

SYSTEMATIC REVIEW : EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK UNTUK PENURUNAN KECEMASAN PADA POSTPARTUM BLUES

Raja Ahmad Priansyah¹, Miftahul Falah²

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

² Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Diterima : Januari 2025 Direvisi : Januari 2025 Terbit : Januari 2025	Masa postpartum adalah periode transisi bagi wanita setelah melahirkan, yang ditandai oleh berbagai perubahan emosional, fisik, psikologi dan sosial. Postpartum blues merupakan kondisi dimana bisa dialami oleh ibu pasca melahirkan, yang ditandai oleh gejala seperti kecemasan, serangan panik, kelelahan, perasaan bersalah, dan ketidakmampuan dalam merawat bayi. Tujuan dari artikel tinjauan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu dengan postpartum blues, berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya. Dalam artikel tinjauan ini, penulis memanfaatkan tiga basis data: PubMed, Cochrane, dan Google Scholar, untuk mengidentifikasi artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum melakukan tinjauan. Desain penelitian yang
Kata kunci: Terapi musik, Kecemasan, Postpartum.	
Phone: (+62)87870612267 E-mail: rajaahmadp666@gmail.com	

termasuk dalam tinjauan literatur ini adalah desain kuasi-eksperimental. Hasil Menunjukkan adanya efektifitas terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada ibu dengan post partum blues. Diharapkan metode ini bisa di gunakan untuk para ibu dalam mengurangi kecemasan.

PENDAHULUAN

Periode postpartum atau pasca melahirkan merupakan fase enam minggu setelah kelahiran bayi, di mana organ-organ reproduksi kembali ke kondisi normal sebelum kehamilan (Bobak, Lowdermilk, dan Jensen, 2005). Selama periode ini, tubuh akan mengalami berbagai perubahan, baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Proses adaptasi fisiologis mencakup perubahan pada tanda-tanda vital, aspek hematologi, sistem kardiovaskuler, sistem urinaria, sistem pencernaan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, serta organ reproduksi. Sementara itu, proses adaptasi psikologis mencerminkan tahapan penyesuaian yang dilalui oleh ibu dalam menjalankan perannya sebagai orang tua. Tahapan tersebut terdiri dari fase mandiri (taking in), fase mempertahankan-mandiri (taking hold), dan fase antar kemandirian. Perubahan psikologis tersebut merupakan hal yang wajar terjadi pada ibu yang baru saja melahirkan, namun, sebagian ibu setelah

melahirkan yang dapat beradaptasi dengan baik, sedangkan Sebagian lagi tidak berhasil beradaptasi mengalami gangguan-gangguan psikologis sehingga perasaan-perasaan itulah yang membuat seorang ibu tidak mau mengurus bayinya dikatakan dengan Postpartum blues, yang juga dikenal sebagai maternity blues atau sindrom baby blues, merupakan suatu kondisi gangguan afektif ringan yang sering muncul dalam minggu pertama setelah melahirkan. Kondisi ini biasanya mencapai puncaknya antara hari ketiga hingga kelima, dan dapat berlangsung dalam rentang waktu 14 hari setelah persalinan. Gejala dan tanda-tanda yang sering terkait dengan postpartum blues meliputi perubahan pola makan, gangguan tidur, frekuensi menangis yang meningkat, perasaan rendah diri, serta rasa putus asa (Haque, 2017).

Sebuah penelitian di India mengidentifikasi beberapa faktor risiko yang dapat memicu munculnya postpartum blues, antara lain penghasilan yang rendah, jumlah anak, hubungan yang tidak harmonis dengan mertua dan orang tua, serta pengalaman hidup yang merugikan selama masa kehamilan, ditambah dengan kurangnya bantuan fisik (Nasreen et al. , 2016).

