

Dwi Yustika
B2015038
Program Studi Keperawatan

Dosen Pembimbing
1. Anjar Nurrohmah,.M. Kep
2. Wahyu Purwaningsih,.M. Sc

**PENERAPAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA
DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI**

ABSTRAK

Latar Belakang; Kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami secara universal. Kecemasan merupakan respons terhadap stress yang umumnya memiliki fungsi adaptif yang menyiapkan kita terhadap bahaya nyata dan memotivasi kita untuk bersiap dan menghadapi berbagai situasi. Akan tetapi, ketika perasaan kecemasan muncul berlebihan dan secara signifikan mengganggu fungsi individu. Wanita hamil sebagian besar mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil dalam menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Kecemasan yang dirasakan umumnya adalah takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut terjadi komplikasi kehamilan, takut sakit saat melahirkan dan takut bila dijahit. Selain itu juga rasa takut terjadi komplikasi pada saat persalinan, yang dapat menimbulkan kematian, hingga kekhawatiran jika kelak tidak bisa merawat dan membesarkan anak dengan baik. Tanpa disadari ketakutan proses melahirkan akan tertanam pada pikiran bawah sadar dan akhirnya tertanam sebagai program negative. Adanya perasaan takut melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri, akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatik. **Tujuan;** Memberikan terapi musik klasik pada ibu hamil trimester tiga untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester tiga. **Metode Penelitian;** Menggunakan metode diskriptif dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner. **Hasil;** Setelah diberikan terapi musik klasik pada kedua responden sebanyak 7 kali dalam 7 hari dengan durasi 30 menit, kecemasan kedua responden menurun. **Kesimpulan;** Terapi musik klasik terbukti mampu mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester tiga.

Kata kunci : *Terapi musik klasik, kecemasan, ibu hamil trimester tiga*