



P-ISSN: 2579-4426, E-ISSN: 2580-6432

E-Mail: [nutrix@unklab.ac.id](mailto:nutrix@unklab.ac.id)Journal Homepage: <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/index>DOI: <https://doi.org/10.37771/nj.v10i1.1521>

## Teknik Relaksasi Musik Instrumental dengan Afirmasi Positif Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Anisatul Ainiyah, Sulistiyah, Rifzul Maulina

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS.dr. Soepraoen, Jl.S.Supriadi No.22 Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, 65147, Indonesia

\*Corresponding E-mail: [ainiyahanisatul726@gmail.com](mailto:ainiyahanisatul726@gmail.com)

### Article History:

Submitted/Received March 26, 2026; Revised April 8, 2026; Accepted April 13, 2026; Published Online April 27, 2026

### Abstract

Anxiety in primigravida pregnant women in the third trimester often occurs due to unpreparedness for childbirth and concerns about the condition of the fetus. Significant physical and psychological changes during pregnancy can trigger feelings of fear and excessive anxiety that affect the health of both the mother and the fetus. Non-pharmacological interventions such as instrumental music relaxation and positive affirmations are known to be effective in reducing anxiety, but the combination of the two has rarely been studied. This study aims to analyze the effect of instrumental music relaxation techniques with positive affirmations on the anxiety levels of primigravida pregnant women in their third trimester. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted in Malang Regency with a sample size of 20 respondents selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and analyzed using the Paired t-test. The results showed a decrease in the average anxiety score from  $21.55 \pm 3.47$  (pretest) to  $16.45 \pm 2.65$  (posttest) with a  $p$ -value  $< 0.001$ . It was concluded that instrumental music relaxation techniques with positive affirmations had a significant effect on reducing anxiety levels in primigravida pregnant women in their third trimester.

**Keywords:** anxiety, instrumental music relaxation, music relaxation, positive affirmation, pregnant woman, primigravida

### Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III sering terjadi akibat ketidaksiapan menghadapi persalinan serta kekhawatiran terhadap kondisi janin. Perubahan fisik dan psikologis yang signifikan selama kehamilan dapat memicu perasaan takut dan cemas berlebihan yang berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi musik instrumental dan afirmasi positif diketahui efektif menurunkan kecemasan, namun kombinasi keduanya masih jarang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi musik instrumental dengan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di wilayah Kabupaten Malang dengan jumlah sampel 20 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan dianalisis menggunakan uji Paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan dari  $21,55 \pm 3,47$  (pretest) menjadi  $16,45 \pm 2,65$  (posttest) dengan nilai  $p < 0,001$ . Disimpulkan bahwa teknik relaksasi musik instrumental dengan afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

**Kata Kunci:** afirmasi positif, ibu hamil, kecemasan, musik relaksasi, musik relaksasi instrumental, primigravida.



## Pendahuluan

Kehamilan adalah proses fisiologis yang dimulai sejak pembuahan dan berlangsung hingga kelahiran, dengan rata-rata 40 minggu atau 280 hari (Rizky Yulia Efendi et al., 2022). Selama masa mengandung, terjadi perubahan secara signifikan pada tubuh secara biologis, psikologis, dan hormonal. Kehamilan juga dapat menjadi pengalaman emosional yang kompleks, karena dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakamanan pada beberapa wanita (Hilmiy et al., 2024). Selama fase ini, terjadi peningkatan hormon kortisol, serta perubahan pada sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan stres psikologis (Salari et al., 2023). Kondisi ini seringkali menyebabkan kecemasan, terutama bagi ibu hamil pertama kali. Wanita yang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya disebut primigravida (Aini et al., 2024). Ketidaksiapan mereka dalam menghadapi persalinan, kekhawatiran tentang keselamatan diri sendiri dan janin, serta kurangnya pengalaman membuat kelompok ini lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan wanita yang telah melahirkan beberapa kali (Hastanti et al., 2021). Ketakutan yang berlebihan, merasa khawatir terus menerus, dan merasa tegang untuk situasi yang masih belum pasti merupakan kondisi emosional yang berkaitan dengan kecemasan pada ibu hamil (Aini et al., 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa gangguan kecemasan telah meningkat sebesar 25,6% secara global (Maharlouei et al., 2021). Laporan WHO juga menyebutkan bahwa sekitar 30% wanita hamil mengalami kecemasan sebelum melahirkan (Anggraeni et al., 2024). Meskipun data spesifik tentang kecemasan pada wanita hamil belum tersedia di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menemukan prevalensi depresi sebesar 1,4%, dibandingkan dengan 1,0% di Jawa Timur, menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di masyarakat masih berada pada tingkat yang tinggi (BPS, 2023)

