

PENGARUH SENAM HAMIL BERBASIS MUSIK RELIGI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PUSKESMAS BANGETAYU KOTA SEMARANG

Muliatul jannah, Alfiah rahmawati, Romayana Alfiani

Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: Muliatuljannah@unissula.ac.id, Alfiahrahmawati@unissula.ac.id,
romayanaalfiani@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi COVID-19 adalah perasaan tidak nyaman atau kecemasan yang samar-samar disertai dengan respons otonom (sering kali tidak diketahui atau tidak diketahui asalnya pada individu), perasaan takut karenaantisipasi bahaya. Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang. Untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil berbasis musik religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Saat Pandemi COVID-19 Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimental dengan menggunakan bentuk rancangan control group pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil sebelum mendengarkan terapi musik religi memiliki kecemasan berat yaitu 15 responden dan tidak ada kecemasan 0 responden. Rata-rata ibu hamil setelah mendengarkan terapi musik religi memiliki kecemasan ringan pada kelompok intervensi yaitu 5 responden (36,2) dan tidak ada kecemasan sama sekali yaitu 10 responden (63,8). Yang menunjukkan bahwa kecemasan setelah di beri senam hamil berbasis musik religi menunjukkan penurunan kecemasan pada kelompok setelah diberikan intervensi. Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil berbasis musik religi terhadap kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang dengan nilai $p=0,003 < \alpha =0,05$.

Kata Kunci: kecemasan, senam hamil berbasis musik religi.

Abstract

Anxiety in pregnant women during the COVID-19 pandemic is a vague feeling of discomfort or anxiety accompanied by an autonomous response (often of unknown or unknown origin in the individual), a feeling of fear due to the anticipation of danger. In Indonesia, there are 373,000,000 pregnant women and 107,000,000 people who experience anxiety in the face of childbirth. To find out the Influence of Religious Music-Based Pregnancy Gymnastics on the Anxiety of Third Trimester Pregnant Women

How to cite:	Romayana Alfiani, Muliatul jannah, Alfiah rahmawati (2022) Pengaruh Senam Hamil Berbasis Musik Religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang, <i>Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia</i> (7)12, http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.9298
E-ISSN:	2548-1398
Published by:	Ridwan Institute

During the COVID-19 Pandemic at the Bangetayu Health Center, Semarang City. In this study, the author conducted quantitative research using the experimental quasi method using the form of control group pretest and posttest designs. The results showed that pregnant women before listening to religious music therapy had severe anxiety, namely 15 respondents and no anxiety 0 respondents. The average pregnant woman after listening to religious music therapy had mild anxiety in the intervention group of 5 respondents (36.2) and no anxiety at all, namely 10 respondents (63.8). Which suggests that anxiety after being given religious music-based pregnancy gymnastics showed a decrease in anxiety in the group after being given an intervention. There is a significant influence between giving religious music-based pregnancy gymnastics on the incidence of anxiety in TM III pregnant women at the Bangetayu Health Center, Semarang City with a value of $p = 0.003 < \alpha = 0.05$.

Keywords: *anxiety, pregnant gymnastics based on religious music.*

Pendahuluan

Di Indonesia, ada 373.000.000 ibu hamil dan 107.000.000 orang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Suciati et al., 2020). Di Indonesia pada tahun 2012 hampir 76,8% ibu mengalami ketegangan menjelang akhir kehamilan, 80% diantaranya mampu oleh ibu primigravida dan 20% dialami oleh ibu multigravida (Lendy et al., 2018). Kajian yang dipimpin oleh (Heriani, 2016), mengungkapkan bahwa dari 45 responden yang mengalami masalah yang menghadang masa depan, 24 responden (53,3%) dan 21 responden (46,7%) tidak mengalami ketegangan. Penelitian di Indonesia pada tahun 2012 praktis 76,8% ibu mengalami kegelisahan menjelang akhir kehamilan, 80% diantaranya mampu oleh ibu primigravida dan 20% dialami oleh yang studi di lakukan (Dewi et al, 2019).

Ketegangan pada ibu hamil selama pandemi COVID-19 adalah perasaan tertekan atau ketakutan yang tidak jelas dengan reaksi otonom (seringkali tidak jelas atau awal yang tidak jelas pada individu), perasaan takut karena bahaya (Herdman, 2017). Akhir-akhir bulan saat menjelang persalinan perubahan emosi ibu semakin berubah-ubah, perubahan semakin dekat dan perasaannya menjadi tidak terkontrol. Kegelisahan pada ibu hamil TM III selama pandemi dan persalinan COVID19 terjadi karena sang ibu dalam keadaan hamil, mengkhawatirkan keselamatannya dan kesejahteraan anaknya pada saat persalinan atau terjadi karena kegagalannya. untuk melakukan kewajibannya sebagai seorang ibu setelah dia diperkenalkan ke dunia. , menekankan apakah ibu dan embrio akan sehat terbebas dari penyakit COVID-19 dan merasa dirinya jelek (Kuswanti, 2017).

