third trimester towards maternity process.

Key words: Mozart Classical Music, Instrumental Kitaro Modern and The Anxiety Level

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa besar bagi seorang wanita dan keluarga. Walaupun demikian pada beberapa kasus, kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian.¹

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia saat melahirkan berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) 34 per 1.000 kelahiran hidup. Angka-angka tersebut masih jauh dari kesepakatan *Millenium Development Goal* (MDGs) pada tahun 2015 di mana AKI menjadi 115 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB 25 per 1000 kelahiran hidup.²

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III.³ Oleh karena itu agar ibu hamil tidak mengalami kecemasan perlu mempersiapkan segala hal yang dapat membantu selama masa kehamilan dan

saat proses melahirkan. Keluhan kehamilan jika tidak tertangani akan mengarah terjadinya komplikasi sehingga menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan pada ibu. Wanita hamil primigravida hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinan ibu.⁴

Di Indonesia penelitian yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan.⁵ Permasalahan tersebut di atas tidak mungkin terjadi apabila pada unit pelayanan ibu hamil sudah dilakukan asuhan yang komprehensif, termasuk intervensi untuk masalah psikososial.⁶

Adanya pikiran-pikiran takut melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri, akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatik. Otak akan melepaskan hormon *kortisol*, *epinefrin* dan *adrenalin* ke dalam sistem tubuh. Hormon stres yang dihasilkan secara berlebihan pada wanita hamil dapat mengganggu suplai darah ke janin dan dapat menyebabkan *autis*, berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (*microsomia*), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi serta gangguan emosi setelah kelahiran menjadi lebih tinggi. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengalami tekanan pribadi secara terus menerus memiliki resiko lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan cacat fisik. Depresi dan kecemasan *antenatal* secara langsung berdampak pada *postpartum parenting stres*. Depresi pada trimester 3 menyumbang 13% sampai 22% kejadian stres postpartum pada 3 sampai 6 bulan pasca melahirkan.^{3,7, 8}

Dalam kedokteran, terapi musik disebut sebagai terapi pelengkap (*Complementary Medicine*).⁹ Mendengarkan musik dapat memproduksi zat *endorphin* yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, sehingga sensasi nyeri dapat berkurang. Musik bekerja pada sistem

limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot, menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, dan menurunkan tekanan darah.^{10,11} Musik yang menenangkan diyakini dapat menstabilkan kondisi fisik dan psikologis ibu, dan membantu menciptakan lingkungan yang nyaman bagi janin serta meningkatkan keterikatan antara ibu dan janin.¹¹

Jenis musik yang menempatkan kelasnya sebagai musik bermakna medis adalah musik klasik seperti Mozart karena musik ini memiliki *magnitude* yang luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang *alfa*, ketenangan, dan membuat pendengarnya lebih rileks.¹²

Selain Mozart terdapat aliran musik modern yaitu *new age* salah satunya karya Kitaro. Musik *new age* merupakan musik dengan berbagai gaya artistik untuk menciptakan inspirasi, relaksasi dan optimisme. Beberapa jenis musik *new age* menggunakan metode *entrainment*, *binaural beats*, dan gelombang otak, seperti *beta*, *alpha*, *theta* dan *delta*. Oleh karena itu musik *new age* sering digunakan oleh praktisi-praktisi meditasi, terapi