Studi awal yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2025, melibatkan lima wanita hamil pertama kali pada trimester ketiga di PMB Sri Wahyuni, S.Keb., menunjukkan bahwa semua responden melaporkan mengalami kecemasan terkait persalinan. Ketakutan yang paling umum berkaitan dengan rasa sakit selama persalinan dan kemungkinan anak mengalami masalah kesehatan setelah lahir. Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan lebih tinggi pada ibu hamil pertama kali (7,67%) dibandingkan dengan wanita yang pernah melahirkan sebelumnya (Hastanti et al., 2021). Kecemasan tentang persalinan juga merupakan salah satu bentuk kecemasan yang paling umum pada trimester ketiga (Ibrahim et al., 2024). Kecemasan selama kehamilan dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin, misalnya dengan meningkatkan risiko depresi pasca persalinan, masalah perilaku pada anak, dan gangguan dalam ikatan emosional antara ibu dan anak (Maharlouei et al., 2021). Selain itu, stres dan kecemasan selama kehamilan juga terkait dengan usia kehamilan yang lebih pendek, yang meningkatkan risiko kelahiran prematur (Bergeron et al., 2024).

Pengobatan kecemasan pada wanita hamil dengan pendekatan farmakologis memerlukan pertimbangan yang cermat, karena penggunaan obat-obatan tertentu dapat memengaruhi janin (Febrianti, 2024). Sehingga diperlukan alternatif pengobatan dalam obstetri yang lebih aman selain farmakologis. Terapi komplementer adalah pendekatan yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan ibu secara keseluruhan (Lubis et al., 2023). Intervensi non-farmakologis yang sering digunakan adalah terapi musik. Musik diketahui dapat mempengaruhi sistem limbik, yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan respons stres (Arnold et al., 2024). Musik instrumental dengan tempo lambat dan



ritme stabil dapat membantu meredakan ketegangan otot, menurunkan detak jantung, dan mempromosikan relaksasi (Short dkk., 2025). Beberapa studi melaporkan bahwa terapi musik secara efektif mengurangi kecemasan pada wanita hamil dengan memicu mekanisme relaksasi fisiologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Ji et al., 2024).

Selain terapi musik, pendekatan psikologis seperti afirmasi positif juga sering digunakan untuk membantu wanita hamil mengatasi kecemasan mereka. Afirmasi positif adalah teknik kognitif yang bertujuan untuk menumbuhkan pola pikir optimis melalui pengulangan pernyataan konstruktif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan membantu wanita hamil menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang (Fatwiany & Kamaliah, 2023); (Nurhasanah et al., 2024). Secara konseptual, kombinasi stimulasi auditif melalui musik dan peningkatan kognitif melalui afirmasi positif berpotensi memiliki dampak yang lebih luas pada regulasi emosi. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan terciptanya keadaan relaksasi fisiologis sambil sekaligus meningkatkan kepercayaan diri ibu terkait persalinan, meskipun kombinasi kedua pendekatan ini masih jarang dilaporkan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis dampak kombinasi relaksasi musik instrumental dan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida pada trimester ketiga. Hasil penelitian ini bertujuan untuk memperkaya pemahaman ilmiah tentang intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam obstetri untuk mendukung kesejahteraan psikologis ibu selama kehamilan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dan pendekatan satu kelompok *pra-tes* dan *pasca-tes* untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi musik instrumental dengan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida pada trimester ketiga. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 2 Januari hingga 10 Februari 2026 di PMB Sri Wahyuni di Kalipare, Kalipare, Malang.