Menurut (Alibasjah et al., (2017), kegugupan ibu hamil pada trimester ketiga disebabkan oleh perasaan takut terhadap ibu yang tidak mendapatkan perawatan pra-persalinan yang adekuat selama pandemi sehingga dapat memicu berbagai efek samping dan penyakit, Sedangkan menurut (Siallagan dan Lestari, 2018), kelahiran bayi prematur 38%, gangguan janin 30% dan dapat terjadi jika ibu sering mengalami ketegangan. ada konsentrat yang menyatakan bahwa komplikasi pada ibu hamil yang dipastikan mengidap COVID-19

memiliki tingkat kematian yang lebih rendah daripada SARS atau MERS, namun ada komplikasi pada janin, yaitu keguguran (2%), hambatan perkembangan intrauterin (IUGR; 10 %), dan kelahiran prematur(39%) (Lim dkk, 2020).

Dampak buruk ibu hamil yang merasakan salah satunya bisa memicu terjadinya rangsangan kontraksi pada rahim. Oleh karena itu peningkatan ketegangan peredaran darah, sehingga menyebabkan preeklamsi juga dapat terjadi keguguran. Pengaruh buruk lainnya terhadap janin adalah dapat menyebabkan masuknya bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan anak sebelum waktunya atau bayi lahir sebelum waktunya/prematur (Hasim, 2018). Setelah hasil pemeriksaan berbahaya, kondisi ibu hamil tidak terjaga dengan baik. Sementara itu, jumlah kasus COVID-19 meningkat. Virus corona menyebabkan kegelisahan dan rasa takut terhadap ibu hamil.

Dengan melakukan senam hamil dan gerakan senam hamil akan memiliki tujuan dan manfaat untuk mempersiapkan mental ibu sebelum hamil dengan melakukan pemantauan selama pemeriksaan kehamilan dan memberikan informasi dan edukasi tentang senam hamil. Namun di time pandemi COVID-19 tidak menahan diri untuk melakukan senam hamil, namun lebih disarankan untuk melakukan senam hamil yang bisa dilakukan dengan media online yaitu dengan mencari situs video di berbagai sumber web seperti keinginan untuk melakukan senam hamil (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berasumsi bahwa pentingnya senam hamil pada masa pandemi COVID-19 dilakukan untuk menghilangkan kecemasan, hal ini dikarenakan jika ibu hamil mengalami kecemasan yang berlebihan maka kecemasan tersebut akan berdampak negatif dan memicu terjadinya kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tekanan dan tekanan darah meningkat, sehingga komplikasi dapat terjadi pada akhir kehamilan atau pada proses persalinan.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester ketiga selama pandemi COVID-19 adalah dengan memperhatikan musik religi, karena musik dapat melemaskan otot-otot jiwa dan saraf sehingga pendengarnya akan merasa lebih tenang. Kekuatan musik religi terdapat dalam lirik atau syair, karena memiliki makna yang lebih mendalam. Syair-syairnya mampu mewartakan hati dan menggugah hati pendengarnya, sehingga membuatnya terlonjak untuk memperluas tebalnya keyakinan kepada Tuhan. Perbedaan antara musik religi dan musik umum atau populer adalah bahwa musik religi menggambarkan cinta, penyesalan dan kebesaran Tuhan, sedangkan musik umum menggambarkan hubungan kekasih dengan individu. Selain bisa mendekatkan diri kepada Tuhan, musik religi juga bisa menjadi metode pengalihan tanpa alasan tertentu. Musik religi mengandung pelajaran dan petuah keras bagi penontonnya, sehingga musik religi juga dapat dikatakan sebagai media dakwah dan ibu hamil sambil memperhatikan musik religi lebih tenang dan kegelisahan akan semakin berkurang (M. Darwis Hude, 2017).

Metode Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimental dengan menggunakan bentuk rancangan control group pretest dan posttest. Dalam design ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dipilih sesuai kriteria, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelas intervensi dan kelas kontrol setelah diberi perlakuan dan tidak diberikan perlakuan. Dalam rancangan ini, kelompok intervensi diberi perlakuan berupa aplikasi senam hamil dengan musik dengan berbasis music religi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan yaitu dengan senam hamil tidak dengan menggunakan musik berbasis religi. Pada kedua kelompok diawali dengan pre test dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (post test).

