

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON (*Cytrus Limon*) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL

Anita Liliana¹⁾, Melania Wahyuningsih²⁾, Rina Puji Rahayu³⁾

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta

Email : anitaliliana@respati.ac.id

Abstract

Anxiety is a feeling of deep worry. During pregnancy, physical and psychological changes can occur. The impact of anxiety on pregnant women can make pain during childbirth. Anxiety can be improved by giving Mozart classical music therapy and Lemon aromatherapy. The purpose of this study was to determine the administration of classical music therapy and lemon aromatherapy on the anxiety of pregnant women in the third trimester before delivery at the Karang Rejo Health Center, Tarakan City, North Kalimantan. Quasi-experimental research design, pre and post-test design without control. The research subjects were 32 people divided into 2, namely 16 music therapy and 16 aromatherapy respondents. incidental sampling technique. Sop research instrument, questionnaire. Statistical test paired t-test and independent t-test. The mean pre-test value of classical music therapy is 10.38(2.574), post-test 7.50(1.862) p-value 0.000. The mean value of lemon aromatherapy pre-test was 10.88(4.440), post-test 9.00(3.578) p-value 0.000. Independent t-test pre-test classical music therapy and lemon aromatherapy p-value 0.705, post-test p-value 0.151. The provision of classical music therapy and lemon aromatherapy were both effective in reducing the anxiety level of pregnant women in the third trimester before delivery at the Karang Rejo Health Center, Tarakan City, North Kalimantan.

Keywords: Anxiety, Classical music therapy, Lemon aromatherapy.

Abstrak

Kecemasan ialah perasaan kekhawatiran yang mendalam. Pada saat kehamilan dapat terjadi perubahan fisik maupun psikis. Dampak kecemasan pada ibu hamil dapat membuat nyeri pada saat persalinan. Kecemasan dapat diperbaiki dengan pemberian terapi musik klasik mozart dan aromaterapi lemon. Tujuan penelitian untuk mengetahui pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Desain penelitian quasi eksperimen, rancangan pre and post-test without control. Subjek penelitian 32 orang terbagi 2 yaitu 16 terapi musik dan 16 responden aromaterapi. teknik sampling incidental. Instrumen penelitian SOP ,kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Uji statistic paired t-test dan independent t-test. Nilai mean pre test terapi musik klasik 10.38(2.574), post test 7.50(1.862) p-value 0,000. Nilai mean pre test aromaterapi lemon 10.88(4.440), post test 9.00(3,578) p-value 0,000. Independent t-test pre test terapi musik klasik dan aromaterapi lemon p-value 0,705, post test p-value 0,151. Pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lemon sama-sama efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan, Kalimantan Utara.

Kata kunci: Kecemasan, Terapi musik klasik, Aromaterapi lemon.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan keadaan yang normal dimana setiap orang dapat mengalaminya dimana perasaan atau tekanan yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami masalah jiwa hingga psikiatri. Perasaan cemas yang

berkepanjangan dapat mengakibatkan ibu hamil tidak bisa konsentrasi dan dapat membuat turunnya kepercayaan diri pada ibu hamil. Keadaan paritas ibu primigravida atau kehamilan pertama yang dialaminya merupakan kehamilan pertama kali, sehingga pada trimester III yang

dirasakan semakin cemas karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu yang cenderung merasa cemas pada kehamilannya akan merasa gelisah, bahkan takut pada persalinan hal tersebut dapat menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Sedangkan pada ibu yang pernah mengalami hamil atau multigravida mungkin cemas akan berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang ibu hamil pernah alami sebelumnya (Heriani, 2016).

Kecemasan adalah pengalaman manusia yang universal dan sesuatu rasa yang tidak dapat terekspresikan dikarenakan suatu sumber ancaman atau pikiran yang tidak dapat dijelaskan dan tidak teridentifikasi, cemas sangat berkaitan juga dengan perasaan yang tidak pasti atau tidak berdaya yang di tandai dengan perasaan ketakutan bahkan kekhawatiran yang mendalam. Pada umumnya kecemasan dapat terjadi pada saat menjelang persalinan karena mengancam jiwa ibu hamil dalam proses persalinan atau dalam proses perawatan dan penyembuhan. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi ibu hamil menjelang persalinan diantaranya, usia, pengetahuan tentang persalinan, pemeriksaan kehamilan, dan paritas (Fazdria& Harahap, S. 2016).