Dalam penelitian ini, menggunakan sampel sebanyak 20 responden dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu wanita hamil pada trimester ketiga yang bersedia berpartisipasi, mampu berkomunikasi secara efektif, dan mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi menggunakan musik instrumental dan afirmasi positif, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan wanita hamil. Data dikumpulkan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), kuesioner berisikan 14 item dengan skala 0 hingga 56. HARS dipilih untuk penelitian ini karena telah divalidasi secara ilmiah dan paten. Nilai validitas item berkisar dari  $r = 0,529-0,727$  dan nilai reliabilitas Cronbach's  $\alpha = 0,756$ , menunjukkan konsistensi internal yang baik. (Yusuf, 2021). Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi.

Sebelum perlakuan diberikan, responden akan diberikan soal *pretest*, kemudian dilakukan intervensi dalam sesi berdurasi 30 menit, tiga kali seminggu selama dua minggu. Pemberian perlakuan berupa kombinasi antara musik instrumental piano dengan suara alam yang memiliki kriteria pitch rendah, ritme lambat, frekuensi 60-80 Hz dan pemutaran menggunakan bantuan *speaker portable* dan dibacakan kalimat afirmasi positif oleh peneliti secara bersamaan sesuai tempo musik. Selama intervensi dilakukan, peneliti akan membantu responden untuk mengatur pernafasan hingga berada dalam kondisi yang rileks. Lembar soal *posttest* diberikan pada sesi terakhir intervensi yaitu pada sesi ke 6.



Dalam penelitian ini, untuk menginterpretasikan skor kecemasan skala HARS dikategorikan menjadi beberapa tingkat kecemasan yaitu skor 0-13 untuk tidak ada kecemasan, skor 14-20 merupakan kecemasan ringan, skor 21-27 menunjukkan kecemasan sedang, kecemasan berat pada rentang skor 28-41, dan kecemasan sangat berat/panik pada rentang skor 42-56. Dengan klasifikasi ini, akan memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi tingkat keparahan kecemasan responden dan menganalisis perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik peserta dan tingkat kecemasan, serta secara bivariat menggunakan uji sampel berpasangan dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  apabila data terdistribusi normal yaitu nilai  $p \geq 0,05$  pada saat dilakukan uji normalitas dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS dan Microsoft Excel. Penelitian ini mendapatkan persetujuan etika dari Komite Etika Fakultas Ilmu Kesehatan di Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan Rumah Sakit Dr. Soepraoen di Malang, dengan nomor KEPK-EC/502/II/2026.

## Hasil

Hasil data penelitian dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi dan nilai rata-rata serta standar deviasi disajikan dalam tabel-tabel berikut ini.

**Tabel 1. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan Istri, dan Pekerjaan Suami**

Kategori	N	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
17-25 tahun	13	65.0
26-35 tahun	6	30.0
36-45 tahun	1	5.0
<b>Pendidikan</b>		
SD /sederajat	1	5.0
SMP / sederajat	2	10.0
SMA /sederajat	16	80.0
Perguruan tinggi	1	5.0
<b>Pekerjaan Istri</b>		
Ibu rumah tangga	11	55.0
Karyawan	4	20.0
Wiraswasta	5	25.0
<b>Pekerjaan suami</b>		
Buruh/karyawan	1	5.0
Wiraswasta	7	35.0
Pegawai Negeri/swasta	7	35.0
Lainnya	5	25.0

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden, dari 20 ibu hamil primigravida trimester III sebagian besar berada pada rentang usia 17–25 tahun (65%), diikuti usia 26–35 tahun (30%), dan 36–45 tahun (5%). Dari sisi pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat



pendidikan SMA/ sederajat (80%), sedangkan SMP/ sederajat (10%), serta masing-masing SD/ sederajat dan perguruan tinggi (5%).