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Analisis Univariat

a. Karakteristik ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Tabel 1. Karakteristik ibu hamil

Karakteristik Penelitian Variabel	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Usia Kehamilan				
20-35 tahun	13	90%	10	65%
>35 tahun	2	10%	3	15%
Paritas				
Primigravida	5	33%	5	35%
Multigravida	10	67%	8	45%
Pendidikan				
Dasar (SD-SMP)	3	20%	2	10%
Menengah (SMA)	10	70%	9	60%
Tinggi (PT)	2	10%	2	10%

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil TM III yang mengikuti intervensi maupun kelompok kontrol berusia antara 20 dan 35 tahun. Pada kelompok intervensi sebanyak 13 responden (90 %) pada rentang usia 20 sampai 35 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 10 responden (65%) pada rentang usia tersebut. Baik kelompok intervensi maupun kontrol sebagian besar terdiri dari wanita multigravida, dengan 10 responden (67%) pada kelompok intervensi dan 8 responden (45%) pada kelompok kontrol adalah multigravida. Mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki pendidikan menengah (SMA),

dengan 10 responden pada kelompok intervensi memiliki tingkat pendidikan (70%) dan 9 responden pada kelompok kontrol memiliki tingkat pendidikan (60%).

b. Kejadian Kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang Sebelum Intervensi

Kejadian kecemasan	Perlakuan		Kontrol	
	N	%	N	%
Kecemasan	15	100	10	55,0
tidak cemas	0	0	3	25,0
Total	15	100	13	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil TM III pada kelompok intervensi mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang sebanyak 15 responden (100%) dan ibu hamil yang tidak cemas sebanyak 0 responden (0%). Pada kelompok kontrol sebagian besar ibu hamil TM III mengalami cemas sebanyak 10 responden (55,0%) dan yang tidak cemas sebanyak 2 responden (25,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang Setelah Intervensi

Kejadian kecemasan	Perlakuan		Kontrol	
	N	%	N	%
Kecemasan	5	36,2	8	52,3
tidak cemas	10	63,8	5	27,7
Total	15	100	13	80

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar ibu hamil TM III pada kelompok intervensi tidak mengalami kecemasan. Hal ini dialami oleh 10 responden (63,8%), sedangkan hanya 5 responden yang mengalami kecemasan selama kehamilannya. Pada kelompok kontrol sebagian besar ibu hamil TM III mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 8 responden (52,3%), sedangkan yang tidak cemas sebanyak 5 responden (27,7%).

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Senam Hamil Berbasis Musik Religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Saat Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bangetayu Semarang

Tabel 3. Pengaruh Senam Hamil Berbasis Musik Religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Saat Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bangetayu Semarang

Kejadian kecemasan	Intervensi		Kontrol		P	CI	RR
	N	%	N	%			
Kecemasan	5	36,2	8	52,3			
Tidak cemas	10	63,8	5	27,7	0,003	1,702-5,794	3,12
Total	15	100	13	80			

Berdasarkan tabel 4, dari ibu hamil TM III yang melakukan senam hamil berbasis musik religi, 8 responden mengalami kecemasan yaitu 52,3% dari total, dan 10 responden mengalami kecemasan yaitu 63,8% dari total. Hasil uji chi square diperoleh nilai $p = 0,003$ yang artinya jika nilai $0,05$ maka nilai signifikansi berpengaruh, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil berbasis musik religi pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Hasil dari confidence interval (CI) adalah 1.702–5.794 (95%) yang menunjukkan tingkat kepercayaan bahwa 95% sampel mengandung nilai parameter. Hasil relative risk (RR) sebesar 3,12 yang menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam hamil yang tidak berbasis musik religi memiliki kemungkinan 3,12 kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang melakukan senam hamil yang berbasis musik religi.

Pembahasan

A. Karakteristik ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas ibu hamil pada kelompok intervensi berusia antara 20 dan 35 tahun, sedangkan mayoritas ibu hamil pada kelompok kontrol berusia lebih dari 35 tahun. Terdapat 13 responden pada kelompok intervensi yang sedang hamil dan antara usia 20 dan 35. Responden TM III berusia 20-35 terdiri dari 10 dari total responden (65%), sedangkan responden berusia 35 tahun ke atas merupakan 3 dari total responden (15%).

