

ABSTRAK

Kecemasan adalah salah satu emosi negatif yang umum terjadi pada ibu hamil trimester III. Rasa cemas dan khawatir pada trimester III, semakin meningkat memasuki usia kehamilan tujuh bulan ke atas dan menjelang persalinan. Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah dengan terapi non farmakologi dengan cara mendengarkan musik klasik lullaby. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik lullaby terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Metode penelitian ini menggunakan *Pre Experimental* dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest*. Teknik sampel menggunakan *simple random sampling*. Populasi yang digunakan adalah ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Adapun variabel independen yaitu terapi musik klasik lullaby sedangkan variabel dependen tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Dalam penelitian ini menggunakan *uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik lullaby yaitu sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebesar (46,9%) dan setelah diberikan terapi musik klasik lullaby meningkat menjadi tidak cemas sebesar (43,8%) yang artinya terdapat efektivitas terapi musik klasik lullaby terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik lullaby efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat menganjurkan kepada ibu hamil trimester III untuk mendengarkan musik klasik lullaby sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil

Kata Kunci : Musik Klasik Lullaby, Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

Anxiety is one of the common negative emotions in third trimester pregnant women. Feeling anxious and worried in the third trimester, increasing entering the age of pregnancy seven months and above and before childbirth. One of the efforts to reduce anxiety in third trimester pregnant women is with non-pharmacological therapy by listening to classical lullaby music. This study aims to determine the effectiveness of classical lullaby music therapy on anxiety levels in third trimester pregnant women.

This research method uses Pre Experimental with One Group Pretest Posttest research design. The sample technique uses simple random sampling. The population used was third trimester pregnant women with a sample size of 32 respondents of third trimester pregnant women who experienced anxiety. The independent variable is classical lullaby music therapy while the dependent variable is the level of anxiety in third trimester pregnant women. Using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire. In this study using the Wilcoxon test.

The results showed that there were differences in anxiety levels before being given classical lullaby music therapy, most of which experienced moderate anxiety (46.9%) and after being given classical lullaby music therapy increased to no anxiety (43.8%), which means that there is an effectiveness of classical lullaby music therapy on anxiety levels in third trimester pregnant women.

Based on the results of the study, it can be concluded that classical lullaby music therapy is effective in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women. It is expected that health workers, especially midwives, are expected to recommend to third trimester pregnant women to listen to classical lullaby music as an effort to reduce anxiety in pregnant women.

Keywords: Classical Lullaby Music, Anxiety of Third Trimester Pregnant Women