Data dari WHO (2018) menunjukkan bahwa prevalensi postpartum blues secara global berkisar antara 3-8%, dengan sekitar 50% kasus terjadi pada wanita di usia reproduktif, yaitu antara 20-50 tahun. Di negara-negara Asia, prevalensi postpartum blues tergolong tinggi dan bervariasi antara 26-85% di kalangan wanita pasca persalinan (Munawaroh, 2018). Di Indonesia, menurut USAID, angka kejadian postpartum blues mencapai 31 kasus per 1000 kelahiran, menjadikannya sebagai salah satu negara dengan prevalensi tertinggi di ASEAN ditemukan bahwa 14-17% wanita yang baru melahirkan berisiko mengalami masalah ini. Tingginya prevalensi postpartum blues di kalangan ibu pasca melahirkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan psikologis mereka. Terdapat beberapa pendekatan terapi alternatif yang dapat digunakan sebagai metode relaksasi untuk mencegah postpartum blues, salah satunya adalah terapi musik. Terapi

musik telah banyak diterapkan untuk membantu mengatasi ketegangan emosional, seperti kecemasan dan rasa nyeri selama kehamilan, serta mendukung proses kelahiran. Terapi musik berfungsi sebagai teknik relaksasi yang dapat meningkatkan, menjaga, dan mengembangkan kesehatan mental, fisik, dan emosional, sehingga dapat berkontribusi dalam pencegahan dan penanganan postpartum blues serta depresi pasca melahirkan (Djohan, 2006). Terapi musik sering dipilih karena kemudahan akses dan keterjangkauan biaya, disertai bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh signifikan terhadap pengurangan ketegangan serta penciptaan kondisi rileks dalam individu (Mucci dan Mucci, 2002). Musik dapat merangsang produksi gelombang α di otak, yang memiliki frekuensi antara 8 hingga 12 cps (cycles per second). Peningkatan gelombang ini mendorong otak untuk memproduksi serotonin, zat yang berperan dalam menjaga suasana hati, kualitas tidur, ketenangan, mengurangi gejala depresi, serta meningkatkan rasa nyaman. Terapi musik secara luas diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang

tidak menyenangkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi emosional individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2020), sepuluh ibu primipara menjalani terapi musik yang meliputi alunan karawitan, keroncong, dan degung. Terapi musik diberikan dengan durasi tiga puluh menit dan dilakukan dua kali setiap hari selama tiga hari. Setelah terapi musik diberikan selama tiga hari, penilaian dilakukan kembali dengan skor Edinburgh Postnatal Score Depression Scale (EPDS). ukuran depresi (EPDS). Studi (Suryani, 2011) menemukan bahwa terapi musik instrumental seperti musik klasik Mozart: Eine Kleine Nachtmusik dengan frekuensi 20–40 cps hertz selama 15–20 menit dilakukan dua kali sehari, yaitu pukul 8.00 dan pukul 14.00 selama 3 hari, sangat efektif dalam mencegah blues pasca

persalinan. Studi yang dilakukan oleh Yun, Seung Eun, Lee, Sung, Lee, dan Hye-Kyung (2011) menemukan bahwa terapi musik hanya dapat membantu ibu menghilangkan stres setelah melahirkan anak. Fokus kami adalah menciptakan lingkungan musik yang beragam yang mendorong keterikatan. Terapi musik pasca persalinan mengacu pada penelitian sebelumnya (Kwak, 2006) yang menyelidiki dampak program. Ini dilakukan tiga kali seminggu, total enam kali. setiap kali selama enam puluh menit. CD musik pilihan individu disediakan dengan menonjolkan kekuatan terapi musik kelompok, sehingga karakteristik Kebutuhan individu tidak dapat dipenuhi dalam konteks bernyanyi, penulisan lagu, penguasaan alat musik, diskusi mengenai lirik, perawatan kanguru, aktivitas mendengarkan musik, serta kegiatan musik secara berkelompok..

METODE

Sumber Data

Literatur ini menggunakan tiga basis data, yaitu PubMed, Cochrane, dan Google

Scholar, untuk mengidentifikasi artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah itu, dilakukan proses review. Penelitian yang termasuk dalam tinjauan literatur ini terdiri dari desain kuasi-eksperimental dan uji coba acak terkontrol, dengan rentang tahun pencarian dari 2012 hingga 2022, serta hanya mencakup jurnal dengan teks lengkap. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak tersedia dalam format teks lengkap dan tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil pencarian, sembilan artikel dipilih untuk dijadikan bahan dalam tinjauan sistematis, dengan fokus pada desain penelitian kuasi-eksperimental dan uji coba acak terkontrol yang kemudian dianalisis lebih lanjut.