Ditinjau dari pekerjaan, sebagian besar responden berstatus ibu rumah tangga (55%), diikuti wiraswasta (25%) dan karyawan (20%). Sementara itu, pekerjaan suami didominasi oleh wiraswasta dan pegawai negeri/ swasta (masing-masing 35%), diikuti pekerjaan lainnya (25%), serta buruh/ karyawan (5%). Secara umum, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh ibu hamil usia 17–25 tahun, berpendidikan SMA/ sederajat, berstatus ibu rumah tangga, serta memiliki suami yang bekerja sebagai wiraswasta atau pegawai negeri/ swasta

Jumlah sampel sebanyak 20 sampel yang kurnag dari 50, sehingga uji normalitas data menggunakan metode Shapiro -Wilk. Tabel 2 di bawah ini merupakan hasil dari uji normalitas data.

**Tabel 2. Uji Normalitas Data**

Variabel	<i>p value</i>
Tingkat Kecemasan	
<i>Pre test</i>	0,340
<i>Post test</i>	0,088

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 2 dapat disimpulkan bahwa nilai *p* pada post test teknik relaksasi musik instrumental dengan afirmasi positif adalah  $0,088 > 0,05$ . Sedangkan nilai *p* pada *pre test* adalah  $0,340 > 0,05$ . dari data statistik ini, nilai *p* setiap tindakan  $>0,05$ , yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Uji normalitas diterapkan untuk menentukan jenis uji yang akan digunakan. Karena data terdistribusi normal, maka uji parametric yang digunakan adalah *paired t-test*.

**Tabel 3. Gambaran Kecemasan Responden Sebelum Intervensi**

<i>Mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>Confidence Interval</i>
21,55	± 3,47	16	27	3,487

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai rata-rata (mean) skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 21,55 (kecemasan sedang) dengan standar deviasi 3,47 (95% CI:3,487;  $p < 0,05$ ). Nilai minimum yang diperoleh adalah 16 dan nilai maksimum adalah 27, yang berarti tingkat kecemasan responden sebelum intervensi adalah kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan antar responden.

**Tabel 4. Gambaran Kecemasan Responden Sesudah Intervensi**

<i>Mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>Confidence Interval</i>
16,45	± 2,65	13	22	6,713

Setelah intervensi yang melibatkan relaksasi dengan musik instrumental dan afirmasi positif, skor kecemasan rata-rata peserta menurun menjadi 16,45 (kecemasan ringan) dengan standar deviasi 2,65 (95% CI: 3,487-6,713;  $p < 0,05$ ). Hasil menunjukkan bahwa skor ketakutan rata-rata menurun sebesar 5,10 poin setelah intervensi. Skor terendah 13 dan skor tertinggi 22 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta setelah intervensi berada pada kategori tidak ada kecemasan dan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki



tingkat ketakutan yang berbeda-beda, namun secara keseluruhan, terdapat penurunan dibandingkan sebelum intervensi.

Standar deviasi yang lebih kecil setelah intervensi menunjukkan bahwa distribusi data menjadi lebih konsisten, artinya tingkat kecemasan peserta kini tersebar lebih merata. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi menggunakan musik instrumental dan afirmasi positif membantu mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil pada trimester ketiga.

Perhitungan *p-value*, berdasarkan perbedaan rata rata skor kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *paired t-test*. Metode ini digunakan setelah dilakukannya uji normalitas sebelumnya yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Hasil pengujian dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Perbedaan Rata Rata Skor Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Intervensi**

<i>Kelompok</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>P value</i>
N	20	20	
Mean	21,55	16,45	0,000
SD	3,47	2,65	

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa nilai *p-value* yang didapat dari penilaian pre test dan post test yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya selisih yang signifikan antara rata rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar wanita hamil pada trimester ketiga kehamilan pertama mereka mengalami kecemasan sedang, dengan skor rata-rata  $21,55 \pm 3,47$  (95% CI). Hal ini menunjukkan bahwa wanita hamil masih mengalami tingkat kecemasan yang relatif tinggi menjelang persalinan. Hal ini konsisten dengan studi yang menunjukkan bahwa kecemasan pada wanita hamil pada trimester ketiga sering disebabkan oleh meningkatnya keprihatinan pra-kelahiran (Daud et al., 2021).