Pada selama kahamilan dapat terjadi perubahan pada fisik mapun psikis. Selama kehamilan secara umum dapat terjadi perubahan fisik seperti tidak menstruasi, perubahan pada bentuk rahim, terjadi pembesaran pada payudara, perut yang semakin membesar sesuai usia kehamilan, terjadi perubahan sistem kerja pada organ tubuh, meningkatnya berat badan, merelaksasi sistem kerja otot – otot pada sistem pencernaan, dan bahkan kaki dan tangan semakin membesar. Sedangkan perubahan pada psikis terkesan lebih kompleks pada ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dan kegelisahan, perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon (Zamriati, dkk, 2013).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai mencapai 373.000.000, sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan. Sedangkan di dunia mencapai 289.000 jiwa untuk kematian ibu (Yasin Zakiyah & Sumarni Sri, M. N. D. 2019). Kecemasan menghadapi persalinan dari penelitian yang dilakukan Aryanti & Yulianti tahun 2020, diketahui ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan Kalimantan Utara mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 ibu hamil (37%), kecemasan sedang berjumlah 13 ibu hamil (44%), kecemasan berat berjumlah 4 ibu hamil (13%), kecemasan berat sekali 0 (0%), dan yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 2 ibu hamil (6%) (Ariyanti, R., & Yulianti, I, 2020). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Wahyuningsih. F tahun 2019, didapatkan data bahwa ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan Kalimantan Utara mengalami kecemasan yakni sebanyak 15 ibu hamil (30.0%) (Wahyuningsih. F. 2019).

Dampak kecemasan pada ibu hamil dapat mengakibatkan nyeri pada saat persalinan, otot – otot menjadi tegang, ibu merasa lebih cepat lelah sehingga beresiko pada persalinan ibu dapat memanjang dan terjadi komplikasi yang sangat fatal yang mengakibatkan kematian (Asmara, M, dkk, 2017). Terapi musik adalah terapi yang dilakukan menggunakan musik dan aktivitas musik yang dapat memfasilitasi proses terapi dengan tujuan membantu kliennya. Terapi musik juga dapat mendorong klien untuk berinteraksi, mendengarkan, improvisasi, dan aktif dalam bermain musik sebagai penggunaan dari elemen dan musik nya sebagai salah satu intervensi dalam bidang terutama kesehatan dan lingkungan sehari – hari denan individu, kelompok, bahkan hingga komunitas yang mencoba melakukan untuk meningkatkan kesehatan emosional,

fisik, mental, dan spiritual (Geraldina, A. M, 2017). Dikatakan terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik ini merupakan tehnik yang cukup efektif dapat mengalihkan perhatian seseorang pada kecemasan yang berlebih. Musik klasik dapat juga membantu seseorang menjadi lebih rileks, memberikan rasa aman dan sejahtera, mengurangi tingkat stress, membantu melepaskan rasa sakit, dan menjadi gembira (Asmara, M, dkk, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Moekroni Rodiani dan Analia (2016) dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan”, menunjukkan adanya pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dengan p value 0.001 ($p < 0.05$) (Moekroni, R., & Analia, 2016).

Aromaterapi adalah tehnik perawatan atau pengobatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan essensial oil (Maesaroh, S., & Putri, M. 2019). Aromaterapi lemon memiliki banyak kandungan seperti dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak enak, dapat menghasilkan efek anti kecemasan, anti depresi, anti stress, dan dapat memfokuskan dan mengangkat pikiran. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Vitrianingsih dan Sitti Khadijah (2019) dengan judul “Efektifitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum” menunjukkan adanya pengaruh setelah pemberian aroma terapi lemon dan para responden mengatakan lebih segar, tenang dan tidak mual muntah, dengan begitu aromaterapi lemon efektif pada hasil p – value 0.017 < 0.05 (Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Februari 2021 didapatkan jumlah ibu

hamil di Puskesmas Karang Rejo. Dari wawancara yang dilakukan dengan 10 ibu hamil didapatkan 6 dari 10 ibu hamil mengalami cemas dalam menjelang persalinan dikarenakan ibu baru mengalami kehamilan pertama. Sedangkan 4 dari 10 ibu hamil tidak mengalami cemas dikarenakan ibu sudah mengalami persalinan. Pada 6 dari 10 ibu hamil ketika mengalami cemas, ibu mengatakan ketika mengalami cemas ibu mengatasinya dengan cara dihibur oleh suami, berdoa, jalan – jalan dan main game . Sedangkan 4 dari 10 ibu hamil yang tidak mengalami cemas, ibu mengatakan sudah mengetahui cara mengatasinya dengan aromaterapi lavender tetapi ibu hamil tidak mengetahui bahwa musik klasik Mozart dapat mengatasi kecemasan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi musik klasik Mozart dan pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan, Kalimantan Utara.

