

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* dan musik klasik Mozart terhadap kecemasan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pacarkeling dan Puskesmas Rangkah Surabaya pada tanggal 18 April – 9 Mei 2022 dapat disimpulkan bahwa nilai kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan intervensi rata-rata sebesar $26,2 \pm 5,56$. Nilai kecemasan ibu hamil setelah dilakukan intervensi rata-rata sebesar $20,8 \pm 4,76$. Terapi relaksasi *guided imagery* dan musik klasik Mozart memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III dengan hasil *Paired T-test* yaitu $p = 0,000$, serta nilai penurunan hasil *pre test* dan *post test* sebesar $-5,4 \pm -2,58$.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Ibu Hamil Primigravida

Bagi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan terapi relaksasi *guided imagery* dan musik klasik Mozart dapat terus dilakukan secara mandiri dirumah untuk menurunkan kecemasan secara mandiri dan mendapatkan persaan yang rileks dari terapi.

7.2.2 Bagi Perawat Maternitas

Perawat diharapkan dapat menjadikan terapi *guided imagery* dan musik klasik Mozart sebagai penatalaksanaan non farmakologi dalam membantu menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

7.2.3 Bagi Keluarga

Keluarga ibu hamil diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi *guided imagery* dan musik klasik Mozart dengan menjadi pendamping dan membantu ibu hamil dalam melakukan terapi, seperti mempersiapkan lingkungan yang tenang dan nyaman, membantu membimbing imajenasi, mempersiapkan *sound* kecil dan memutar musik klasik Mozart dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menurunkan kecemasan ibu hamil.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dilanjutkan kepada peneliti selanjutnya dengan memodifikasi desain penelitian menjadi *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design* untuk mengetahui perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Menambah jumlah responden penelitian yang lebih banyak dan dengan durasi pemberian terapi yang sama serta dapat dilakukan pada subjek penelitian yang berbeda yaitu pada ibu pasca *sectio caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Syaiful Y, Fatmawati L. Asuhan Kebidanan Kehamilan Serotinus. Asuhan Keperawatan Kehamilan. Surabaya: Jakad Publishing Surabaya; 2019.
2. Rustikayanti RN, Kartika I, Herawati Y. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *Southeast Asian J Midwifery*. 2016;2(1):45–9.
3. Islami I, Nasriyah N, Asiyah N. Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2021;12(1):164.
4. Yuliani DR, Aini FN. Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *J Sains Kebidanan*. 2020;2(2):11–4.
5. Rubinchik SM, Kablinger AS, Gardner JS. *Medications for panic disorder and generalized anxiety disorder during pregnancy*. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2005;7(3):100–5.
6. Hasanah Z, Joewono HT, Muhti N. Faktor Risiko Depresi Antenatal Di Puskesmas Jagir Dan Tanah Kali Kedinding Surabaya. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2019;4(2).
7. Silva MM de J, Nogueira DA, Clapis MJ, Leite EPRC. *Anxiety in pregnancy: Prevalence and associated factors*. *Rev da Esc Enferm*. 2017;51(September).
8. Siallagan D, Lestari D. Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indones J Midwifery*. 2018;1(2):104–10.
9. Zulaekah S, Kusumawati Y. Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2021;17(1):59–73.
10. Hidayat S. Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Wiraraja Med [Internet]*. 2013;3(2):67–72.
11. Shahhosseini Z, Poursaghar M, Khalilian A, Salehi F. *A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health*. *Mater Socio Medica*. 2015;27(3):200.
12. Evans K, Spiby H, Morrell CJ. *Developing a complex intervention to support pregnant women with mild to moderate anxiety: application of the Medical Research Council framework*. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020;20(1):1–12.