Setelah intervensi, yang terdiri dari relaksasi musik instrumental dengan afirmasi positif, skor kecemasan rata-rata peserta menurun dari kecemasan sedang ke kecemasan ringan yaitu pada angka  $16,45 \pm 2,65$  (95% CI), penurunan sebesar 5,10 poin dari skor sebelum intervensi. Hasil uji statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan  $p = 0,000$ ; (CI= 95%) menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan wanita hamil pada trimester ketiga. Penurunan tingkat kecemasan juga diamati pada beberapa indikator, seperti perasaan kecemasan, ketegangan, dan gangguan tidur yang dilaporkan oleh responden.

Temuan ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Benson dalam (Reaves, 2019), yang menyatakan bahwa mekanisme relaksasi dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Hal ini menyebabkan penenangan tubuh, stabilisasi detak jantung, pernapasan yang lebih teratur, dan peningkatan kualitas tidur. Musik instrumental dapat memiliki efek relaksasi melalui stimulasi pendengaran yang mempengaruhi sistem limbik, sementara afirmasi positif membantu mengubah pola pikir negatif terkait kehamilan dan persalinan menjadi pola pikir yang lebih adaptif (Runjati & Nurcahyani, 2021)



Selama intervensi, sebagian besar responden menunjukkan respons positif terhadap teknik relaksasi yang digunakan. Kesiapan responden untuk bekerja sama dan kemampuan mereka untuk menikmati proses relaksasi berkontribusi pada kesuksesan intervensi. Beberapa ibu juga melaporkan bahwa janin mereka bergerak lebih aktif selama intervensi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek menenangkan, yang membantu menenangkan ibu dan sehingga menghasilkan respons fisiologis positif selama terapi. Selain itu, beberapa responden menyatakan bahwa mereka menganggap setiap afirmasi yang didengar sebagai doa untuk diri mereka sendiri dan janin mereka. Persepsi ini memberikan rasa tenang, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu mereka mengembangkan perasaan positif terhadap kehamilan dan persalinan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode relaksasi non farmakologis dapat membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil selama trimester terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh (Malahayati et al., 2023), menemukan bahwa penggunaan afirmasi positif dapat meningkatkan ketenangan emosional dan persiapan mental pada wanita hamil sebelum melahirkan. Selain itu, sebuah studi oleh (Daud et al., 2021) menunjukkan bahwa strategi non-medis seperti yoga prenatal dapat secara signifikan mengurangi kecemasan pada ibu hamil saat mendekati trimester ketiga. Keselarasan hasil ini menyiratkan bahwa teknik relaksasi non-farmakologis mungkin berfungsi sebagai cara efektif bagi wanita hamil untuk mengatasi kecemasan sepanjang kehamilan.

Namun, studi tersebut juga menunjukkan bahwa tidak semua peserta mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Tingkat kecemasan satu peserta meningkat, sementara tiga peserta lainnya tidak mengalami perubahan. Menurut peneliti, hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal yang belum dikontrol oleh peneliti. Misalnya, situasi ekonomi-sosial keluarga yang tidak stabil, lingkungan tempat tinggal, dan kurangnya dukungan psikologis dari lingkaran sosial dapat berkontribusi pada kecemasan. Lingkungan sosial juga dapat berdampak pada wanita hamil, misalnya melalui pengalaman persalinan orang lain dalam lingkaran sosial mereka, yang dapat memicu kecemasan atau kekhawatiran. Selain itu, wanita hamil pertama kali cenderung memandang persalinan sebagai peristiwa yang penuh ketidakpastian, yang menyebabkan kecemasan (Hidayat, 2020). Perubahan hormonal selama kehamilan juga dapat memengaruhi stabilitas emosional ibu (Alfiani & Realita, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil dipengaruhi tidak hanya oleh faktor internal individu tetapi juga oleh kondisi sosial dan lingkungan sekitar. Temuan ini konsisten dengan studi oleh (Malahayati et al., 2023), yang menyarankan bahwa faktor eksternal memengaruhi kondisi mental ibu hamil.