METODE PENELITIAN

Jenis pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre and post test without control*. Penelitian ini adalah kuantitatif, dengan desain penelitian *quasy experiment* atau eksperimen semu. Tempat penelitian dilaksanakan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan Kalimantan Utara pada bulan September 2021. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan Kalimantan Utara yang berjumlah 138 ibu hamil.

Sampel penelitian 32 orang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 terapi musik dan 16 responden aromaterapi siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai

berikut: Ibu dengan usia 17 – 40 tahun, Ibu hamil yang memiliki suami dan hamil dalam status pernikahan, Ibu hamil yang hadir dan mengikuti seluruh tahapan penelitian. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *sampling incidental* yaitu tehnik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila di pandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. (Sugiyono, 2013) Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP Musik Mozart, SOP Aromaterapi Lemon, dan Kuesioner DASS 42 dalam Lovibond & Lovibond (1995) dan diadopsi oleh Novitasari, 2015).

Instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk masing – masing

pada skala depresi, ansietas dan stress secara berturut – turut yaitu 0,9053, 0,8617 dan 0,8806 sehingga kuesioner DASS 42 sudah dikatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6. Analisa data dalam penelitian ini yaitu analisa *univariat* dan *bivariat* dimana Analisa univariat akan menghasilkan data distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel yang diteliti, sedangkan analisis *bivariat* dilakukan untuk mengetahui hipotesis sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik dan aromaterapi lemon dengan data berpasangan peneliti menggunakan *paired t-test* dengan tingkat kemaknaan 95%. Kemudian untuk mengetahui perbedaan pemberian terapi musik klasik mozart dan aromaterapi lemon peneliti menggunakan *t-test independent* yang dibantu menggunakan computer SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pendidikan, Status Pekerjaan, dan Status Tinggal

Status Pendidikan	Jumlah	Presentasi (100%)
Pendidikan Dasar	13	40,6
Pendidikan Menengah	17	53,1
Pendidikan Tinggi	2	6,3
Total	32	100,0
Status Pekerjaan	Jumlah	Presentasi (100%)
Bekerja	3	9,4
Tidak bekerja	29	90,6
Total	32	100,0
Status Tinggal	Jumlah	Presentase (100%)
Suami	23	71,9
Keluarga	9	28,1
Total	32	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan status pendidikan dengan jumlah terbanyak berada pada status

pendidikan menengah yang berjumlah 17 orang dengan persentase (53,1%). Kemudian ditinjau dari status pekerjaan responden dapat diketahui bahwa distribusi

frekuensi responden berdasarkan status pekerjaan dengan jumlah terbanyak yaitu ibu rumah tangga atau tidak bekerja yang berjumlah 29 orang dengan persentase (90,6%). Sedangkan dari status tinggal

responden dapat di tinjau bahwa distribusi frekuensi berdasarkan status tinggal dengan jumlah terbanyak yaitu status tinggal dengan suami berjumlah 23 orang dengan presentase (71,9%).

Tabel 2 Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Di Berikan Perlakuan Terapi Musik Klasik Mozart Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan

Terapi musik klasik mozart	Jumlah	Mean	Std. Deviation	Sig
Sebelum diberikan perlakuan	16	10,38	2,754	0,000
Sesudah diberikan perlakuan	16	7,50	1,862	

**Uji Paired t-test*

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai mean *pre test* tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik mozart sebesar 10,38 dan nilai *post test* tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi musik klasik mozart sebesar 7,50.

Analisa bivariat menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan hasil *p value*=0,000 maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik mozart.

Tabel 3 Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Di Berikan Perlakuan Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan

Aromaterapi Lemon	Jumlah	Mean	Std. Deviation	Sig
Sebelum diberikan perlakuan	16	10,88	4,440	0,000
Sesudah diberikan perlakuan	16	9,00	3,578	

**uji paired t-test*

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai mean *pre test* tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 10,88 dan nilai *post test* tingkat kecemasan setelah diberikan terapi aromaterapi lemon sebesar 9,00. Analisa

bivariat menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan hasil *p value*=0,000 maka dapat disimpulkan secara statistik terdapat pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Tabel 4 Efektifitas Kelompok Terapi Musik Klasik Mozart dan Aromaterapi Lemon Dalam Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan

Pre test	N	Mean	P Value*
Terapi musik klasik	16	10,38	0,705
Aromaterapi lemon	16	10,88	
Total	32		
Post test			
Terapi musik klasik	16	7,50	0,151
Aromaterapi lemon	16	9,00	
Total	32		

*uji independent t-test

Berdasarkan table 4 diketahui hasil uji statistik *Independent Test* pada *pre test* tingkat kecemasan dengan terapi music klasik mozart dan *pre test* tingkat kecemasan dengan aromaterapi lemon didapatkan hasil nilai *p-value* 0,705 maka secara statistik tidak ada perbedaan efektifitas pada kelompok intervensi terapi musik klasik Mozart dan aromaterapi

lemon. Sedangkan pada *post test* tingkat kecemasan dengan terapi musik klasik mozart dan *post test* tingkat kecemasan dengan aromaterapi lemon didapatkan hasil nilai *p-value* 0,151 maka secara statistik tidak ada perbedaan efektifitas pada kelompok intervensi terapi musik klasik Mozart dan aromaterapi lemon.

Pembahasan

Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Di Berikan Terapi Musik Klasik Mozart Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan

Berdasarkan tabel 2 analisa bivariat menggunakan uji *Paired T-test*, didapatkan bahwa nilai *p-value*= 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik Mozart. Hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa pemberian terapi musik klasik Mozart dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menjelang persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moekroni & Analia (2016) dengan judul “Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam

menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan” yang mendapatkan hasil bahwa pemberian terapi musik klasik berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik Mozart dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan (Moekroni, R., & Analia, 2016). Penelitian lain juga mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyawati tahun 2020, yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lama Persalinan Kala I (Studi di BPM Lilis Suryawati Jombang” hal ini menunjukan musik klasik dapat membuat nyaman dan tenang syaraf yang kaku atau tegang sehingga bisa menurunkan tingkat stress pada seseorang. Selain mendengarkan musik dapat menurunkan kecemasan waktu persalinan lebih pendek dan tidak menyebabkan persalinan

lama, musik juga memberikan pengaruh ibu inpartu, mengurangi ketegangan otot serta menekan keluarnya produksi hormone sehingga membuat ibu lebih rileks dan tenang (Sulistiyawati, H, 2020).

Dalam penelitian ini nilai *pre-test* tingkat kecemasan sebelum di berikan terapi musik klasik sebesar 10,38. Hal ini sesuai dengan teori Moekroni & Analia (2016) yang menyatakan bahwa musik klasik Mozart memiliki nada yang lembut. Nada – nada tersebut yang memberikan efek kenyamanan, ketenangan, ketentraman, mengalihkan perhatian dan melepaskan ketegangan maupun rasa sakit. Energi dan perintah dari musik klasik Mozart dengan tempo yang tepat dapat mengurangi kecemasan juga dapat mengurangi nyeri yang di rasakan. Setelah di berikan terapi musik klasik Mozart tingkat kecemasan menurun sebesar 7,50 yang berarti musik klasik Mozart dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menjelang persalinan (Moekroni, R., & Analia, 2016).

Sesuai dengan teori Larasati tahun 2019, bahwa musik memiliki perbaduan rangsangan suara yang akan membentuk getaran yang akan memberikan rangsangan pada penginderaan, emosi dan organ tubuh. Hal ini berarti, pada individu yang mendengarkan musik akan member respon baik secara psikis maupun fisik yang dapat menggugah sisitem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar – kelenjar didalamnya. Musik memiliki tiga komponen penting yaitu ritme, beat, dan harmoni. Pada beat atau ketukan dapat mempengaruhi tubuh, pada ritme dapat mempengaruhi jiwa, sedangkan pada harmoni mempengaruhi roh. Musik selain dapat berpengaruh pada kesehatan seseorang juga dapat meringkankan rasa sakit, perasaan atau pikiran yang kurang menyenangkan serta membantu untuk mengurangi rasa cemas (Larasati dkk, 2019).

Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang

Persalinan Di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan tabel 3 analisa bivariat menggunakan uji *paired t-test*, didapatkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menjelang persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khadijah & Vitrianingsih (2019) dengan judul “Efektifitas aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum” yang mendapatkan hasil dari rata – rata pemberian aromaterapi lemon dapat memberikan efek ketenangan, kesegaran maupun mual dan muntah pada ibu hamil. Maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan (Vitrianingsih, V., & Khadijah, S, 2019). Penelitian lain juga mendukung hasil penelitian ini yang dilakukan oleh Dainty Maternity (2017) yang berjudul “Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” yang mendapatkan hasil pemberian inhalasi aromaterapi lemon memberikan pengaruh mual dan muntah pada ibu hamil, selain baik untuk mual dan muntah inhalasi lemon dapat membantu menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan dan menenangkan jiwa, dan dapat membantu proses penyembuhan . Maka dari itu dapat disimpulkan inhalasi aromaterapi lemon sangat membantu kesehatan terutama pada ibu hamil yang berpengaruh dalam mual muntah maupun menenangkan jiwa atau mengurangi rasa cemas pada ibu

hamil pada trimester satu maupun trimester tiga (Dainty M, 2017).

Dalam penelitian ini nilai *pre-test* tingkat kecemasan sebelum di berikan aromaterapi lemon sebesar 10,88. Hal ini sesuai dengan teori Purwandari,dkk (2012) bahwa aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri maupun kecemasan. Karena zat yang terkandung didalam lemon ialah salah satunya *linalool* yang bermanfaat untuk menstabilkan system saraf sehingga dapat menimbulkan efek ketenangan bagi siapapun yang menghirupnya. Setelah di berikan aromaterapi lemon tingkat kecemasan menurun sebesar 9,00 yang berarti aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menjelang persalinan (Purwandari, F., & Sabrian, F. 2012).

Sesuai dengan teori Wandira Saragih (2016) ketika aromaterapi lemon dihirup molekul sangat mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh udara menuju ke “atap” pada hidung yang dimana sela – sela yang lembut muncul daei sel – sel reseptor. Pada saat molekul – molekul itu menempel pada rambut – rambut tersebut, maka suatu pesan elektrokimia ditransmisikan pada membrane mukosa. Selanjutnya akan bersikulasi pada organ lambung. Pada lambung molekul – molekul yang menuju usus akan mempengaruhi efek hormone progesterone, stroid yang menyebabkan perlambatan atau pengosongan lambung dan menormalkan mortilitas usus sehingga mual muntah (Wandira Saragih, A. 2016). Hal ini di perkuat oleh Dianty dkk (2017) minyak essensial yang dihirup dengan mudah menguap dan membawa unsur aromatic yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat didalamnya yang berfungsi sebagai reseptor , akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat (Dainty Maternity,

D,2017). Pesan ini dapat mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang dan menghantarkan pesan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang dihantarkan ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu dengan pelepasan substansi neuro kimia sehingga menimbulkan perasaan senang, rileks, dan terangsang .

Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menjelang Persalinan Di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan

Berdasarkan tabel 4 dengan uji statistik *T-test Independent* pada *pre test* terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III didapatkan hasil nilai *p-value* 0,705 dan *post test* terapi musik klasik dan aromaterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III didapatkan hasil nilai *p-value* 0,151 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pemberian terapi musik klasik Mozart dan pemberian aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan. Terapi musik klasik Mozart dan aromaterapi lemon sama – sama efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menjelang persalinan. Hal ini disebabkan terapi musik dan aromaterapi memberikan irama dan nuansa yang tenang dan dapat mengurangi kecemasan ibu hamil atau siapapun yang dapat mendengarkan maupun mencium aromaterapi lemon. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cristine & Yudiarso tahun 2021, yang berjudul “Terapi Musik Sangat Efektif Untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan (Anxiety disorder) : Studi Meta Analisis” yang mendapatkan hasil bahwa terapi musik dapat mengatasi atau menurunkan

gangguan kecemasan. Hal ini dikarenakan musik memberikan efek perasaan yang rileks sehingga dapat mengurangi gejala – gejala yang mengalami gangguan kecemasan yang mungkin dialami individu terutama jika musik yang digunakan dipilih berdasarkan pada pengalaman pribadi yang di alami di setiap individu (Christine, A., & Yudianto, A.2021). Jadi, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik dapat memengaruhi dan sekaligus dapat menurunkan gangguan kecemasan bagi ibu hamil maupun bagi orang lain. Diperkuat pada penelitian yang dilakukan oleh Hasinah & Millah (2020) dengan judul “Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19” yang mendapatkan hasil musik merupakan metode yang efektif, mudah dan sangat aman untuk mengurangi kecemasan, selain itu terapi musik disarankan untuk melakukan terapi musik ini sebagai asuhan keperawatan secara komprehensif bagi pasien yang mengalami dengan gangguan kecemasan (Hasinah, S., & Millah, I. 2020).