musik, yoga ataupun sebagai cara untuk

meredakan ketegangan.¹³

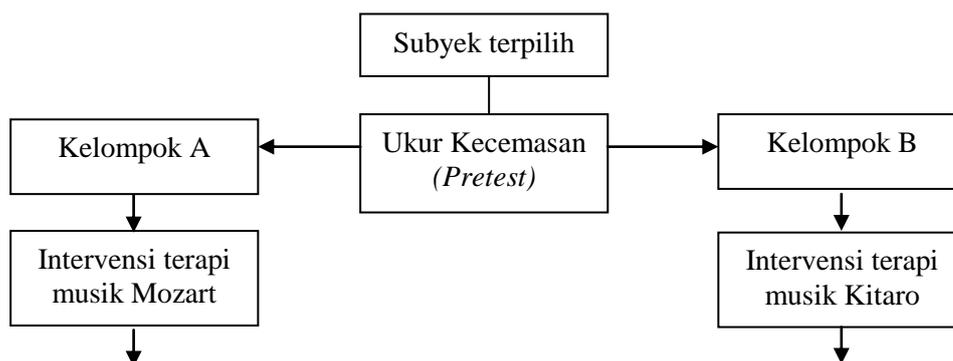
METODE PENELITIAN

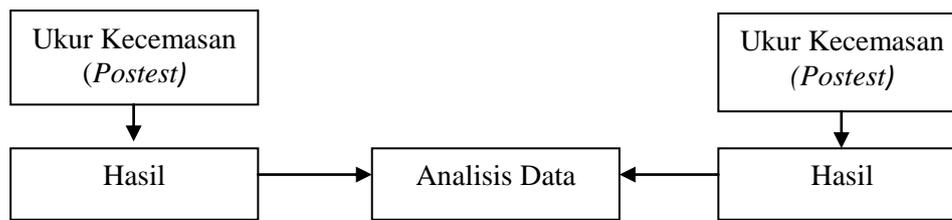
Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest and postes design*, yang memberikan perlakuan pada 2 kelompok intervensi yaitu 1 kelompok diberi intervensi terapi musik klasik Mozart dan 1 kelompok diberi terapi musik instrumental modern Kitaro kepada ibu hamil primigravida trimester III. Pengaruh perlakuan dilihat pada perbedaan kecemasan ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner modifikasi *HRS-A (Hamilton Rating Scale Anxiety)*.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap pada bulan Desember 2013 - Januari 2014. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* sebanyak 38 orang. Dalam pelaksanaan penelitian responden yang mengalami *drop out* sebanyak 2 orang, sehingga jumlah seluruh

responden menjadi 36 orang. Kriteria *inklusi* dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida dengan kehamilan ≥ 28 minggu, berusia 20-35 tahun, berpendidikan minimal SMA, dengan pendapatan keluarga \geq UMR, melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 2 kali, ibu hamil dengan resiko rendah, berdomisili di Kecamatan Binangun, tinggal serumah dengan suaminya, berkepribadian *ekstrovert*, bersedia menjadi responden, mengalami kecemasan, tidak sedang mengonsumsi obat cemas, tidak menderita keterbatasan fisik dan gangguan pendengaran.

Intervensi terapi musik dilakukan selama 2 minggu, yang dilakukan dirumah dengan frekuensi 1 kali saat menjelang tidur selama 30 menit. Musik diperdengarkan melalui *music player* yang diperdengarkan di dalam ruangan. Analisis bivariat menggunakan uji *paired samples test* untuk kelompok berpasangan dan uji *independent samples test* untuk kelompok tidak berpasangan





Gambar Alur Penelitian

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kecemasan sebelum Intervensi (n=36)

Kelompok	Mean \pm SD	Minimum - Maksimum
Musik Klasik Mozart	44,78 \pm 6,66	37 - 57
Instrumental Modern Kitaro	44,00 \pm 6,11	37 - 57

Berdasarkan tabel 1 diketahui pada kelompok musik klasik Mozart didapatkan rerata skor kecemasan adalah 44,78 (simpangan baku \pm 6,66) dan rerata skor kecemasan pada kelompok

instrumental modern Kitaro 44,00 (simpangan baku \pm 6,11). Pada masing-masing kelompok skor terendah adalah 37 dan skor tertinggi adalah 57.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kecemasan setelah Intervensi (n=36)

Kelompok	Mean \pm SD	Minimum - Maksimum
Musik Klasik Mozart	44,28 \pm 9,76	34 - 67
Instrumental Modern Kitaro	33,50 \pm 6,38	20 - 43

Berdasarkan tabel 2 diketahui pada kelompok musik klasik Mozart didapatkan rerata skor kecemasan adalah 44,28 (simpangan baku \pm 9,76), skor terendah adalah 34 dan skor tertinggi

adalah 67. Sedangkan pada kelompok instrumental modern Kitaro rerata skor kecemasan adalah 33,50 (simpangan baku \pm 6,38), skor terendah adalah 20 dan skor tertinggi adalah 43.

Tabel 3. Perbedaan Kecemasan sebelum dan setelah Intervensi pada Kelompok Musik Klasik Mozart (n=36)

Kelompok	Mean \pm SD	<i>p value</i>
Kecemasan sebelum intervensi	44,78 \pm 6,66	0,641
Kecemasan setelah intervensi	44,28 \pm 9,76	

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai signifikansi 0,641 ($p > 0,05$), artinya tidak ada perbedaan yang bermakna rerata skor kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi musik klasik Mozart pada ibu hamil primigravida trimester III.