identifikasi	Pencarian literatur : Basicdata Google scholar ,PuBmed dan Cochrane
Screening	Artikel ini disusun berdasarkan kata kunci: Postpartum, Terapi Musik, dan Kecemasan.
	Hasil pencarian artikel menunjukkan sebanyak 26 dari

	Pubmed, 21 dari Cochrane, dan 13. 100 dari Google Scholar.
	Artikel yang disaring berdasarkan kata kunci antara tahun 2012-2022 menunjukkan jumlah temuan sebagai berikut: Pubmed: 23, Cochrane: 19, dan Google Scholar: 8. 140 artikel.
Elgibility	Artikel teks lengkap telah dinilai untuk kelayakan sebagai berikut: PubMed: 22, Cochrane: 9, dan Google Scholar: 2. 025 artikel.
	Artikel tidak sejalan dengan temuan dari penelitian yang terdaftar di Pubmed: 19, Cochrane: 6, dan Google Scholar: 2. 022 artikel.
	Artikel yang sejalan dengan hasil penelitian di Pubmed: 3, Cochrane: 3, Google Scholar: 3 artikel.
inklusi	Kesesuai dengan topik dan kata kunci yang ditetapkan (n: 9)

HASIL

NO	Nama Peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil analisis	Kesimpulan
1	Serap Simavli 1 , I Iknur Gumus, Ik bal Kaygusuz, Melahat Yildirim, Betul Usluogulla ri, Hasan Kafali (2014)	Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requiremen t: a randomized controlled clinical trial	RCT	Dampak positif terhadap kecemasan dan rasa sakit yang dialami oleh ibu selama proses bersalin berpengaruh pada stabilitas hemodinamiknya serta kenyamanan setelah melahirkan dalam interaksi antara ibu dan bayi.	Mendengarkan musik memberikan efek yang menguntungkan selama proses persalinan hingga masa postpartum dalam mengurangi rasa sakit dan kecemasan.

2	Kristen Corey, MA, LCAT, MT- BC, Ronit Fallek, MPA, and Maya Benattar (2019)	Bedsite music therapy for women during antepartum and postpartum hospitalization	Quasy Eksprimental	Terapi musik yang diterapkan pada ibu postpartum menunjukkan tingkat penerimaan yang tinggi terhadap keberadaan terapi musik yang ditempatkan di samping tempat tidur, dan hal ini juga memperkuat	Terapi musik mampu meningkatkan rasa relaksasi dan mengurangi kecemasan serta stres pada ibu setelah melahirkan, yang dapat membantu menenangkan bayi baru lahir serta
				ikatan antara ibu dan bayinya.	memperkuat ikatan antara ibu dan anak.

3	Perković R, Dević K, Hrkać A, Šaravanj a N, Tomić V, Krišto B, Dukić H, Vasilj V. (2021)	Relationship between Education of Pregnant Women and Listening to Classical Music with the Experience of Pain in Childbirth and the Occurrence of Psychological Symptoms in Puerperium	Quasy Eksprime ntal	Dampak pendidikan kebidanan dan pemutaran musik klasik terhadap pandangan mengenai rasa sakit saat melahirkan serta kesehatan mental di periode nifas menunjukkan bahwa terdapat gejala psikologis yang jauh lebih minim enam minggu setelah melahirkan.	Mendengarkan musik memberikan dampak yang baik terhadap persepsi rasa sakit saat melahirkan serta kesehatan mental selama periode nifas..
4	Simavli, I Kaygusuz, I Gumus, B Usluogull ari, M Yildirim, H	Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health	Quasy Eksprime ntal	Penerapan terapi musik selama proses persalinan dapat mengurangi rasa cemas dan nyeri setelah melahirkan,	Terapi musik dapat direkomendasikan secara klinis sebagai pendekatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan

	Kafali (2014)			meningkatkan kepuasan terhadap pengalaman persalinan, serta menurunkan tingkat depresi postpartum yang muncul di awal.	menyenangkan untuk mendukung kesejahteraan setelah melahirkan.
5	Liu, H., & Yang, Y. (2021).	Effects of a psychologic al nursing interventio n on preventi on of anxiety and depression in the postpartu m period: a randomized controlled trial	RCT	Bukti menunjukkan bahwa intervensi perilaku kognitif selama periode setelah melahirkan dapat menurunkan kecemasan dan depresi pada wanita yang baru pertama kali melahirkan, serta menghambat perkembangan depresi pascapersalinan.	Musik dalam terapi selama periode postpartum dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi pada wanita yang baru pertama kali melahirkan, serta dapat menghambat perkembangan depresi postpartum.
6	E Toker, G Demirel, A Doganer, S	Effects of Turkish Clssical Music on Postpartum	RCT	Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan dan	Terapi musik dapat berfungsi secara efektif dalam mengurangi tingkat

	Karakucuk (2021)	Pain and Anxiety in Cesarean Deliveries: A Randomized Controlled Trial		tingkat nyeri menurun pada kelompok yang menerima intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.	rasa sakit dan kecemasan.
7	Laska, Y., Suryono, S., Suwondo , A., & Kusworo wulan, S. (2018)	Effect Of Nature Sound Therapy On TheLevel Of Cortisol In Postpartum Primipara	Quasy Ekspri ntal	Penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh yang signifikan secara statistik dari terapi suara alam terhadap tingkat kortisol (hormon stres) pada wanita primipara setelah melahirkan.	Terdapat pengaruh yang penting dari terapi musik alam terhadap tingkat kortisol pada ibu hamil yang baru melahirkan. Penggunaan terapi musik alam bisa menjadi solusi alternatif bagi mereka yang merasakan stres mental, fisik, kecemasan, dan kecapean.

8	Pilang, A., Dyah, D. I., & Pujiastuti, R. S. E. (2022).	Effect of "Sape" Music Therapy on Decreasing Anxiety, Physiological Response, and Sleep Quality among Post Sectio Caesarea Patients	Quasy Eksprimen	Salah satu jenis musik tradisional asli Indonesia yang berfungsi untuk meredakan kecemasan adalah terapi musik "sape."	Terapi musik dengan menggunakan alat "sape" terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, menurunkan denyut jantung, serta frekuensi pernapasan. Selain itu, terapi ini juga membantu menormalkan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam kisaran normal, serta memperbaiki kualitas tidur pada pasien yang telah menjalani operasi kehamilan secara sesar.
9	Rahayu, D. E. (2020).	The Effectiveness of Music		Hasil penelitian menunjukkan	Terapi musik karawitan sama

		Therapy on Prevention of Postpartum Blues in Primiparous Mothers		bahwa terapi yang menggunakan musik karawitan memiliki efektivitas yang setara antara terapi music keroncong, dibandingkan dengan terapi music degung dalam menanggulangi postpartum blues.	efektifnya dengan terapi musik keroncong daripada terapi musik degung.
--	--	---	--	--	--

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan dari sembilan artikel, terapi musik yang diberikan dengan durasi rata-rata 15-30 menit setiap hari bagi ibu postpartum menunjukkan berbagai efek positif. Terapi musik berfungsi menciptakan lingkungan yang menenangkan dan mampu meningkatkan kesejahteraan pasien selama masa perawatan. Musik terbukti dapat mengurangi kecemasan dan memberikan kenyamanan bagi ibu pasca melahirkan, membantu menstabilkan tanda vital, memperkuat ikatan antara ibu dan bayi, serta menenangkan bayi, sehingga dapat memperpendek durasi perawatan di rumah sakit. Selain itu, ada penurunan tingkat nyeri yang

signifikan pada ibu paca melahirkan yang menerima terapi music. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, teramati perbedaan yang signifikan dalam aspek peredaran darah ibu setelah pelaksanaan. ($p < 0.01$) Perpindahan menjadi seorang ibu seringkali merupakan tantangan yang signifikan bagi wanita. Pengalaman pascapersalinan biasanya diwarnai oleh berbagai kesulitan yang mencolok. Tantangan yang dihadapi oleh seorang ibu berakar pada proses lahirnya anak itu sendiri, yang dapat menimbulkan ketegangan, kecemasan, dan rasa sakit yang mendalam. Berbagai masalah umum yang sering muncul pada ibu pascapersalinan mencakup kecemasan,

nyeri akibat luka atau laserasi perineum, pembengkakan payudara, perubahan suasana hati, serta depresi pascapersalinan.

