

## Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19

\*Mariana Oni Betan<sup>1a</sup>, Antonia Helena Hamu<sup>1b</sup>, Meiyeriance Kapitan<sup>1c</sup>, Gaerson Soleman Lepat<sup>1d</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang

<sup>a</sup>Email: [onibetanm@gmail.com](mailto:onibetanm@gmail.com)

<sup>b</sup>Email: [hamuantonia.2017@gmail.com](mailto:hamuantonia.2017@gmail.com)

<sup>c</sup>Email: [edwardndolu@gmail.com](mailto:edwardndolu@gmail.com)

<sup>d</sup>Email: [solemangerson17@gmail.com](mailto:solemangerson17@gmail.com)

Received: 12-08-2021 Revised: 28-08-2021 Accepted: 07-10-2021

### Abstrak

**Latar Belakang:** Pandemi Covid-19 meningkatkan kecemasan ibu hamil karena takut terpapar. Jika penyakitnya parah, ibu harus direkapitalisasi, mendapat perawatan intensif, atau mendapatkan ventilator, juuga berisiko mengalami persalinan prematur dan persalinan seksio sesarea. Masalah medis seperti diabetes juga berisiko tinggi mengalami penyakit akibat Covid-19. Terapi musik menjadi teknik yang banyak dicari untuk memulihkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan tekanan darah. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang berfokus pada aktivitas otot. **Tujuan:** mengetahui pengaruh pemberian kombinasi terapi musik klasik dan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil selama masa pandemi Covid-19 di Kota Kupang. **Metode:** Desain penelitian ini adalah eksperimen semu. Sebanyak 24 responden diambil secara purposive sampling. Instrumen menggunakan lembar angket kecemasan ibu hamil dari DAS yang dimodifikasi dan PRESP. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji X<sup>2</sup> (Chi-Square). **Hasil:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil (p-value 0,0180,05). Ibu hamil di masa pandemi Covid-19 dapat diatasi dengan pemberian kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif. **Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian kombinasi terapi musik klasik dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19. **Saran:** Kehamilan dalam masa pandemik Covid-19 perlu adanya kombinasi dalam terapi music agar mengurangi kecemasan; perlu adanya penelitian tambahan dalam penurunan rasa kecemasan pada ibu hamil dengan penyakit komplikasi.

**Kata kunci:** Musik Klasik, Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan Ibu Hamil

---

\*Corresponding Author:

Mariana Oni Betan

Program Studi Keperawatan Kupang, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: [onibetanm@gmail.com](mailto:onibetanm@gmail.com)



©The Author(s) Years. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated.

## 1. Pendahuluan

Ibu hamil menghadapi banyak beban terkait Covid-19 termasuk isolasi sosial, ketidaknyamanan finansial, ketidakpastian tentang dampak virus pada perkembangan janin, dan pembatasan perawatan prenatal (Preis et al., 2020). Ibu hamil adalah populasi yang rentan dan mungkin memiliki beberapa kekhawatiran dan kecemasan tentang dampak infeksi Covid-19 pada kehamilan dan janin (Nanjundaswamy et al., 2020), kemungkinan tertular dan dampaknya bisa menimbulkan kematian. Pandemi Covid-19, telah terbukti memiliki efek besar pada kesehatan mental yang mengakibatkan kecemasan, depresi, dan tingkat stres yang tinggi (Lin et al., 2019). Di antara 71 ibu hamil di Irlandia, 36 (50,7%) melaporkan kekhawatiran berlebihan tentang kesehatan mereka selama pandemi Covid-19.