Studi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa penurunan kecemasan yang ditemukan pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa penggunaan musik instrumental bersama dengan afirmasi positif dapat memberikan dampak menenangkan pada tubuh dan pikiran. Akibatnya, metode relaksasi yang menggabungkan musik instrumental dan afirmasi positif dapat dilihat sebagai pendekatan non farmakologi yang bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil selama trimester ketiga menjelang persalinan. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan *Antenatal Care* sebagai usaha untuk mensejahterakan psikologis ibu hamil yang sering kurang mendapat perhatian daripada kondisi fisik. Selain itu, penerapan



yang mudah, sederhana, dan minim biaya mempermudah ibu hamil untuk dapat menerapkannya di mana saja tanpa pengawasan medis khusus.

Penerapan pada jumlah sampel yang relatif kecil yaitu 20, dan penggunaan metode penelitian *pra eksperimental* yang masih bersifat sederhana dan tanpa menggunakan kelompok kontrol menjadi titik lemah dalam hasil penelitian ini sehingga masih diperlukan penyempurnaan pada penelitian selanjutnya untuk meminimalisir bias dari hasil penelitian. Selain itu, pengendalian faktor eksternal seperti ekonomi sosial, lingkungan tempat tinggal, dan dukungan psikologis dari keluarga dan orang terdekat yang dapat mempengaruhi hasil penelitian perlu mendapat perhatian khusus dan sangat penting untuk dikontrol, sehingga bisa memberikan perbandingan yang lebih nyata guna mencapai implikasi penelitian yang lebih sempurna dengan topik yang sama..

## Kesimpulan

Tingkat stres pada ibu primigravida pada trimester terakhir sebelum diberikan musik instrumental yang menenangkan dan afirmasi positif umumnya berada dalam kategori sedang, dengan skor rata-rata  $21,55 \pm 3,47$  (CI= 95%) . Setelah intervensi ini, tingkat kecemasan turun pada kecemasan ringan dengan rata-rata  $16,45 \pm 2,65$  (CI= 95%), menunjukkan bahwa metode relaksasi yang melibatkan musik instrumental dan afirmasi positif dapat mengurangi kecemasan yang terkait dengan persalinan pada ibu hamil. Analisis melalui uji t berpasangan menunjukkan perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,000$ ; CI= 95%).

Hasil ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi musik instrumental dikombinasikan dengan afirmasi positif dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang mampu mengurangi kecemasan pada ibu hamil pertama kali pada trimester ketiga.

## Referensi

- Aini, K., Mamlukah, M., Yunita, R., Fitriyani, D., Rios, E., & Agung, C. (2024). *Manajemen ansietas melalui pemberian benson relaxation pada kelompok lansia penderita hipertensi*. 3(02), 43–49. <https://doi.org/doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1360>
- Alfiani, R., & Realita, F. (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sosial Sains*, 1(11), 1481–1486. <https://doi.org/10.36418/sosains.v1i11.260>
- Anggraeni, N., Yanti, L., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., Darmawati, I. D. A. A., Silfia, N. N., Utami, N. W., Ernawati, Rini, S., & Surtiningsih. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer* (Elfitra (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=iHrsEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=asuhan+komplementer+kehamilan+akupuntur&ots=BH9DRMOu3X&sig=8EO5zY36XmTiZa4psL3RihXlmHM&redir\\_esc=y#v=onepage&q=asuhan+komplementer+kehamilan+akupuntur&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=iHrsEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=asuhan+komplementer+kehamilan+akupuntur&ots=BH9DRMOu3X&sig=8EO5zY36XmTiZa4psL3RihXlmHM&redir_esc=y#v=onepage&q=asuhan+komplementer+kehamilan+akupuntur&f=false)
- Arnold, C. A., Bagg, M. K., & Harvey, A. R. (2024). The psychophysiology of music-based interventions and the experience of pain. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1361857>