Efektivitas terapi musik di paparkan melalui Teori Mekanisme, yang menyatakan bahwa terapi music memiliki potensi untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu pascapersalinan melalui pendengaran musik. Serabut saraf yang lebih kecil dapat merespons rangsangan dari musik tersebut, yang selanjutnya mampu mengurangi sinyal rasa nyeri, serta merangsang hipofisis untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit yang dialami oleh ibu pascapersalinan.

Music memiliki beberapa keunggulan, antara lain kemampuannya untuk memberikan ketenangan pikiran dan berfungsi sebagai pengendali emosi. Berdasarkan tempo, irama, serta nada yang tinggi dan rendah, musik dapat menghasilkan gelombang alfa dan seraf dari gelombang beta yang ditransmisikan melalui gendang telinga, sehingga memberikan kenyamanan pada otak dan memungkinkan penerimaan rangsangan dengan efek relaksasi yang signifikan, bahkan dapat membantu menidurkan individu.

Di samping itu, music menawarkan benefit bagi pengalihan pengalaman buruk yang di

alamai. Terapi music telah diverifikasi sebagai pengobatan medis. Sebuah tinjauan sistematis telah menunjukkan bahwa efektivitas terapi musik dapat menurunkan ketegangan dan mengurangi kekhawatiran serta stres pada ibu pascapersalinan. Manfaat ini tidak hanya terbatas pada ibu pascapersalinan, tetapi juga dapat membantu menenangkan bayi baru lahir yang dirawat di rumah sakit, baik selama masa antepartum maupun pascapersalinan.

Music memiliki potensi untuk menurunkan stres serta membantu dukungan batin, meningkatkan tingkat kepuasan, serta memperkuat ikatan antara ibu dan bayi. Stimulasi pendengaran melalui terapi musik dapat memicu emosi yang sering kali disertai dengan reaksi fisiologis, seperti perubahan dalam detak jantung, pernapasan, dan sekresi hormon. Kenaikan kadar hormon oksitosin dapat mendukung ibu pascapersalinan dalam proses produksi air susu ibu (ASI).

Dengan demikian, keseluruhan efek yang baik dari mendengarkan music yang membuat happy dapat berperan merangsang fungsi kognitif. Hubungan antara musik dan persepsi rasa sakit masih merupakan bidang penelitian yang luas dan terbuka, yang menyisakan berbagai pertanyaan mengenai peran dopamin dan pemrosesan rasa

sakit saat mendengarkan musik. Diperkirakan bahwa pengalaman nyeri dan musik berinteraksi di level talamus dan bidang limbik '(Gasenzer dan Neugebauer, 2014)'. Potensi musik untuk memengaruhi kadar dopamin, serotonin, dan oksitosin mengakibatkan perasaan baik yang berkaitan secara langsung untuk penguatan status psikologis.

Musik telah dibuktikan sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan ramah untuk digunakan selama kehamilan serta dalam praktik kebidanan. Selain itu, efek penyembuhan mendengarkan music terhadap kesehatan ibu dan anak telah dibuktikan dalam banyak penelitian, yang sayangnya tidak mencantumkan jenis music yang digunakan dalam metodologi tersebut '(Hollins, 2014; Simavli et al. , 2014)'. Dalam sebuah tinjauan sistematis, ditemukan bahwa mendengarkan musik klasik selama masa kehamilan, yang dikerjakan melalui empat sesi pertemuan selama satu jam, dapat menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan pendidikan kebidanan, serta terhadap persepsi nyeri persalinan dan kesehatan mental pada periode pascapersalinan.

Penting untuk mencegah gejala psikologis yang signifikan, terutama dalam periode enam minggu setelah melahirkan. Terapi musik dapat

diterapkan tidak hanya pada ibu postpartum yang melahirkan secara alami atau melalui pertolongan vaginal, namun juga pada ibu yang menjalani operasi Sectio Caesarea. Terapi musik "sape" telah terbukti sangat efektif dalam mengurangi kecemasan, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan, serta menstabilkan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam batas normal. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien pascaoperasi Sectio Caesarea.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa efektivitas terapi music dapat dilakukan dengan beberapa type music yang mampu mencegah dan mengurangi kecemasan yang terjadi pada postpartum blues. Selain terapi musik klasik karya Mozart, jenis musik lainnya seperti karawitan, keroncong, dan terapi musik "sape" juga menunjukkan efektivitas yang serupa dalam mencegah terjadinya postpartum blues, terutama pada ibu primipara, dibandingkan dengan terapi musik degung.