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi pemeriksaan kehamilan (K1, K1 ideal dan K4) pada perempuan berusia 10-54 tahun yang pernah hamil menurut kabupaten/kota adalah paling tinggi ada pada kabupaten Ngada (98,65 %) dan paling rendah ada di Kabupaten Sumba Barat Daya (74,70%) untuk K1, sedangkan proporsi pemeriksaan kehamilan K1 ideal paling tinggi di Kabupaten Nagekeo 84,41 dan paling rendah di Kabupaten Ende (62,14%). Proporsi pelayanan ANC K4 tertinggi ada di Kabupaten Sikka (74,30%) dan terendah di Kabupaten Sumba Barat (28,01%). Proporsi pelayanan ANC (K1,K1 ideal dan K4) Provinsi NTT adalah 94,02 % (K1), 71,87 % (K1 Ideal) dan 62,15% (K4). Kunjungan K1 ibu hamil di Kota Kupang dalam lima tahun terakhir cukup baik, karena telah melewati target nasional sebesar 90% namun masih berada di bawah target Renstra Dinas Kesehatan Kota Kupang yakni 100%. Secara operasional pelayanan ANC disebut lengkap (K4) apabila memenuhi frekuensi standar yakni : minimal 1 kali pada usia kehamilan 3 bulan pertama, minimal 1 kali pada usia kehamilan triwulan ke-2 dan minimal 2 kali pada triwulan ke-3. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Bakunase dan Sikumana, rata-rata kunjungan ibu hamil pada bulan Januari sampai dengan Juni 2021 sebanyak 122 orang yang berasal dari beberapa wilayah yang ada di wilayah kerja kedua puskesmas.

Stres dan kecemasan ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko melahirkan bayi prematur dan berat badan lahir rendah. Kira-kira 21% hingga 25% wanita mengalami gejala kecemasan prenatal (misalnya, kekhawatiran yang berlebihan, gugup, gelisah) (Preis et al., 2020). Dampak kecemasan yang lain dapat meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga berisiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu (Asmara et al., 2017). Terdapat 350.000.000 wanita hamil memiliki gangguan kecemasan dan psikologis yang dapat mengurangi kualitas hasil kehamilan. Indonesia memiliki insiden wanita hamil dengan kecemasan 56,5% dan depresi 14,8%. Kecemasan pada kehamilan dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, mengurangi kualitas janin, preeklampia, aborsi spontan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, depresi pasca melahirkan, meningkatkan risiko gangguan irama jantung, dan keterlambatan perkembangan bahkan gangguan kepribadian sampai dewasa.

Dukungan untuk wanita hamil selama pandemi harus mencakup komponen dukungan sosial dan pengurangan stres. Terapi musik telah menjadi teknik yang banyak dicari untuk memulihkan masalah kesehatan mental pada kecemasan, stres, dan tekanan darah (Kruthika, G.et al.,2020). Pemilihan musik klasik lebih didasarkan pada keyakinan bahwa irama dan tempo kebanyakan musik klasik mengikuti kecepatan denyut jantung manusia yaitu sekitar 60 detak/menit. Salah satu contoh musik klasik yaitu musik karya Mozart yang memiliki nada lembut. Nada-nada tersebut menstimulasi gelombang alfa yang memberikan efek ketenangan, kenyamanan, ketentraman dan memberi energi untuk menutupi, mengalihkan perhatian dan melepaskan ketegangan maupun rasa sakit. Musik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik yang didengarkan secara intensif dapat memberikan kekuatan penuh, dalam arti untuk merefleksikan emosi diri, penerangan jiwa dan ekspresi. Intinya bahwa musik dapat membantu seseorang jika orang tersebut menginginkannya.

Ibu yang dalam proses persalinan dapat terbantu untuk mengatasi nyeri yang dialaminya apabila ibu tersebut memang menginginkannya. Oleh karena itu, lebih baik memilih musik yang sesuai dengan ketertarikan ibu agar hasil yang didapat lebih efektif (Moekroni, 2016). Di sisi lain bisa dilakukan dengan melakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti, teknik ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Teknik pengambilan sampel diawali dengan teknik cluster untuk memilih ibu hamil di wilayah puskesmas, setelah mendapatkan puskesmas lalu di gunakan metode *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 responden tiap kelompok. Kriteria inklusi adalah ibu hamil yang mengalami cemas ringan sampai berat, bersedia menjadi responden, belum mendapatkan terapi musik dan relaksasi otot progresif, berada di lokasi penelitian, tidak mengalami gangguan pendengaran, tidak sedang menderita Covid-19 dan mampu berbahasa Indonesia. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik klasik dan terapi relaksasi otot progresif. Variabel adalah tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan di Puskesmas Bakunase dan Puskesmas Sikumana Kota Kupang pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2021. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diambil dari DASS dan PRESP. Analisis data menggunakan uji statistik  $X^2$  (Chi-Square).