13. Baiq WRP. *Guided Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil. *J Ilm Psikol Terap*. 2015;03(02):287–307.
14. Parung VT, Novelia S, Suciawati A, Jakarta UN, Klasik TM. *The Effect Of Classical Music Therapy On Anxiety Women Facing Labor* Asian Research Midwifery and Basic Science Journal. *Asian Res Midwifery Basic Sci J*. 2020;1(1):119–30.
15. Moekroni R. Moekroni | Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Majority | Volume 5 | Nomor 1 | Februari. *Major J*. 2016;6.
16. Murni NNA, Suherni T, Suhartono. Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery and Music* (Gim) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat. *J Kesehat Prima*. 2014;8(1):1197–206.
17. Susilawati E, Hendrawati MH, Resna RW. *Guided Imagery and Music on Anxiety of Mayor Operating Inpatients of Tangerang General Hospital*. 2019;2019:202–11.
18. Prabu KP, Subhash J. *Guided Imagery Therapy*. *SAGE Encycl Theory Couns Psychother*. 2015;4(5):56–8.
19. C Arthur G, Hall E. J. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 9th ed. Jakarta: EGC; 2007.
20. Apóstolo JLA, Kolcaba K. *The Effects of Guided Imagery on Comfort, Depression, Anxiety, and Stress of Psychiatric Inpatients with Depressive Disorders*. *Arch Psychiatr Nurs* [Internet]. 2009;23(6):403–11. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2008.12.003>
21. Febtrina R, Febriana W. Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung. *Nurs Curr*. 2017;5(2):41–9.
22. Hartanti R, Wardana D, Fajar R. Terapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi Di Pekalongan. *J Ilm Kesehat*. 2015;7(1):97122.
23. Antoro B, Amatiria G. Pengaruh Tehnik Relaksasi *Guide Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan Pasien *Preoperasi* Katarak. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2018;13(2):239.
24. Deswita, Asterina, Hikmah U. Pengaruh Tek Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah Diruang Rawat Ina Anak Rsud ProfDrMa Hanafiah Batusangkar. 2014;10(1):110–7.
25. Dharmayana IW, Shaddri I. *The Effect of Guided Imagery Techniques to*

- Decrease Students' Anxiety in Group Counseling Activities*. Adv Soc Sci Educ Humanit Res. 2019;(January).
26. Departemen of Veterans Affairs (United States Of America). *Visualization / Guided Imagery*. Cent Integr Healthc. 2013;3:1–2.
 27. Marudhar, Bano M. Guided imagery technique 1. Int J Res Trends Innov. 2019;4(5):46–50.
 28. Djohan. Terapi Musik, Teori dan Aplikasi. Hidajar Laksana L, editor. Yogyakarta: Galangpress; 2006. 1–244 p.
 29. Suryana D. Terapi Musik Populasi Klien Terapi Musik. Bandung: Dayat Suryana Independent; 2018. 1–392 p.
 30. J. Kemper K, C. Danhauer S. *Music as therapy*. South Med Assoc. 2005;98(3):282–8.
 31. Pauwels EKJ, Volterrani D, Mariani G, Kostkiewics M. Mozart, *music and medicine*. Med Princ Pract. 2014;23(5):403–12.
 32. Sumaningsih R, Saadah N, Joko B, Ca S. Health Notions , Volume 3 Number 2 (February 2019) *The Effects of Murottal and Classical Music Combination toward Pregnant Women ' s Anxiety in the 3 rd Trimester* 101 | Publisher : Humanistic Network for Science and Technology Health Notions , Volume 3. Heal Notions. 2019;3(2):101–6.
 33. Petronawati SA, Wibisono G, Wardani ND. Pengaruh Pemberian Musik Klasik Mozart Terhadap. J Kedokt Diponegoro. 2017;6(1):99–105.
 34. Arif M, Sari YP. Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien *Post Operasi Fraktur*. J Kesehat Med Sainatika. 2019;10(1):69.
 35. Permatasari ID, Hasanah O. Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Gejala *Post Partum Blues*. Jom. 2015;2(2).
 36. Rosanty R. Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. J Educ Heal Community Psychol. 2014;3(2):71–8.
 37. Darmadi S, Armiyati Y. *Murottal and Clasical Music Therapy Reducing Pra Cardiac Chateterization Anxiety*. South East Asia Nurs Res. 2019;1(2):52.
 38. Maiseptyasari R. *Effect Of Music Therapy To Anxiety Level Of Patients Pre Operatio Sectio Caesaria In Rsud curup*. JIKA. 2018;3(2).
 39. Dinkes Jawa Timur. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Teng [Internet]. 2020;1–123. Available from:

www.dinkesjatengprov.go.id

40. Marzuki MB, Lestari P. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Keperawatan Komunitas* [Internet]. 2014;2(2):81–6.
41. Alit, N.K., Dwi, E.W., Diyan PR. Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Dan Tekanan Darah Ibu Primigravida Trimester Ketiga. *J Ners* [Internet]. 2008;3(1):72–6.
42. Saifudin M, Wijaya P. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun). *J Ners Community*. 2016;Vol 07(1):21–32.
43. Supriyana DS, Rahmayanti YN, Ambarsari Y. Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). *Smart Med J*. 2021;4(1):1.
44. Bonde OL. *The Bonny Method Of Guided Imagery and Music* (BMGIM) Cancer Survivors. Aalborg University (DK): Departemen of Music and music Therapy Aalborg University; 2004. 1–661 p.
45. Yusuf, Fitriyasaki R, Nihayati HE. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika; 2015. 1–343 p.
46. H Lander M, W uhde T. *Fast Facts: Anxiety, Panic an Phobias*. 2nd ed. Oxford UK: Health Press Limited; 2006.
47. Ramaiah S. *All You Wanted To Know About Anxiety*. Jakarta: Terling Publishers Private Ltd; 2003. 1–124 p.
48. Hayat A. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah J Stud Islam dan Hum*. 2017;12(1):52–63.
49. Soodan S, Arya A. *Understanding the Pathophysiology and Management of the Anxiety Disorders*. *Int J Pharm Pharm Res*. 2015;(3):251–78.
50. Husna DA, Studi P, Bidan P, Kedokteran F, Airlangga U. *Difference Level Of Anxiety About Facing Delivery Between Nulliparous And Multipar*. 2013;(2010):50–61.
51. Yanuari Andri T, Rahayu Estuning D, Hardiati Salehtra H. Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *J Ilmu Kesehat*. 2013;2:41–6.
52. Yasin Zakiyah, Sumarni Sri MND. Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes

- Masaran Kecamran Bluto. Pros 1st Semin Nas “Arah Kebijak dan Optim Tenaga Kesehat Menghadapi Revolusi Ind 40.” 2019;162–8.
53. Arifin A. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Budilatma. *eJournal Keperawatan*. 2015;3(Volume 3 Nomor 2):2, 3.
 54. Sukaedah E, Fadilah L. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III. *J Med*. 2016;3(April):56–62.
 55. Arifin A, Kundra R, Rompas S. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah. *J KEPERAWATAN [Internet]*. 2015 May 1 [cited 2021 Nov 14];3(2).
 56. Sari H. Penerapan Terapi Kelompok Suportif Pada Ibu Hamil Dengan Ansietas Melalui Pendekatan Teori Mercer Di Kelurahan Balumbang Jaya, Bogor Barat. *Idea Nurs J*. 2011;2(2):153–61.
 57. Budiyarti Y, Makiah. Murottal Al Qur ’ an *Therapy Effect on Anxiety Level of Third Trimester Primigravida Pregnant Women*. *J Citra Keperawatan*. 2018;xx(x):89–99.
 58. Yuniarsih SM. Penggunaan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk membantu Ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi Persalinan. *STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*. 2018;(i):262–70.
 59. Doyle-waters MMR, Doyle-waters MMR. *Anxiety Scale For Pregnancy. Educ Psychol Spec Educ*. 1994;(August).
 60. Wulandari Leny C, Risyanti L, dkk. Asuhan Kebidanan Kehamilan [Internet]. *Media Sains Indonesia*. 2021 [cited 2021 Dec 17].
 61. Fatimah, Nuryaningsih. *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jakarta; 2017.
 62. Yuliani Retno D, Dkk. *Asuhan Kehamilan*. Karim A, editor. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
 63. Pratiwi M. A, Fatimah. *Patologi Kehamilan*. Dewi Kusuma I, editor. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2020. 224 p.
 64. Martono N. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers; 2010.
 65. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Sutopo, editor. Bandung: Alfabeta; 2019.