Terapi musik yang memakai kearifan budaya lokal, seperti karawitan, degung, keroncong, serta terapi musik "sape" dan alam, memiliki ritme yang stabil dan memberikan irama teratur pada sistem kardiovaskular manusia. Hal ini berkontribusi dalam menurunkan kecemasan dan

tekanan darah serta mendukung proses relaksasi. Berkenaan dengan pelaksanaan terapi musik, salah satu contohnya adalah penggunaan musik klasik Mozart, khususnya karya “Eine Kleine Nachtmusik” dengan frekuensi 20–40 cps (cycle per second), yang direkomendasikan untuk diperdengarkan selama 15–20 menit sebanyak dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Penerapan terapi ini diyakini dapat meminimalisir sakit pada ibu pasca melahirkan dan memberikan kenyamanan pada bayi yang baru lahir.

Musik klasik karya Mozart dikenal karena melodi lembutnya yang dapat merangsang gelombang alfa di otak. Hal ini dapat menciptakan suasana nyaman dan tenang, serta membantu mengalihkan perhatian sehingga mengurangi rasa sakit. Karya-karya Mozart diyakini memiliki dampak positif dalam kehidupan manusia melalui lagunya yang menghibur dan mendukung proses belajar, serta kaya akan nuansa. Musik klasik yang memiliki tempo lambat mempengaruhi ritme jantung, menghasilkan suara menenangkan yang diproses oleh otak, memberikan manfaat bagi kesehatan. Terapi musik, yang meliputi karawitan, keroncong, dan degung, dilakukan secara sistematis selama 30 menit dengan frekuensi dua kali sehari selama tiga hari.

Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik karawitan dan keroncong lebih efektif dalam mencegah postpartum blues dibandingkan dengan terapi musik degung. Terlebih lagi, terapi musik yang mengangkat kearifan lokal terbukti mampu menurunkan kecemasan dan mencegah postpartum blues.

Dayak dari Kalimantan memiliki alat musik petik, memiliki suara yang khas dan merdu, serta merupakan bagian dari kekayaan budaya musik tradisional Indonesia. Sape termasuk dalam kategori chordophone, yaitu alat musik dengan sumber bunyi yang dihasilkan dari dawai yang ditarik. Intervensi dengan rekaman suara musik sape diberikan kepada responden dengan intensitas suara antara 58-64 dB, dua kali sehari selama 30 menit dalam jangka waktu dua hari. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi kecemasan, menormalkan aliran nadi dan jumlah pernapasan, serta menormalkan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam rentang normal, di samping meningkatkan kualitas tidur pasien setelah operasi kehamilan sesar.

Terapi musik dengan elemen suara alam yang ditinjau dalam analisis sistematis ini menggunakan karya Kevin McLeod berjudul “Musik Santai 3 Jam dengan Meditasi Suara

Air”, yang diputarkan pada volume 50 dengan tekanan suara 52 dB. Penerapan dilakukan selama 15 menit untuk kelompok eksperimen satu dan 30 menit untuk kelompok eksperimen dua. Penanganan ini diberikan selama tiga hari pasca-persalinan, dengan frekuensi sekali sehari selama dua hari, bersamaan dengan layanan perawatan keperawatan standar bagi ibu postpartum normal. Dengan demikian, penerapan terapi musik berbasis alam menawarkan alternatif pengobatan, khususnya bagi ibu baru yang mengalami stres secara emosional, fisik, kecemasan, dan kelelahan. Otak berfungsi untuk menyesuaikan kondisi fisik tubuh sebagai reaksi terhadap musik. Melodi yang diperdengarkan dapat membantu tubuh untuk menjadi lebih rileks, menciptakan suasana damai. Selain itu, detak jantung bisa bereaksi terhadap musik yang didengarkan. Dampak musik terhadap emosi berkontribusi signifikan pada psikologi individu dan dapat memicu gerakan tubuh yang lebih aktif pasca persalinan. Musik dikenal mampu mengaktifkan area otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan dapat memicu respons positif. Penggunaan gadget dalam terapi musik disarankan, karena bersifat lebih personal, sehingga hanya responden yang mendengarkan, memungkinkan mereka untuk lebih