## 3. Hasil dan Diskusi

Sebagian besar ibu hamil pada kelompok intervensi berada pada rentang usia 20-35 tahun (83,3%), usia kehamilan ibu berada pada rentang usia 7-9 bulan (62,5%), berpendidikan SMA (70,8%) bekerja sebagai ibu rumah tangga (66,7%), dan sebagian besar

multigravida (66,7%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun (75,0%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (70,8%). Sebagian ibu hamil berpendidikan SMA (45,8%) dan multigravida (58,3%).

### a. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

**Tabel 1. Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi**

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Uji Homogenitas <i>p value</i>
	n	%	n	%	
Tidak cemas	0	0	0	0	0,808
Cemas ringan	4	16,7	1	4,2	
Cemas sedang	17	70,8	19	79,2	
Cemas berat	3	12,5	4	16,7	
Total	24	100	24	100	

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar ibu hamil pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengalami cemas sedang sebelum diberikan perlakuan atau intervensi (70,8 % dan 79,2 %). Tidak ada beda tingkat kecemasan sebelum intervensi pada kedua kelompok.

**Tabel 2. Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Kombinasi Terapi**

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Uji Homogenitas <i>P Value</i>
	n	%	n	%	
Tidak cemas	0	0	0	0	0,001
Cemas ringan	10	41,7	1	4,2	
Cemas sedang	14	58,3	20	83,3	
Cemas berat	0	0	3	12,5	
Total	24	100	24	100	

Tabel 2 menunjukkan sebagian (58,3%) ibu hamil pada kelompok intervensi dan sebagian besar (83,3%) ibu hamil pada kelompok kontrol mengalami cemas sedang setelah diberikan perlakuan atau intervensi. Ada beda tingkat kecemasan sesudah intervensi pada kedua kelompok ( $p=0,001$ ).

### b. Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Terapi Relaksasi Otot

**Tabel 3. Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi**

Tingkat Kecemasan	Ibu Hamil		Uji X <sup>2</sup>
	Diberi Terapi	Tidak Diberi Terapi	
Cemas Ringan	10	1	<i>P value</i> = 0,018
Cemas Sedang	14	20	
Cemas Berat	0	3	
Total	24	24	

Tabel 3 menggambarkan ada pengaruh yang signifikan pada ibu hamil yang diberi kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada usia 20 – 30 tahun. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Handayani (2015), bahwa kemampuan seseorang dalam merespon kecemasan dapat dipengaruhi oleh usia. Mekanisme koping yang baik lebih banyak diterapkan oleh seseorang dengan usia dan pola pikir yang matang dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda. Kehamilan ibu dengan usia beresiko dapat menjadi penyebab rasa cemas ibu. Perkembangan kehamilan pada masa pandemi covid-19 memberikan risiko yang lebih besar pada ibu hamil yaitu adanya peningkatan risiko tertular karena adanya penurunan daya tahan tubuh. Di masa pandemi, ibu hamil dianjurkan untuk meminimalkan kunjungan ke rumah sakit karena risiko tertular Covid 19 akan lebih besar, selain itu karena petugas kesehatan dan sarana pelayanan kesehatan lebih fokus menangani kasus Covid (Trisanti & Kulsum, 2020).