Berikut tabel 4. tentang Perbedaan Kecemasan Responden sebelum dan setelah Intervensi pada Kelompok Instrumental Modern Kitaro

Tabel 4. Perbedaan Kecemasan sebelum dan setelah Intervensi pada Kelompok Instrumental Modern Kitaro (n=36)

Kelompok	Mean \pm SD	<i>p value</i>
Kecemasan sebelum intervensi	44,00 \pm 6,11	0,001
Kecemasan setelah intervensi	33,50 \pm 6,38	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan yang bermakna rerata skor

kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi musik instrumental modern Kitaro pada ibu hamil primigravida trimester III.

Tabel 5. Perbedaan Kecemasan antara Kelompok Musik Klasik Mozart dan Instrumental Modern Kitaro (n=36)

Kelompok	Mean \pm SD	Perbedaan Mean	<i>p value</i>
Kecemasan kelompok musik klasik Mozart	0,5 \pm 6,52	9,94	0,001
Kecemasan kelompok instrumental modern Kitaro	10,44 \pm 5,98		

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan rerata selisih skor kecemasan yang bermakna antara kelompok musik

klasik Mozart dan Instrumental Modern Kitaro pada ibu hamil primigravida trimester III.

PEMBAHASAN

Kecemasan responden sebelum dan setelah intervensi pada kelompok musik klasik Mozart tidak ada perbedaan yang bermakna. Rerata skor kecemasan hanya memiliki selisih penurunan skor 0,5.

Hal ini berarti musik klasik mozart tidak berpengaruh secara bermakna terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Penelitian tersebut bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa musik klasik Mozart

berpengaruh terhadap kemajuan persalinan kala 1 fase aktif pada ibu primigravida yaitu sebesar 85,7% ibu mengalami kontraksi uterus yang adekuat dan pembukaan serviks ≥ 1 cm per jam. Musik klasik ini menjadikan ibu menjadi rileks dan meningkatkan kontraksi uterus sehingga pembukaan menjadi lebih cepat.¹³ Penelitian ini juga tidak mendukung penelitian lain di Taiwan tentang memperdengarkan musik klasik selama 2 minggu dapat mengurangi stress, kecemasan dan depresi pada ibu hamil trimester 3.¹⁴

Minat musik pada masing-masing responden berbeda. Pemahaman seseorang mengenai suara sangat tergantung pada bagaimana persepsi orang tersebut terhadap apa yang didengar. Keberhasilan terapi musik akan sangat ditentukan oleh peran suara dan persepsi klien terhadap suara yang didengar. Sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa kesesuaian terapi musik sangat ditentukan oleh nilai-nilai individual, falsafah yang dianut, pendidikan, tatanan klinis, dan latar belakang budaya.¹⁵

Musik bisa mempengaruhi emosi pendengar. Bentuk dari komunikasi emosi tersebut disampaikan bukan hanya melalui lirik-lirik lagunya saja, tetapi juga melalui gelombang suara dalam bentuk *pitch*, *duration*, *loudness*, dan *timbre*.¹⁶ Nada dari musik Mozart cenderung berubah-

ubah sehingga menyebabkan ritme tubuh menjadi tidak stabil. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa, elemen musik yang bervariasi dan perubahan tiba-tiba maka tingkat rangsang akan menjadi tinggi karena adanya stimulasi.¹⁷

Kecemasan Responden sebelum dan setelah pada Kelompok Instrumental Modern Kitaro menunjukkan bahwa ada penurunan skor kecemasan setelah intervensi. Rerata skor kecemasan memiliki selisih penurunan skor sebesar 10,5. Hal ini berarti musik instrumental modern Kitaro berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa musik *new age* Kitaro berpengaruh terhadap kemajuan persalinan kala 1 fase aktif pada ibu primigravida yaitu sebesar 80 % ibu mengalami kontraksi uterus yang adekuat dan pembukaan serviks ≥ 1 cm per jam.¹³ Musik *new age* merupakan musik dengan berbagai gaya artistik untuk menciptakan inspirasi, relaksasi dan optimisme. Beberapa jenis musik *new age* menggunakan metode *entrainment*, *binaural beats*, dan gelombang otak, seperti *beta*, *alpha*, *teta* dan *delta*.¹³ Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dengan melakukan relaksasi dengan diiringi musik yang lembut terbukti dapat

mengurangi stres pada ibu selama kehamilan.¹⁸

Responden pada kelompok Kitaro yang berjumlah 18 orang mengalami penurunan skor kecemasan. Semua musik tersebut bertempo lambat dan dipadukan dengan suara alam seperti desiran angin, gemericik air, ombak dan suara burung. Oleh sebab itu musik tersebut cenderung lebih mendekatkan pendengarnya dengan suasana alam. Responden akan memiliki imajinasi di alam terbuka sehingga akan membuat nyaman dan rileks. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan antara kombinasi musik dengan suara alam terhadap kecemasan.¹⁹ Mendengarkan musik dapat memiliki efek sangat santai pada pikiran dan tubuh, terutama musik lambat.²⁰

