

Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017

Maya Shella Asmara¹, Heni Esti Rahayu², Kartika Wijayanti³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

*Email: Shellamaya1327@gmail.com

Abstrak

Keywords:
Hypnotherapy, music classic therapy, anxiety, pregnant woman high risk

Background : Anxiety for pregnant woman is one of the risk factor of complication in pregnancy, because anxiety or stress can be bad for the mother and fetus. One of the efforts to overcome anxiety for pregnant woman is by giving hypnotherapy and music classic therapy. Objective : To know the effectivity of hypnotherapy and music classic therapy for anxiety of high risk pregnant woman pregnant woman at Puskesmas Magelang Selatan. Methods : The methods used in this research was quasi experiment with used two group pretest and posttest, non-equivalent control group design. Hypnotherapy and music classic therapy were give as many as 8 times during 2 weeks with duration of 15 minutes. Samples used were as many as 40 respondents in a sample using proportional random sampling technique. The anxiety of high risk pregnant woman was measured by using questionnaire. The statistical test used was wilcoxon test for measured before and after anxiety and the statistical Kolmogorov Smirnov test with significant level of $p=0.013$ ($p<0.05$). Results : The Differences anxiety after hypnotherapy and musik classic therapy with a p value = 0.013 ($p<0.05$). Conclusion : There was a significant difference of anxiety after hypnotherapy and music classic therapy. Hypnotherapy was more effective in lowering than music classic therapy

1. PENDAHULUAN

Kematian ibu adalah kematian perempuan pada saat hamil atau kematian dalam kurun waktu 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lamanya kehamilan, yakni kematian yang disebabkan karena kehamilannya atau penanganannya, bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau kasus insidental (Profil Kesehatan Kota Magelang, 2014).

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 melaporkan AKI sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup, namun berdasarkan SDKI 2012, rata-rata AKI

mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Target yang telah ditentukan oleh *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2016, diharapkan AKI menurun dari 359 pada tahun 2012 menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Pada dasarnya kematian ibu disebabkan oleh dua faktor, yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab kematian ibu secara langsung sangat berkaitan dengan medis, berhubungan dengan komplikasi obstetrik selama masa kehamilan, persalinan dan masa nifas (post partum) seperti perdarahan, pre eklamsia dan eklamsia, partus

lama, komplikasi aborsi dan infeksi (Suwarno, 2013). Sedangkan penyebab kematian ibu tidak langsung adalah empat terlalu dan tiga terlambat. Empat terlalu meliputi terlalu muda hamil atau melahirkan dibawah usia 20 tahun, terlalu tua usia hamil atau melahirkan di atas usia 35 tahun, terlalu dekat jarak kelahiran anak yang satu dengan yang lain di bawah tiga tahun, terlalu banyak melahirkan lebih dari tiga anak. Tiga terlambat meliputi terlambat mengambil keputusan, terlambat mengantar ke tempat persalinan dan terlambat mendapat penanganan persalinan (Suwarno, 2013).

Ibu hamil yang mengalami beberapa masalah satu atau lebih dari faktor penyebab AKI masuk kedalam kategori ibu hamil resiko tinggi (Manuaba, 2012). Kehamilan resiko tinggi adalah keadaan yang dapat mempengaruhi optimalisasi ibu maupun janin pada kehamilan yang dihadapi (Manuaba, 2012).

Dampak kecemasan yang lain menurut penelitian Muflihah (2013), meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu.

Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan meliputi relaksasi, *guided imagery*, *progressive muscle relaxation*, hipnoterapi dan terapi musik klasik. Hipnoterapi merupakan sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti positif kepada pikiran bawah sadar. Terapi non farmakologi lain berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Analia dan Moekroni (2016), distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *two group pretest and posttest, non-equivalent control group design* yang terdiri dari dua kelompok intervensi, kelompok intervensi pertama diberikan hipnoterapi dan kelompok intervensi kedua diberikan terapi musik klasik, kemudian akan diidentifikasi perbedaan antara kedua intervensi tersebut. Lokasi dalam penelitian ini di Puskesmas Magelang Selatan. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu dengan kehamilan resiko tinggi dengan usia kehamilan trimester ke-3, ibu hamil resiko tinggi yang dalam keadaan sadar dan tidak mengalami disorientasi waktu dan tempat dan ibu hamil resiko tinggi yang memiliki tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan subjek penelitian adalah dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*.