Sebagian besar usia kehamilan ibu adalah 7-9 bulan. Menjelang persalinan pada trimester ketiga biasanya muncul pertanyaan apakah bisa melahirkan dan bagaimana nanti akan menghadapi persalinan, ketika perut dan payudara membesar, cemas yang dirasakan timbul lagi, hal tersebut juga akan menimbulkan kecemasan tersendiri. Pada usia kehamilan 7 bulan, tingkat kecemasan ibu akan meningkat dan intensif seiring dengan mendekatnya saat-

saat persalinan bayi pertamanya. Pada trimester 2, kehidupan psikologis ibu hamil tampak lebih tenang, tetapi perhatian mulai beralih pada perubahan bentuk tubuh, keluarga, dan hubungan psikologis dengan janin. Pada fase ini, sifat ketergantungan ibu hamil terhadap pasangannya semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan janin. Namun seiring dengan pertambahan usia kehamilan ibu dan semakin dekat pada hari persalinan yaitu pada usia kehamilan trimester 3, ibu akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Dengan adanya perubahan pada fisik ibu yaitu perut ibu yang makin membesar dan pergerakan janin yang ada dikandungannya membuat ibu tidak hanya akan cemas akan keadaan dirinya namun juga keadaan calon anak ibu. Pertambahan berat badan ibu membuatnya merasa tidak nyaman. Ibu juga takut apabila nanti akan melalui proses persalinan sendirian dan takut apabila anaknya akan terahir cacat atau mengalami kelainan (Yasin Zakiyah, Sumarni Sri, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMA. Pendidikan rendah berpengaruh pada tingkat kecemasan berat dalam menghadapi proses persalinan yang mengakibatkan lamanya proses persalinan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap kejadian kecemasan. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang rasional dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah, atau mereka yang tidak mempunyai pendidikan. Pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Menurut Mairusnita (2007), semakin tinggi pendidikan semakin tinggi pula kemampuan dasar seseorang dan kemampuan dalam manajemen stres. Diharapkan makin tinggi tingkat pendidikan seorang maka makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan makin mudah proses penerimaan informasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ta (2016) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan. Tingkat pendidikan yang rendah



pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Jika seseorang pasien terpapar informasi tentang penyakitnya lebih jelas, maka pasien dapat tenang dalam menerima proses pengobatan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stresor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan responden paling banyak adalah ibu rumah tangga/tidak bekerja yaitu pada kelompok intervensi 66,7% dan pada kelompok kontrol sebanyak 70,8%. Apabila seseorang tidak mempunyai pekerjaan, maka kebutuhan nutrisinya akan terganggu terutama pada ibu hamil yang membutuhkan banyak nutrisi untuk persiapan persalinan. Definisi pekerjaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sesuatu untuk mendapatkan nafkah dan sebagai tugas kewajiban untuk dijadikan pokok penghidupan sehari-hari (Sharp et al., 2016).

Sebagian besar status obstetric ibu hamil adalah multigravida. Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi kesehatan psikologis ibu hamil, terutama pada trimester III yang akan menghadapi proses persalinan. Pada ibu hamil dengan paritas primigravida masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin dan sering dijumpai merasa ketakutan karena sering mendengarkan cerita mengenai apa yang akan terjadi saat usia kehamilan semakin bertambah mendekati waktu persalinan dengan terbayang proses persalinan yang menakutkan, sedangkan ibu hamil dengan paritas multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologi (Rinata & Andayani, 2018). Kecemasan yang dialami oleh ibu multigravida berhubungan dengan pengalaman kehamilan yang lalu (Utami & Lestari, 2011). Banyak wanita hamil mengalami mimpi tidak menyenangkan tentang bayinya yang sangat mengganggu. Selain itu hal yang

dapat membuat ibu multigravida cemas adalah bagaimana ia harus meninggalkan rumah dan keluarga selama proses persalinan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat ibu multigravida yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 orang (3,3%). Kecemasan berat yang terjadi pada multigravida selain karena pengalaman kehamilan. Ibu yang kurang menyenangkan juga dapat dipengaruhi oleh proses persalinan tidak normal yang pernah dialami ibu multigravida (Utami & Lestari, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan pemberian kombinasi terapi musik dan relaksasi otot pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2010) yang menyatakan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik dari 9 responden yang secara keseluruhan memiliki kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat, mengalami penurunan dimana 45% tidak cemas, 22% cemas sedang dan 33% cemas ringan. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Tuti et al. (2019) dan Triana et.al (2015).