terkonsentrasi. dan menikmati pengalaman mendengarkan. Oleh karena itu, pelindung gadget dapat dengan mudah ditukar untuk mencegah paparan bakteri dari satu telinga ke telinga yang lain, serta lebih aman. Musik mempunyai sifat perawatan yang dapat menyembuhkan. Musik menciptakan resonansi yang ditangkap oleh bagian pendengaran, diproses dalam sistem saraf dan kelenjar otak, kemudian diinterpretasikan oleh pendengaran. Untuk memperoleh efek terapeutik, musik perlu didengarkan minimal selama 15 menit, karena terbukti efektif dalam mengurangi nyeri. Tinjauan sistematis mengenai teknik terapi musik ini menunjukkan bahwa pendekatan ini mudah diakses dan dipelajari oleh masyarakat. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa terapi musik adalah metode yang efektif, mudah, murah, non-invasif, dan merupakan pendekatan non-farmakologis yang penting dalam mencegah postpartum blues, sehingga perlu dipandang sebagai elemen krusial dalam program rehabilitasi untuk pasien tersebut. Artikel mengenai terapi musik bagi pasien dengan kecemasan dan nyeri tinggi masih terbilang sedikit, namun bukti yang diperoleh cukup kuat, karena didasarkan pada artikel terpublikasi yang berasal dari literatur yang kredibel, resmi, dan

telah melalui proses peer- review sebelum diterbitkan. Kualitas serta bukti yang disajikan dalam artikel sudah cukup solid; namun, diperlukan penelitian tambahan dengan sampel yang lebih besar dan mendukung metode RCT untuk membuktikan efektivitas terapi musik pada pasien dengan kecemasan.

KESIMPULAN

Terapi music yang efesien dalam menanggulangi atau mengatasi postpartum blues tidak hanya melibatkan musik klasik seperti karya Mozart, tetapi juga mencakup terapi music dengan gaya karawitan, keroncong, terapi music tradisional “sape”, serta terapi musik alam. Semua metode ini terbukti sama efektifnya dalam mencegah postpartum blues pada ibu primipara dibandingkan dengan terapi musik degung. Penggunaan terapi musik yang mengadopsi keberagaman budaya lokal, seperti karawitan, degung, keroncong, dan “sape”, serta terapi musik alam, memberikan ritme yang stabil, yang berfungsi untuk mengatur detak jantung manusia. Ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan tekanan darah, serta berfungsi sebagai sarana relaksasi. Terapi musik ini bisa diterapkan sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi postpartum blues serta depresi pascapersalinan. Penggunaan terapi musik dianggap sebagai metode yang sederhana,

terjangkau, non-invasif, dan nonfarmakologis, sehingga menjadi faktor penting dalam pencegahan postpartum blues

SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang saya lakukan melalui pemindaian jurnal baik dalam negri maupun luar negri, saya mencapai sebuah kesimpulan mengenai perlunya penelitian tambahan terkait efektivitas terapi musik yang mengintegrasikan kebudayaan lokal, seperti suara alam misalnya suara burung, ombak laut, angin, dan aliran air sebagai metode terapi kesehatan. Terapi ini menunjukkan hasil yang memuaskan dalam berbagai aspek, termasuk kondisi fisik dan kesehatan mental individu di berbagai kelompok usia. Saya berharap akan ada penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi musik dengan suara alam dalam mengurangi kecemasan pada kondisi postpartum blues.