Pada populasi penelitian ini ibu hamil resiko tinggi sejumlah 190 di Puskesmas Magelang Selatan terdiri dari tiga desa, untuk pengambilan sampel pada suatu populasi diambil secara proporsional sehingga pengambilan sampel dapat merata dan proporsi.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Pregnancy Stress Rating Scale (PSRS)*, uji validitas kuesioner PSRS dilakukan di klinik medikal center Tainan, southern Taiwan. Nilai signifikansi kuesioner 5 karakteristik responden lebih dari 0.349 sehingga semua pernyataan dinyatakan valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.92 dan reliabilitas sebesar 0.82. Kuesioner PSRS

memiliki 36 item pertanyaan dan memiliki 5 dimensi faktor stress selama kehamilan.

Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah diberikan tindakan hipnoterapi dan terapi musik klasik.

Analisis terhadap data penelitian dilakukan setelah semua data yang diperlukan terkumpul. Langkah selanjutnya adalah analisis data yang dilakukan sebelum (pretest) dan data sesudah (posttest) diberikannya hipnoterapi dan terapi musik klasik dengan menggunakan uji statistik wilcoxon. Kemudian untuk mengukur perbedaan kecemasan setelah hipnoterapi dan musik klasik menggunakan uji statistik kolmogorov smirnov.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden kelompok hipnoterapi dan kelompok terapi musik klasik dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Variabel	Hipnoterapi		Musik Klasik		Homogenitas
	n	%	n	%	
Usia					
< 20 tahun	3	15	4	20	0.996
20-35 tahun	11	55	8	40	
> 35 tahun	6	30	8	40	
Parietas					
Belum punya anak	6	30	6	30	0.084
Punya anak satu	5	25	7	35	
Punya anak dua	6	30	6	30	
Punya anak tiga	3	15	1	5	

Tabel 3.1

Gambaran Karakteristik Responden

responden (55.0%) pada kelompok hipnoterapi. Demikian juga pada kelompok musik klasik usia ibu hamil paling banyak berada pada usia 20-35 tahun dan usia >35 tahun dan sebanyak delapan responden (40.0%). Uji homogenitas pada kelompok hipnoterapi dan terapi musik klasik sebesar 0.996.

Artinya bahwa nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikansi yaitu sebesar 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data mempunyai varian yang sama atau homogen.

Distribusi parietas pada kelompok hipnoterapi dengan parietas ibu hamil resiko paling banyak pada parietas ibu dengan jumlah yang sama yaitu belum punya anak sebanyak enam responden (30.0%) dan mempunyai anak dua sebanyak enam responden (30.0%).

Tabel 3.1

Distribusi Frekuensi Faktor Resiko Ibu Hamil

Variabel	Hipnoterapi		Musik Klasik		Homogenitas
	n	%	n	%	
Faktor Resiko					
Asma	1		5		0.438
KEK	5		1	0	
Abortus	1	5	1	5	
Partus prematur	3	0	0	5	
Hipertensi	1	1	1	1	
Hipotensi	0	0	1	0	
Jarak anak >2 tahun	2	5	2	1	
Usia ibu >35 tahun	1	0	2	0	
Usia ibu <20 tahun	0	3	8	4	
Usia ibu <20 tahun	6	0	4	0	
Usia ibu <20 tahun	3	1	0	2	
Mioma uteri	1	5	0	0	
Sectio Caesaria	2	5	0	0	
	1		0		
	0		0		

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa faktor resiko ibu hamil paling banyak berada pada faktor resiko ibu hamil dengan usia ibu >35 tahun sebanyak enam responden (30.0 %) pada kelompok hipnoterapi. Pada kelompok musik klasik terbanyak pada usia ibu >35 tahun sebanyak delapan responden (40.0%).

