



Pemberian Terapi Musik terhadap Pengetahuan Kecemasan Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

*Music Therapy Provision for Pregnant Women's knowledge Of Anxiety In Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa district Sumatera utara Province
In 2025*

Zulkarnain Batubara^{1*}, Rosmega², Imran Saputra Surbakti³, Lisdayanti Simanjuntak⁴, Riezky Laksamana⁵, Salju⁶, Siti Nurcahaya Br Agian⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} STIKes Mitra Husada Medan, Medan, Indonesia

*Email@korespondensi : zulb203@gmail.com

Article History:

Received: Juni 12, 2025;

Revised: Juni 18, 2025;

Accepted: Juni 27, 2025;

Online Available: Juni 30, 2025;

Published: Juli 30, 2025;

Keywords: Anxiety, Music Therapy, Knowledge

Abstract: At the Sumatera Province Tanjung Morawa District exactly at Bangun Rejo Vilage, The high prevalence of anxiety among pregnant women in this region is influenced by high salt consumption exceeding recommendations, irregular eating patterns due to the background of the majority of the population as fishermen, and low compliance with pharmacological therapy due to concerns about side effects on the fetus. As a mitigation effort, non-pharmacological interventions were carried out in the form of music therapy and education about healthy eating patterns. This Community Service Program (PKM) aims to increase knowledge and reduce anxiety levels in pregnant women through lecture methods and the application of music therapy. The implementation method includes health education and structured music therapy. The results of the intervention showed an 89% increase in knowledge of pregnant women regarding diet, as well as a decrease in anxiety levels with an average value (mean) of 1.17 in the third to fourth week of therapy.

Abstrak

Di Provinsi Sumatera Utara Kecamatan Tanjung morawa tepatnya di Desa Bangun Rejo kesejahteraan wanita juga bocah sudah stabil tetapi masih ada problem mengenai Wanita gravida menghadapi kecemasan dalam kehamilannya, yaitu sekitar Dari 31 %. Tingginya prevalensi kecemasan pada ibu hamil di wilayah ini dipengaruhi oleh tingginya konsumsi garam melebihi rekomendasi, pola makan yang kurang teratur akibat latar belakang mayoritas penduduk sebagai nelayan, serta rendahnya kepatuhan terhadap terapi farmakologis karena kekhawatiran efek samping terhadap janin. Sebagai upaya penanggulangan, dilakukan intervensi nonfarmakologis berupa terapi musik dan edukasi mengenai pola makan sehat. Mengabdikan untuk Masyarakat atau lebih dikenal (PKM) ini bertujuan guna meninggikan pwawasan juga mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil melalui metode ceramah dan penerapan terapi musik. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan dan pemberian perawatan lagu secara terstruktur. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait pola makan sebesar 89%, serta penurunan tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata (mean) 1,17 pada minggu ketiga hingga keempat pelaksanaan terapi.

Kata Kunci: Kecemasan, Terapi Musik, Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Desa Bangun Rejo kecamatan tanjung morawa menjadi wilayah di provinsi Sumatera Utara. memiliki Pustu Desa Bangun Rejo yang ditempati bidan. Tugas utama bidan adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat desa, khususnya dalam menurunkan angka kematian ibu dan anak. Meskipun secara umum kesehatan ibu dan anak di Desa Bangun Rejo

tergolong baik, masih terdapat permasalahan terkait ibu hamil dengan kecemasan, terutama di Desa Bangun Rejo dan Desa Talang, dengan angka kejadian sekitar 21%. Dari jumlah tersebut, kasus terbanyak terdapat di Desa Bangun Rejo

Tingginya kasus kecemasan pada ibu hamil di desa ini diduga berkaitan dengan kebiasaan masyarakat mengonsumsi garam secara berlebihan. Walaupun penyebab pasti kecemasan pada kehamilan belum diketahui, penelitian menunjukkan bahwa pola makan menjadi salah satu faktor pemicunya (Kartikasari & Mauliyah, 2018). Kecemasan pada kehamilan merupakan komplikasi umum yang memengaruhi wanita di seluruh dunia dan menjadi salah satu penyebab kematian ibu (Pennings et al., 2011). Kematian perinatal, asfiksia neonatal, gawat janin, solusio plasenta, dan perdarahan pascapersalinan hanyalah beberapa efek berbahaya yang mungkin ditimbulkan penyakit ini, baik bagi ibu maupun janin. Pengobatan tradisional dengan obat-obatan anti-kecemasan merupakan satu dari sekian yang dikerjakan dengan nakes terutama bidan.