Penelitian melaporkan bahwa musik bersifat *non-verbal*, yang dapat menjangkau sistem *limbik* secara langsung dapat mempengaruhi reaksi emosional dan reaksi fisik manusia yang akan mempengaruhi kerja saraf simpatis dan parasimpatis. Hasil pengamatan menyebutkan bahwa dengan mengaktifkan aliran ingatan yang tersimpan di wilayah *corpus callosum* musik meningkatkan integrasi seluruh wilayah otak.²⁰ Karena itu terapi musik dimaksudkan untuk menyalurkan

kembali kinerja organ tubuh yang sedang terganggu agar dapat berfungsi dengan normal kembali.¹⁶

Musik instrumental modern Kitaro lebih besar dalam menurunkan skor kecemasan dibandingkan dengan musik klasik Mozart. Hasil tersebut bertentangan dengan penelitian lain yang membedakan musik klasik Mozart dan instrumental modern Kitaro terhadap kemajuan persalinan kala 1 fase aktif yang menyebutkan bahwa kedua jenis musik tersebut tidak ada perbedaan dan sama-sama berpengaruh terhadap kemajuan persalinan kala 1 fase aktif.¹³

Musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak, musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Musik berinteraksi pada suatu tingkat organik dengan berbagai macam struktur saraf. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah melalui sistem saraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasikan interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarannya.¹⁸

Instrumental modern Kitaro lebih besar pengaruhnya dalam menurunkan skor kecemasan dibandingkan dengan musik klasik Mozart. Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih menikmati musik Kitaro dibandingkan dengan musik klasik

Mozart. Sesuai dengan teori bahwa respon emosi musikal selalu menyertai suatu proses terapi musik. Memahami emosi yang muncul karena mendengarkan musik, menjelaskan mengapa seseorang atau sekelompok orang menyukai musik tersebut, latar belakang yang mendorong munculnya emosi karena mendengarkan lagu tertentu membuat seseorang merasa lebih nyaman. Respon emosi yang diberikan akan menunjukkan seberapa jauh pengaruh yang ditimbulkan dan seberapa besar makna dari perubahan yang terjadi. Musik dapat memberikan efek yang positif dan negatif bagi manusia.¹⁶ Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran tanda vital (tekanan darah *sistole*, *diastole*, denyut nadi dan *respirasi*) pada saat sebelum dan setelah intervensi dengan hasil ada perubahan tetapi masih dalam batas normal.

Musik relaksasi diinduksi oleh sistem regulasi yang melibatkan (NO) oksida nitrat, sebagai *neurotransmitter* dan hormon yang bertindak secara lokal di otak. Oksida nitrat (NO) adalah molekul yang bertanggung jawab pada efek relaksasi fisiologis dan psikologis yang juga membantu dalam pengembangan sistem pendengaran serta berpartisipasi dalam aliran darah koklea. Sensasi musik akan masuk ke pusat emosi dan sistem limbik akan diaktifkan. Induksi relaksasi ini akan meningkatkan kerja saraf otonom

sehingga akan mempengaruhi *vasodilatasi perifer*, penghangatan kulit, penurunan denyut jantung sehingga meningkatkan kesejahteraan.²⁰

Terapi musik merupakan latihan teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Jika sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh maka akan memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menaikan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang ritmik. Ada siklus gelombang pada otak, siklus tidur, denyut jantung, sistem pencernaan, dan lain-lain yang kesemuanya bekerja dalam satu ritme. Bila ada gangguan terhadap ritme tubuh ini, maka dapat terjadi berbagai penyakit. Terapi komplementer dan alternatif yang paling tepat dan umum untuk mengurangi stres psikologis selama kehamilan adalah menggunakan terapi

musik karena tidak terdapat efek samping dan menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan obat-obatan.¹⁴

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yaitu : **pertama**, tidak ada perbedaan yang bermakna kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik Mozart pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. **Kedua**, ada perbedaan yang bermakna kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik instrumental modern Kitaro pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. **Ketiga**, ada perbedaan yang bermakna pada kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan antara kelompok musik klasik Mozart dan kelompok instrumental modern Kitaro, Instrumental modern Kitaro lebih besar dalam menurunkan kecemasan daripada musik klasik Mozart.