- Bergeron, J., Avraam, D., Calas, L., Fraser, W., Harris, J. R., Heude, B., Mandhane, P., Moraes, T. J., Muckle, G., Nader, J., Séguin, J. R., Simons, E., Subbarao, P., Swertz, M. A., Tough, S., Turvey, S. E., Fortier, I., Rod, N. H., & Andersen, A.-M. N. (2024). Stress and anxiety during pregnancy and length of gestation: a federated study using data from five Canadian and European birth cohorts. *European Journal of Epidemiology*, 39(7), 773–783. <https://doi.org/10.1007/s10654-024-01126-4>
- BPS. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Daud, S. Y., Ilmiah, W. S., & Maulina, R. (2021). “*Prosiding Internasional Yoga Lembut Prenatal sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Tingkat Kecemasan pada Trimester Ketiga Kehamilan*. Cc.
- Fatwiany, & Kamaliah. (2023). Pengaruh Pemberian Afirmasi Pikiran Positif Terhadap Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bersalin Rohana Medan Tahun 2023. *Excellent Mideifery Journal*, 6(2), 75–80. <https://jurnal.mitrahusada.ac.id/emj/article/view/268>
- Febrianti, Y. (2024). *Antidepressant use in pregnancy and the risk of neonatal outcomes : a scoping review*. 20(1), 90–102.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Hidayat, S. (2020). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Wiraraja Medika*, 3(2), 67–72. <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Hilmiy, S. W., Alfitri, R., & Sulistiyah. (2024). *Pengaruh Latihan Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama Dinamika*. 1(2), 152–159.
- Ibrahim, H. A., Alshahrani, M. S., & Elgzar, W. T. I. (2024). Determinants of Prenatal Childbirth Fear during the Third Trimester among Low-Risk Expectant Mothers: A Cross-Sectional Study. *Healthcare (Switzerland)*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010050>
- Ji, C., Li, J., Nie, Q., & Wang, S. (2024). Effect of music therapy on anxiety in full-term pregnant women. *Frontiers in Psychiatry*, 15(September), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1429999>
- Lubis, K., Ramadhanti, I. P., Rizki, F., Fajrin, I., Prastiwi, R. S., Suryanis, I., Kamila, L., Kismoyo, C. P., Aliansy, D., Widiyastuti, N. E., Rosidi, I. Y. D., Wahyuni, Andriyani, A., Sunarti, N. T. S., & Hindiyawati, W. (2023). *Pelayanan Komplementer Kebidanan* (A. G. Stellata (ed.)). Kaizen Media Publishing. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=8zmoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=komplementer+dalam+kebidanan&ots=5YKqJxYyqw&sig=TrXpXJVDNJaNy9qtD2SyzKroMp8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=komplementer+dalam+kebidanan&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=8zmoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=komplementer+dalam+kebidanan&ots=5YKqJxYyqw&sig=TrXpXJVDNJaNy9qtD2SyzKroMp8&redir_esc=y#v=onepage&q=komplementer+dalam+kebidanan&f=false)



- Maharlouei, N., Keshavarz, P., Salemi, N., & Lankarani, K. B. (2021). Depression and anxiety among pregnant mothers in the initial stage of the Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic in the southwest of Iran. *Reproductive Health*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01167-y>
- Malahayati, J. K., Cetak, I., & Online, I. (2023). *Machine Translated by Google PENGARUH INTERVENSI TERAPI MUSIK PADA TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL : TINJAUAN PUSTAKA Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Email Korespondensi : Indra.maulana@unpad.ac.id ABSTRAK Kecemasan dalam kehamilan merupakan reak. 5, 2386–2399.*
- Nurhasanah, Indrayani, T., & Tiara Carolin, B. (2024). The Effect of Affirmation Relaxation Techniques on Anxiety Levels in Third-Trimester Pregnant Women. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(2), 145–149. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i2.168>
- Reaves, C. (2019). *Benson's relaxation response: Psychological and physiological responses among patients with COPD* (Issue December) [University of Nevada, Las Vegas]. <https://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/3838/>
- Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di PmbErnita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini ( Current Midwifery Journal) 275 Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal, 2, 279.* <https://jom.hhp.ac.id/index.php/jkt>
- Runjati, R., & Nurcahyani, A. S. (2021). *Pengaruh Afirmasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Ibu Hamil. 530(Icpsyche 2020), 46–53.* [www.DeepL.com/pro](http://www.DeepL.com/pro)
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>