Berdasarkan data dari Puskesmas Tanjung Morawa, khususnya PUSTU Bangun Rejo, tingginya angka kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh konsumsi garam berlebih, menu makanan yang kurang bergizi (karena sebagian besar penduduk berprofesi sebagai nelayan), serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi obat kecemasan karena kekhawatiran akan berdampak pada janin. Untuk mengatasi permasalahan ini, langkah yang diprioritaskan adalah memberikan penyuluhan mengenai pola makan sehat di kelas ibu hamil, dilanjutkan dengan terapi musik.

Terapi musik dipilih berdasarkan hasil kajian literatur tahun 2023 dari beberapa jurnal yang menunjukkan bahwa terapi musik bisa menstabilkan hipertensi, baik sistolik maupun diastolik, di wanita yang sedang gravida dengan kecemasan (Ahmaniyah & Indriyani, 2020). Penerapan terapi musik selama 30 menit per sesi, dilakukan rutin selama satu bulan, terbukti mampu menurunkan kasus kecemasan pada ibu hamil. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menurunkan angka kejadian kecemasan melalui teknik orasi maupun perawatan oleh musik

2. METODE

Aktivitas pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10, 12, 20 bulan Maret tahun 2025. Mengambil tempat yang berada aula Bangun Rejo. Untuk menuntaskan problem yang dipunya oleh wilayah Bangun Rejo pengabdian ini mengimplementasikan cara orasi dan perawatan lagu.

1. Memberikan orasi tentang pola-makan.

Prosedur Pengabdian ini dilaksanakan di Kumpulan Wanita garivada PUSTU Bangun Rejo berkerjasama dengan TIM pengabdian STIKes Mitra Husada Medan di Desa Bangun Rejo yang disuguhkan topik mengenai pola makan sesuai maupun kebutuhan-kebutuhan zat besi dan lainnya yang diperlukan Wanita maupun bayi yang msih dalam kandungan selama kehamilan jadi dalam masa kandungan makanan ibu maupun bayi yang masih dalam kandungan cukup. teknik yang dipakai yaitu menyuguhkan liflet kepada ibu gravida, selanjutnya orasi (memberikan orasi), ketiga diskusi melalui tanya jawab ibu gravida juga pembicara berhubungan oleh topik yang selanjutnya adalah penilaian dari pengetahuan wanita gravida mengenai asupan yang benar.

2. Mengaplikasikan Terapi Musik

kegiatan ini diimplementasikan kepada ibu hami disuguhkan topik, step by step dari aktivitas ini seperti : memeriksa tensi wanita gravida dulu guna memilih Wanita gravida yang fase kecemasan juga, membikin kelompok di aplikasi w.a untuk memonitoring wanita yang mengalami kecemasan dalam menyuguhkan perawatan music lebih kurang 1 bulan, selanjutnya,memberikan perawatan lagu dengan step ibu hamil dengan letak telentang dengan dimainkan lagu lebih kurang 30 menit, selanjutnya, setelah selesai mendengarkan lagu selang 10 menit ibu hamil diukur kembali tensinya kemudian dianjurkan menulis di kertas penilaian kelima, memberikan lagu pada android Wanita gravida agar dimainkan minimal 1 kali dalam 1 minggu dengan kurang lebih 30 menit lebih kurang 4minggu

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1.Hasil Pengabdian Masyarakat

Permasalahan	Metode	Hasil
Pola makan yang tidak benar	penyuluhan	pengetahuan responden meningkat baik sebanyak 89% setelah dilakukan penyuluhanyang sebelumnya hanya 5% saja
Ketidakma uan mengkons umsi obat antihiperte nsi	memberikan terapi musik dengan durasi 30 menit setiap hari selama 4 minggu.	Kecemasan responden menurun secara signifikan pada minggu ke 3 dan ke 4 terapi yaitu Mean 35.33 menjadi mean 28, Dan responden mengungkapkan bahwa merasa lebih tenang atau rileks dalam menghadapi kehamilannya dan lebih siap menghadapi persalinan.