SARAN

Instrumental modern Kitaro dapat digunakan sebagai penatalaksanaan non *medikamentosa* psikososial pada kehamilan dan persalinan serta diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam menghadapi perubahan fisik dan psikis melalui penerapan teknik relaksasi

untuk menghadapi kehamilan dan persalinannya.

Piano Sonata no 11 major K331 (Mozart) dan Koi (Kitaro) dapat dijadikan pilihan lagu untuk terapi musik bagi ibu hamil karena pada penelitian judul tersebut paling sering diperdengarkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Prof. Dr. dr. Anies, M.Kes. PKK dan dr. Hari Peni Julianti, M.Kes, Sp.KFR dengan penuh kesabaran dan kesediaan waktunya membimbing penulis dalam penyusunan tesis.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. *Paket Ibu dan Bayi. Penerapan Program Safe Motherhood*. Jakarta. 2004:15-18.
2. Depkes RI. Angka Kematian Ibu Melahirkan. Available from URL: [http://www.menegpp.go.id/aplikasidata.php?option=com_docman&task=download & gid](http://www.menegpp.go.id/aplikasidata.php?option=com_docman&task=download&gid). 2009. Diunduh tanggal 10 September 2013.
3. Bobak I, Lowdermilk D, Jensen M. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. 4th ed. Alih Bahasa : Wijayarini, M. Jakarta : EGC. 2005.
4. Rokhmah, R. Hubungan Meditasi dalam Yoga dengan Daya Tahan terhadap Stres pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta. (Tesis). 2010. <http://etd.eprints.ums.ac.id/858>. Diunduh tanggal 2 September 2013.
5. Pusporini. Efektivitas Paket Kasih Ibu terhadap Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Ibu tentang Efek Polusi Udara Bagi Kehamilan pada Ibu Hamil yang terpapar Polusi Udara

- di Wilayah Kotamadya Cilegon (Tesis). Magister Ilmu Keperawatan Peminatan Keperawatan Maternitas. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 2009.
6. Kushartanti W, Soekamti, ER, Sriwahyuniati, CF. Senam hamil : menyamankan kehamilan mempermudah persalinan. Yogyakarta : Lintang Pustaka. 2004:8-15.
 7. Aprillia, Yesie. Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit. Yogyakarta : Andi Offset. 2011:5-20.
 8. Misri, Kendrick K. Oberlander, Norris, Fohr T, Zang, Grunau. Antenatal Depression and Anxiety Affect Postpartum Parenting Stress. *Scincetific World Journal*. 2010;55(4):222-8.
 9. Johan CH, Spitz B, Demyttenaere. Anxiety in Pregnant and Postpartum Women. An Exploratory of The role of maternal orientation. *Journal of Affective Disorder*. 2009;114:232-242.
 10. Perry et.al . Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika. 2010.
 11. Campbell, Don. Efek Mozart Bagi Anak-anak Meningkatkan Daya Pikir, Kesehatan dan Kreativitas Anak Melalui Musik. Alih bahasa : Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 2002:67-71.
 12. Qiao Y, Wang J. Effect of Depressive and Anxiety Symptome During Pregnancy on Pregnant, Obstetric and Neonatal Outcome. *Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2012;32(3):40-237.
 13. Suwoyo; Dwi Rahayu; Astika Ningrum. Perbedaan Musik Klasik (Mozart) dan Musik New Age (Kitaro) Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida di Rumah Bersalin Kasih Ibu Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2012;2(4):210-218
 14. Chang, et.al. Effect of Music Therapy on Psychological Health of Women During Pregnancy. *Journal of Clinical Nursing*. 2008;17:2580-2587.
 15. Dewi dan Sunarsih. Asuhan Kebidanan untuk Kehamilan. Yogyakarta : Muha Medika. 2011:105-111.
 16. Djohan. Terapi Musik, Teori dan Aplikasi. Yogyakarta : Galangpress. 2006:185-195.
 17. Neuman DC. Alternative Therapies for Perinatal Care : A Holistic Approach to Pregnancy. Grand Valley State University. 2010. www.wellmother.org. Diunduh tanggal 20 September 2013.
 18. Rachmawati. Musik sebagai Pembentuk Budi Pekerti. Yogyakarta. 2005.
 19. Chutshall, et.al. Effect of The Combination of Music and Nature Sound on Pain and Anxiety in Cardiac Surgical. *Journal Alternative Therapies*. 2011;17(4):16-23.
 20. Salamon E, Kim M, Beaulieu J, Stefano B. Sound Therapy Induced Relaxation: Down Regulating Stress Processes and Pathologis. *Neuroscience Research Institute. Med Sci Monit*. 2003;9(5):116-121.