Hal ini sejalan dengan teori Kustap & M (2008) musik klasik Mozart membantu para ibu melahirkan dengan mendengarkan musik yang memberikan irama yang lembut, ibu hamil akan terbantu dalam menghadapi rasa cemas ataupun rasa sakit saat melahirkan. Bentuk ekspresi dapat melalui musik dapat membantu otot menjadi lebih rileks. Dokter pun menyarankan untuk mendengarkan jenis musik klasik contohnya Mozart atau musik masa kini yang lainnya. Sedangkan teori Dianty,dkk (2017) minyak essential oil yang paling sering digunakan dalam kehamilan dan di anggap aman untuk ibu hamil. Lemon yang mengandung limonene, citral, linalool, terpineol yang dapat memberikan kestabilan system saraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan memberikan penenang. Aromanya yang sangat lembut

dan menyenangkan dapat membangkitkan semangat maupun perasaan yang tenang dan santai. Diperkuat dengan teori Hasinah & Millah (2020) pada saat mendengarkan musik otak melepaskan dopamine yang dimana hormone mampu memberikan kenikmatan serta memotivasi seseorang dalam melakukan kegiatan. Selain itu terdapat juga hormone betaendorfin yang akan meningkat saat mendengarkan musik sehingga saat mendengarkan suara – suara yang indah akan memberikan kebahagiaan dan perasaan yang rileks dan memberikan efek pada otak yaitu kecemasan berkurang.

Dari teori ini maka peneliti menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara terapi musik klasik dan aromaterapi lemon tersebut sama-sama efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan.

SIMPULAN

Pemberian terapi musik klasik dan aromaterapi lemon sama-sama efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Bagi Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bidan, perawat dan tenaga kesehatan lainnya tentang pengaruh terapi musik klasik Mozart dan pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi Universitas Respati Yogyakarta, Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi kepustakaan tentang pengaruh terapi musik klasik Mozart dan pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan khususnya pada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya,

Diharapkan dari hasil penelitian ini peneliti lebih memahami dan dapat menambah pengetahuan maupun wawasan mengenai pengaruh terapi musik klasik Mozart dan aroma terapi lemon dalam tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dapat menjadi acuan yang berguna untuk penelitian selanjutnya di masa depan. Bagi Responden, Diharapkan menjadi bahan masukan responden setelah diberikan intervensi terapi musik klasik mozart maupun aromaterapi responden merasakan rileks dan perasaan yang nyaman. Selain

itu juga bermanfaat bagi responden dalam menambah pengetahuannya non farmakologi tentang menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan dirumah jika terjadi cemas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan terlibat dalam jalannya penelitian sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., & Yulianti, I. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi*. 5(1), 29–34. Retrieved from <http://journal.polita.ac.id/index.php/ja-kiyah/article/download/7/6>
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., Wijayanti, K., Studi, P., Keperawatan, I., & Magelang, U. M. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Journal.Ummgl.Ac.Id*, 329–334. Retrieved from <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/u-recol/article/view/1389>
- Christine, A., & Yudiarso, A. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta-analisis. *Jurnal Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana*, 8(1), 58–66. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p06>
- Dainty Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 10–15. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf>. Diakses 26 April 2021
- Hasina, S., & Millah, I. (2020). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 289–296. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i1.607>
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(2), 1–7.
- Larasati (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Moekroni, R., & Analia. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Influence of Classical Music Therapy in Pengaruh Terapi Musik Klasik...

- Reducing Anxiety Levels in Pregnant Woman Approaching Labor. 5, 1–11. Retrieved from Abstrak
- Novitasari, I. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan, Stres, Depresi dan Mekanisme Koping Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Dr. Moewardi. Skripsi, 1–73.
- Purwandari, F., & Sabrian, F. (2012). Efektifitas terapi aroma lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post laparotomi. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, 1(1), 1–6
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfa Beta.
- Sulistyawati, H. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lama Persalinan Kala I. J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology), 3(2), 129. <https://doi.org/10.25139/htc.v3i2.3225>
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. Jurnal Keperawatan, 11(4), 277–284. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.598>
- Wandira Saragih, A. (2016). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. Universitas Sumatera Utara, 1–79. Retrieved from <https://www.usu.ac.id/id/>
- Wahyuningsih, F. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan Periode Bulan Januari-April. Universitas Borneo Tarakan.
- Yasin Zakiyah, Sumarni Sri, M. N. D. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalanan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. Prosiding 1st Seminar Nasional “Arah Kebijakan Dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0,” 162–168.
- Zamriati, W., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. Jurnal Keperawatan UNSRAT, 1(1), 109817.