Menurut Tabel 1, rata-rata kecemasan wanita gravida di wilayah Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, sebelum terapi musik dilakukan adalah 35,33. Nilai terendah

adalah 28, dan nilai tertinggi mencapai 50. Sementara itu, setelah terapi musik, rata-rata kecemasan ibu hamil ini menjadi 1,17, dengan nilai terendah 19 dan nilai tertinggi 38.

Menurut table di atas, kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil dilaksanakan dengan baik karena permasalahan mitra berhasil diatasi. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan wanita gravida mengenai cara konsumsi yang benar. dari diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan responden meningkat signifikan, dari semula hanya Mean 35.33 menjadi 25.83, yang dibuktikan melalui hasil kuesioner pra dan pascapenyuluhan. Sebelum kegiatan, sebagian besar responden tidak mengetahui tentang makanan bergizi, pola makan seimbang, dan cenderung mengonsumsi makanan seadanya.

Setelah penyuluhan mengenai pola makan sehat serta dampak konsumsi makanan yang tidak tepat bagi ibu hamil dan janin, lebih dari setengah peserta bisa merespon quis baik secara lisan maupun melalui kuesioner. Mereka memahami bahwa wanita gravida harus memaksimalkan kebutuhan yang diperlukan oleh wanita gravida. Sebagai pengganti nasi, karbohidrat dapat diperoleh dari jagung, ubi jalar, atau roti. Sumber hewani dapat berupa ikan, ayam, telur, dan daging. Pemahaman ini selaras dengan temuan Suprayitno & Wahid (2019) serta Melati & Afifah (2021), yang menyatakan bahwa edukasi gizi bisa memperluas wawasan maupun tutur wanita gravida untuk menetapkan cara makan. Penelitian Zaki (2021) juga menunjukkan bahwa pemberian gizi juga percobaan mampu memperkuat kemampuan daya tahan body.

Selain peningkatan pengetahuan gizi, permasalahan kedua yang berkaitan dengan kecemasan pada ibu hamil juga menunjukkan hasil signifikan. Sebelum intervensi, mean tensi participant yaitu 140 mmHg (sistolik) dan 100 mmHg (diastolik). Setelah penerapan terapi musik selama satu bulan (empat kali pertemuan, satu kali per minggu), terjadi penurunan rata-rata tekanan darah menjadi 110/70 mmHg di minggu ke-3 hingga ke-4 terapi. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi lagu bisa patokan metode transparan yang efektif untuk dikombinasikan melalui pengobatan konvensional dalam mengurangi tensi pada wanita gravida kecemasan.

Perpaduan terapi musik dengan medikasi antikecemasan tidak hanya menurunkan tekanan darah, juga mengurangi degupan pas istirahat dan menekan aktivitas saraf simpatis. Bahkan, penerapan terapi musik pada pasien kecemasan pascaoperasi caesar terbukti menurunkan kadar angiotensin II (Geretsegger et al., 2015). Musik memiliki kemampuan untuk membantu proses penyembuhan serta meningkatkan kebugaran, mental, emosional, sosial, dan spiritual karena sifatnya yang menenangkan, membuat rileks,

terstruktur, dan bersifat universal.

Secara biologis, banyak proses tubuh yang berirama, seperti napas, detak jantung, dan denyut nadi. Perawatan lagu mudah di cerna oleh daya dengar dan langsung diproses oleh sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan menyusutkan emosi. Terapi ini juga terbukti ampuh guna dalam mestres, kecemasan, rasa nyeri, serta kekakuan otot(Liao, Jiang, & Wang, 2015).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan produk pengabdian,dapat disimpulkan bahwa aktivitas ini sukses memecahkan problem yang ada. Hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pola makan yang naik sebesar 89%. Selain itu, kecemasan juga mengalami penurunan pada minggu ketiga hingga keempat terapi, dengan mean 110/70 mmHg.Dengan diselesaikannya masalah yang dihadapi oleh mitra, saran yang dapat diberikan adalah agar sebelum melakukan pengabdian kepada masyarakat, perlu dilakukan penelitian terlebih dahulu atau mengkaji lebih banyak literatur dari jurnal agar hasilnya dapat lebih optimal.