Tabel 3.3
Perbedaan Kecemasan Kelompok
Hipnoterapi Sebelum dan Setelah Dilakukan
Hipnoterapi (n= 20)

Pengukuran	Ringan		Sedang		Berat		P value
	n	%	n	%	n	%	
Sebelum	9	45	11	55	0	0	0.005
Sesudah	7	41	10	50	0	0	

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis uji *wilcoxon* Pada hari pertama sebelum diberikan musik klasik ibu hamil diukur kecemasannya menghasilkan 9 responden mengalami cemas ringan (45.0%), 11 responden mengalami cemas sedang (55%). Pada hari ke delapan ibu hamil diukur kecemasannya kembali dengan menghasilkan data sebanyak 17 responden mengalami kecemasan ringan (85%) dan 3 responden mengalami kecemasan sedang (15%) Selisih penurunan kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan musik klasik adalah 40%. Dengan $p = 0.005$.

Tabel 3.4
Perbedaan Kecemasan Kelompok Musik Klasik
Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Musik
Klasik (n= 20)

Pengukuran	Ringan		Sedang		Berat		P value
	n	%	n	%	n	%	
Sebelum	9	45	11	55	0	0	0.005
Sesudah	7	35	13	65	0	0	

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis uji *wilcoxon* pada hari pertama sebelum diberikan musik klasik ibu hamil diukur kecemasannya menghasilkan 9 responden mengalami cemas ringan (45.0%), 11 responden mengalami cemas

sedang (55%). Pada hari ke delapan ibu hamil diukur kecemasannya kembali dengan menghasilkan data sebanyak 17 responden mengalami kecemasan ringan (85%) dan 3 responden mengalami kecemasan sedang (15%) Selisih penurunan kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan musik klasik adalah 40%. Dengan $p = 0.005$. hal ini berarti nilai $p < 0.05$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan musik klasik

Tabel 3.5
Perbedaan Kecemasan Setelah Tindakan
Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik

Pengukuran	Hipnoterapi		Musik Klasik		P value
	n	%	n	%	
Ringan	20	100	17	85	0.013
Sedang	0	0	3	15	
Berat	0	0	0	0	

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis *kolmogorov smirnov* pada kelompok hipnoterapi menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan hipnoterapi pada hari kedelapan kecemasan ibu hamil berada pada kecemasan ringan sebanyak 20 responden (100%). Sedangkan pada kelompok musik klasik menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik pada hari kedelapan kecemasan ibu hamil berada pada kecemasan ringan sebanyak 17 responden (85%) dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (15%), dengan $p = 0.13$ hal ini berarti $p < 0.05$ artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengukuran kecemasan setelah diberikan hipnoterapi dan terapi musik klasik sehingga mendapatkan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima.

3.2 PEMBAHASAN

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda (Maimunah, 2011). Penyebab

timbulnya kecemasan terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor pengambilan keputusan, usia ibu hamil, kemampuan Ibu, kesiapan keluarga, kesehatan Ibu dan pengalaman (Maimunah 2011).

Dampak kecemasan pada ibu hamil dapat meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu (Muflihah, 2013).

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu teknik nonfarmakologi yaitu hipnoterapi dan terapi musik klasik. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti positif kepada pikiran bawah sadar (Elias, 2009). Pada penelitian ini, hipnoterapi efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil resiko tinggi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyaningsih (2012) tentang pemberian hipnoterapi pada ibu hamil resiko tinggi yang menyatakan bahwa hipnoterapi efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi. Hasil penelitian lainnya yaitu dilakukan oleh Irianto, Kristiyawati dan Supriyadi (2014) menyatakan bahwa hipnoterapi efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi dengan *p value* 0.000 ($p < 0.05$). Demikian juga menurut penelitian Chen PY, Liu YM dan Chen ML (2017) mengatakan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi kecemasan pada pasien kanker, khususnya pada pasien kanker yang mengalami stress.

Terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena terapi musik klasik 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 (Analia & Moekroni, 2016).

Pada penelitian ini terapi musik klasik efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Analia dan Mekroni (2016) menyatakan bahwa terapi musik klasik efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan *p value* 0.001 ($p < 0.05$). pada penelitian Ratnawati (2014) menyatakan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan $p < 0.05$. demikian juga penelitian Mo Oh, Kim YJ. dkk (2016), menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan intervensi musik terhadap tekanan darah sistolik dan denyut jantung, diantara dua kelompok namun tindakan terapi musik efektif untuk mengurangi kecemasan dan stress pada kehamilan.

4. KESIMPULAN

Hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa terdapat perbedaan antara hipnoterapi dan terapi musik klasik dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi. Hasil uji statistik perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi dan terapi musik klasik dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi pada hari ke delapan didapatkan hasil $p = 0.013$ ($p < 0.05$) yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi dan terapi musik klasik dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi. Pada penelitian ini didapatkan perbedaan kecemasan pada kelompok hipnoterapi dan terapi musik klasik.

Hipnoterapi lebih efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi dengan nilai penurunan kecemasan sebesar 90 % lebih besar dibandingkan rata-rata musik klasik yang sebesar 40%.

REFERENSI

- [1] Ambarwati, E & Wulandari. *Asuhan kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Cendekia. 2008
- [2] Analia & Moekroni R. 2016. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority*, Volume 5. Nomor 1. Februari 2016.
- [3] Andriana, E. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit (dengan meted hypnobrithing)*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.. 2007.
- [4] Anggit, Ratnawati E. perbedaan musik klasik mozart dan instrumental modern kitaro terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. *Stikes Bhamada [internet]*. 2014 [diakses tanggal 25 Desember 2016]; 5(1):1-9. Tersedia dari: <http://www.stikesbhamada.ac.id/ojs/index.php/jitk/article/viewFile/27/28>.
- [5] Annisa V, Larasati TA, Dewiarti A N. Analisis faktor predisposisi ibu terhadap pemilihan penolong persalinan di kecamatan teluk betung barat, kota bandar lampung periode tahun 2012.
- [6] Arnaud Potie, dkk. Hypnosis in the Perioperative Management of Breast Cancer Surgery: Clinical Benefits and Pontential Implications. *Anesthesiology Research and Practice, Vol 2016, 2942416*
- [7] Badan Penyelenggara Jaminan Sosial. *Survei demografi dan kesehatan Indonesia*. Jakarta: BPJS; 2007
- [8] Bennington, L. K. (2012). High risk pregnancy. *Life & Health Library*. Encyclopedia of nursing and allied health. Diunduh 29 November 2016. <http://findarticles.com/>
- [9] Chang., et al. (2008). Effects of music therapy on psychological of women during pregnancy. *Journal of clinical nursing*, 17, 2580-2587.
- [10] Chen, Chung-Hey. 2015. Revision and Validation of a Scale to Asses Pregnancy Stress. *Journal of Nursing Research, Vol. 20, No 1*
- [11] Chen PY, Liu YN and Chen ML. The Effect of Hypnosis on Anxiety in Patients With Cancer: A Meta-Analysis. *Worldviews. Evid Based Nurs*, 2017, 12215.
- [12] Chomaria, Nurul. 2015. *Panduan Kehamilan Untuk Muslimah*. Surakarta: Ziyad
- [13] Depkes RI. 2008. Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2008. (Online). Tersedia : <http://www.depkes.go.id>. 27 November 2016
- [14] Dinkes Jateng. 2014. Profil Kesehatan Kota Magelang Tahun 2014. (Online). Tersedia : <http://www.dinkesprovjateng.go.id>. 29 November 2016
- [15] Amalia. 2009. Adaptasi Psikologi Ibu Hamil. Diakses tanggal 30 April dari: <http://www.tabloidnakita.com/artikel.php?edisi=05234&rubrik=kecil>