Penanganan kecemasan secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), hidroterapi dan distraksi (Moekroni, 2016). Salah satu teknik relaksasi dengan terapi musik klasik. Menurut Asmara et al. (2017), terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi ini merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih. Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta

melepaskan rasa sakit. Musik dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh. Intinya bahwa musik dapat membantu seseorang jika orang tersebut menginginkannya. Ibu yang dalam proses persalinan dapat terbantu untuk mengatasi nyeri yang dialaminya apabila ibu tersebut memang menginginkannya. Oleh karena itu, lebih baik memilih musik yang sesuai dengan ketertarikan ibu agar hasil yang didapat lebih efektif (Asmara et al., 2017).

Relaksasi otot progresif adalah tehnik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik ini hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan untuk mendapatkan perasaan relaks (Sutira, 2017). Manfaat relaksasi otot progresif adalah mengurangi konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernapasan, ketegangan otot, kontraksi ventricular prematur dan tekanan darah sistolik serta gelombang alpha otak serta dapat meningkatkan beta endorphin dan berfungsi meningkatkan imun seluler. Relaksasi dapat digunakan sebagai keterampilan coping yang aktif jika digunakan untuk mengatasi kecemasan (Akhriansyah, 2019).

#### 4. Kesimpulan

Kecemasan dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi seperti terapi relaksasi contohnya terapi musik klasik tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat. Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit.

Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian kombinasi terapi musik klasik dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19.

#### 5. Referensi

- Agus Triana, N., Astuti, R., Program Studi, M. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D., & Program Studi Kesehatan Masyarakat UNIMUS, D. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Intranatal Kala I Di Rsud Tugurejo Semarang*. 1–8. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/475/474>
- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/juibj.v19i1.544>
- 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. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389>
- Lin, C.-J., Chang, Y.-C., Chang, Y.-H., Hsiao, Y.-H., Lin, H.-H., Liu, S.-J., Chao, C.-A., Wang, H., & Yeh, T.-L. (2019). Music Interventions for Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine*, 8(11), 1884. <https://doi.org/10.3390/jcm8111884>
- Moekroni, R. A. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Influence of Classical Music Therapy in Reducing Anxiety Levels in Pregnant Woman Approaching Labor. *Jurnal Majority*, 5, 1–11.
- Nanjundaswamy, M. H., Shiva, L., Desai, G., Ganjekar, S., Kishore, T., Ram, U., Satyanarayana, V., Thippeswamy, H., & Chandra, P. S. (2020). COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians. *Archives of Women's Mental Health*, 23(6), 787–790. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01060-w>
- Nurhasanah, I. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4769>
- Preis, H., Mahaffey, B., & Lobel, M. (2020).

- Psychometric properties of the Pandemic-Related Pregnancy Stress Scale (PREPS). *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 41(3), 191–197. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1801625>
- Rahmawati, W. R. (2010). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik Di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Utara. *Jurnal Kebidanan, Vol.II.No*, 15.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
- Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2018). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Bpm Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 12(1), 81–91. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v12i1.55>
- Sinambela, M. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratamatanjung Kec Delitua Kab Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 219–225. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.378>
- Suharnah, H., Jama, F., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. 02(01), 191–200.
- Sutira, L. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Pervaginam Fase Laten. <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/1517/131101059.pdf?sequence=1>
- Ta, Y. O. (2016). *I yo ta*.
- Tuti, M., Abiyoga, A., & Widia, L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Timester III. *Jurnal Darul Azhar*, 6(1), 76–84.
- Utami, A., & Lestari, W. (2011). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dengan Multigravida dalam Menghadapi Kehamilan. *Jurnal Ners Indonesia*, 1(2), 86–94.
- Yasin Zakiyah, Sumarni Sri, M. N. D. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamran Bluto. *Prosiding 1st Seminar Nasional "Arah Kebijakan Dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0,"* 162–168.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>