5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih ada Tim Pengabdian STIKes Mitra Husada Medan Baik dosen dan mahasiswa yang telah memberikans umbangsi tenaga dan materil dalam mensukseskan pengabdian masyarakat di wilayah Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025.

DAFTAR REFERENSI

- Abigail Christine Novianti, Ananta Yudiarso (2021) Terapi music efektif untuk menurunkan gangguan kecemasan (anxiety disorder) Studi meta-analisis. (Jurnal Psikologi Udayana), 8(1), 58-66.
- Ahmaniyah, A., & Indriyani, R. (2020). Literatur Review: Terapy Musik Terhadap Kecemasan Kehamilan. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 37-41.
- Ardelia Bertha Prastika, Fadiah Maharani, Nabilah Mukti Rifahmi, Wahyul Anis, (2023) Pemanfaatan Terapi Musik terhadap Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia (Literature Review). (Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi). 23(2), 1124-1128. <https://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/viewFile/3281/1606>
- Dewi Susanti, Roichatul Djannah. Efektivitas therapy music relaksasi terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil . *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*. 9(2), 18-23).

<https://jurnal.unsaka.ac.id/index.php/JIKKBH/article/download/>

- Alvi Ratna Yuliana, Cahyati Luluk, Vera Fitriana, Anggara Febrimilijianti (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Dalam Penurunan Tingkat Stres pada Siswa: Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*. 10 (02). 180-188.
<https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/viewFile/169/204>
- Bhekti Rahayu. 2023. Efektivitas terapi music dalam menurunkan nyeri pasien anak : A literature review. (*HolistikJurnalKesehatan*)17(07),631-639.
<https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/6436/1/631-639.pdf>
- Florensia Debora Kote, Susanti (2024) Terapi Musik Untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. 14(03),34-44.
<https://pdfs.semanticscholar.org/4314/36cad197f5479ab5530d76044b478ca5e72d.pdf>
- Geretsegger, M., Holck, U., Carpenet, J. A., Elefant, C., Kim, J., & Gold, C. (2015). Common Characteristics Of Improvisational Approaches In Music Therapy For Children With Autism Spectrum Disorder: Developing Treatment Guidelines. *Journal Of Music Therapy*, 52(2), 258-281.
- Kartikasari, R. I., & Mauliyah, I. (2018). Efektifitas Pemberian Pisang Dan Diit Rendah Garam Dalam Menurunkan Tekanan Darah Ibu Hamil Kecemasan.
- Liao, H., Jiang, G., & Wang, X. (2015). Music Therapy As A Non-Pharmacological Treatment For Epilepsy. *Expert Review Of Neurotherapeutics*, 15(9), 993-1003.
- Lukman Dani Muhammad, Pihasniwati. (2024). Pengaruh Terapi Musik Tradisional terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perguruan Tinggi: A Literature Review. *Unissula: Prosiding Berkala Psikologi*. 6.
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/issue/view/988>
- Melati, I. P., & Afifah, C. A. N. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis Whatsapp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 1(2), 61-69.
- Pennings, J. L., Kuc, S., Rodenburg, W., Koster, M. P., Schielen, P. C., & De Vries, A. (2011). Integrative Data Mining To Identify Novel Candidate Serum Biomarkers For Pre - Eclampsia Screening. *Prenatal Diagnosis*, 31(12), 1153-1159.
- Suprayitno, E., & Wahid, A. (2019). Pendampingan Tentang Penyakit Kecemasan Dan Perawatan Keluarga Dengan Kecemasan. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 104–106.
- Zaki, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Dengan Metode Stimulan. *Jurnal Of Community Health Development*, 2(1), 65-71.