66. Nursalam. *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 5th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
67. Hasan I. *Analisa Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara; 2008.
68. Siyoto S, Sodik. *Dasar Metodolohi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015.
69. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2010.
70. Hastanti H, Budiono B, Febriyana N. Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2021;3(2):167–78.
71. Murdayah, Lilis DN, Lovita E. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. *Jambura J Heal Sci Res*. 2021;3(1):115–25.
72. Rahmawati, Santoso T. Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Konas Jiwa XVI Lampung*. *Konas Jiwa*. 2021;65–72.
73. Fajriani F. Analisis Hubungan antara Pengetahuan, Psikologi dan Pengalaman bersalin Ibu dengan Pemilihan Proses Persalinan Normal atau Caesarea Pada Pasien Melahirkan di RSIA Hermina Ciputat. *J Kedokt dan Kesehat*. 2016;12(2):2001–2.
74. Rosyidah. Gambaran tingkat kecemasan ibu primigravida trimester iii dalam menghadapi persalinan di bps ny. roidah, s. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2017;7.
75. Putri WU, Alexandro R, Rahmadianor. Minat Siswa SMA Swasta Untuk Melanjutkan Ke Perguruan Tinggi Universitas Palangka Raya. *J Pendidik Ilmu Pengetah Sos [Internet]*. 2020;12(1):57–61.
76. Bidjuni, Kallo. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimeter III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting. *J KEPERAWATAN*. 2014;2.
77. Sutrisminah E, Susiloningtyas I, Jayanti M. Hubungan Usia, Paritas, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Klinik Bersalin Esti Husada Semarang. *J Kebidanan Khatulistiwa*. 2021;7(1):15.
78. Said N, Kanine E, Bidjuni H. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmasmastuminting. *J Keperawatan UNSRAT [Internet]*. 2015;3(2):111622. 3

79. Nuwa MS, Kiik SM. *Spiritual Guided Imagery and Music*. 2020;95–106.
80. Zees RF, Lapradja L. Efektifitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Heal Sport J*. 2021;3(1):32–41.
81. Dewi A, Subandi. Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada J Proffesional Psychol*. 2015;1.
82. Hart J. *Guided Imagery*. Mary Ann Liebert, INC. 2008;14:295–9.
83. Wijayanti PW, Ayu P. Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal). *J Keperawatan Terpadu*. 2019;1(2).
84. Mayenti F. Pelaksanaan Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Perawatan Dan Memodifikasi Lingkungan Terhadap Kekambuhan Rematik Pada Lansia. *J Ilmu Keperawatan [Internet]*. 2018;7(Vol 7 No 2 (2018): Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)):6–13.
85. Anggraini R, Retnaningsih. Efektivitas Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Purpura Henoch Sconlein (Phs) Kronis. *J Psikol*. 2018;11(1):81–94.
86. Al Amin MF, Iswinarti I. *Guide imagery and music (GIM)* untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *J Ilm Psikol Terap*. 2020;8(1):127.
87. Diananda A. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*. 2018;1(1):116–33.
88. Harlisa N, Wulandari AN, Kusuma PD. Studi Literatur: Manajemen Kecemasan Dengan *Guided Imagery* Dan Musik Pada Pasien Kanker Ovarium Yang. 2021;3:82–90.