DAFTAR PUSTAKA

- Improving Postpartum Mothers Comfort. Media Keperawatan Indonesia, 4(1), 72-82.
- Baston, Hall. 2016. Antenatal Volume 2. Jakarta: EGC
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas (Maria & Peter, Penerjemah). Edisi 4. Jakarta: EGC. Brunner & Suddrath 2002, Buku Ajar

- Corey K, Fallek R, Benattar M. Bedside Music Therapy for Women during Antepartum and Postpartum Hospitalization. *MCN Am J Matern Child Nurs.* 2019 Sep/Oct;44(5):277-283. doi: 10.1097/NMC.0000000000000557. PMID: 31274510.
- Djohan 2006, Terapi Musik Teori dan Aplikasi, Galang Press, Yogyakarta. Eka,
- Erwin 2009, Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang Otak, Indonesia
- Edward. 2017. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Gasenzer, E., & Neugebauer, E. A. (2014). George Gershwin A case of new ways in neurosurgery as well as in the history of western music. *Acta Neurochirurgica*, 156(6), 1251-1258.
- Haque. 2017. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Hollins Martin, CJ (2014). Sebuah tinjauan literatur naratif dari theraefek peutic musik pada wanita subur dan neonatus. *Terapi Pelengkap dalam Praktek Klinis*, 20(4), 262-267. doi:10.1016/j.ctcp.2014.07.011
- Laska, Y., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo,
- Aprillia, P. (2018). Pengaruh Waktu Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Bersalin RSUD KOTA MADIUN (Doctoral A., & Kusworowulan, S. (2018). Effect of Nature Sound Therapy on the Level of Cortisol in Postpartum Primipara. *Belitung Nursing Journal*, 4(1), 26-30.
- Lee, Sun Mi (2012). The Effects of Music Therapy on
dissertation, STIKES BHAKTI
- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., & Naviati, E. (2021). Music Therapy as Nursing Intervention in
Postpartum Blues and Maternal Attachment of Puerperal Women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(1), 60– . doi:10.4040/jkan.2010.40.1.60
- Liu, H., & Yang, Y. (2021). Effects of a psychological Toket E, Demirel G, Doganer A, Karakucuk S. (2021).
nursing intervention on prevention of anxiety and depression in the postpartum period: a randomized controlled trial. *Annals of General Psychiatry*, 20(1). doi:10.1186/s12991-020-00320-4
- Effects of Turkish Classical Music on Postpartum Pain and Anxiety in Cesarean Deliveries: A Randomized Controlled Trial. *Altern Ther Health Med.* 2021 Jun;27(S1):120-127. PMID: 33245708
- Litter. (2017). Perawatan Kebidanan. Jakarta: Bhratara United State Agency for International Development.
Niaga Media
- Manurung, Suryani, et al. Efektivitas Terapi Musik (2016). Facts for Family Planning. Washington, DC: USAID
Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu World Health Organization (WHO). (2018). Panduan
Primipara Di Ruang Kebidanan Rsup Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, vol. 14, no. 1, Jan. 2012,
Kesehatan Dalam Kebidanan. Amerika: WHO; 2018
doi:10.22435/bpsk.v14i1Jan.2269
Zhu J, Hong-Gu H, Zhou X, Wei H, Gao Y, Ye B, et
al. (2015). Pain relief effect of breast feeding and
Perković R, Dević K, Hrkać A, Šaravanja N, Tomić V, Krišto B, Dukić H, Vasilj V. (2021).
Relationship between Education of Pregnant Women and Listening to Classical Music with the Experience of Pain in Childbirth and the Occurrence of Psychological Symptoms in Puerperium. *Psychiatr Danub.* 2021

- Pilang, A., Dyah, D. I., & Pujiastuti, R. S. E. (2022). Effect of "Sape" Music Therapy on Decreasing Anxiety, Physiological Response, and Sleep Quality among Post Sectio Caesarea Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(1), 28-37.
- Rahayu, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 253-257. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.95>
- Simavli S, Gumus I, Kaygusuz I, Yildirim M, Usluogullari B, Kafali H. Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requirement: a randomized controlled clinical trial. *Gynecol Obstet Invest.*2014;78(4):244-50. doi: 10.1159/000365085. Epub 2014 Sep 16. PMID: 25227477.
- Simavli S, Kaygusuz I, Gumus I, Usluogulları B, Yildirim M, Kafali H. (2014). Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health. *J Affect Disord.* 2014 Mar;156:194-9. doi:10.1016/j.jad.2013.12.027. Epub 2013 Dec 28. PMID: 24411681