Menurut (Prawirohardjo (2019), usia sangat berpengaruh terhadap proses reproduksi, usia yang dianggap optimal untuk hamil dan melahirkan adalah 20-35 tahun, sedangkan yang dianggap berbahaya adalah usia 35 tahun ke atas dan di bawah 20 tahun. Kecemasan terkadang dapat dinikmati seiring bertambahnya usia yang berdampak pada perasaan takut dan cemas yaitu di bawah usia <20 tahun

karena kondisi fisik yang belum 100% siap. Kehamilan dan kehamilan pada usia tersebut meningkatkan kematian ibu dan janin 4-6 kali dibandingkan dengan wanita yang hamil dan melahirkan pada usia 20-35 tahun. Secara fisik, organ reproduksi pada usia kurang dari 20 tahun belum terbentuk sempurna, pada umumnya rahim masih terlalu kecil akibat pembentukan yang belum sempurna dan pertumbuhan tulang panggul yang belum cukup lebar. Karena rahim merupakan tempat tumbuh kembang janin, maka rahim yang terlalu kecil akan mempengaruhi pertumbuhan janin.

2. Paritas

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi sebagian besar ibu hamil TM III multigravida sebanyak 10 responden (67%) dan primigravida sebanyak 5 responden (33%), pada kelompok kontrol sebagian besar ibu hamil TM III multigravida sebanyak 8 responden (45%) dan primigravida sebanyak 5 responden (35%).

Andrian, 2018 menjelaskan ibu dengan paritas >3 berisiko melahirkan BBLR terkait dengan terganggunya uterus terutama dalam hal fungsi pembuluh darah. Kehamilan yang berulang-ulang akan menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah uterus, hal ini akan mempengaruhi nutrisi ke janin pada kehamilan selanjutnya yang berpotensi melahirkan bayi dengan BBLR. Komplikasi yang kemungkinan terjadi saat bersalin ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu menjadi lebih berat.

3. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar ibu hamil di TM III berpendidikan menengah sebanyak 10 responden (70%), dasar 3 responden (20%) dan tinggi sebanyak 2 responden (10%), sedangkan pada kelompok kontrol. sebagian besar ibu hamil di TM III berpendidikan menengah berada pada tingkat sedang. sebanyak 9 responden (60%), dasar sebanyak 2 responden (10%), dan tinggi sebanyak 2 responden (10%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok pendidikan tersebut memiliki persentase kelas menengah tertinggi. Secara umum semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pengetahuannya, semakin bertambahnya usia seseorang juga dapat mempengaruhi bertambahnya pengetahuan yang diperoleh. Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2017). Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula pemahaman seseorang terhadap informasi yang diterima sehingga menambah pengetahuan seseorang (Sianipar et al., 2016).

B. Gambaran Kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang sebelum dan sesudah melakukan senam hamil berbasis musik religi.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan penelitian ibu hamil TM III pada kelompok intervensi mengalami kecemasan sebanyak 15 responden (100%) dan ibu hamil yang tidak cemas sebanyak 0 responden (0%). Pada kelompok kontrol ibu hamil TM III mengalami kecemasan sebanyak 10 responden (55,0%) dan yang tidak cemas sebanyak 3 responden (25,0%). Setelah diberikan intervensi ibu hamil TM III pada kelompok intervensi tidak cemas sebanyak 10 responden (63,8%) dan ibu hamil yang kecemasan sebanyak 5 responden (36,2%). Pada kelompok kontrol ibu hamil TM III mengalami kecemasan sebanyak 8 responden (52,3%) dan yang tidak cemas sebanyak 5 responden (46,7%).

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan Wahyuni dan Layinaton Ni mah (2017) yang menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III yang disebabkan karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap kecemasan bagi ibu hamil. Pada pengukuran kecemasan sebelum senam hamil tanpa musik religi didapatkan hasil 30 responden, kelompok intervensi mengalami anemia sebanyak 15 responden (100%) dan ibu hamil yang tidak cemas sebanyak 0 responden (0%). Pada kelompok kontrol ibu hamil TM III mengalami kecemasan sebanyak 10 responden (66,7%) dan yang tidak cemas sebanyak 5 responden (33,3%). Lalu pada pengukuran kecemasan setelah pemberian senam hamil berbasis musik religi didapatkan hasil Setelah diberikan intervensi ibu hamil TM III pada kelompok intervensi tidak cemas sebanyak 15 responden (100%) dan ibu hamil yang cemas sebanyak 0 responden (0%). Pada kelompok kontrol ibu hamil TM III mengalami cemas sebanyak 8 responden (53,3%) dan yang tidak cemas sebanyak 7 responden (46,7%). Maka secara statistik terdapat pengaruh pemberian senam hamil berbasis musik religi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan adalah melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan bagian dari program kelas hamil yang bertujuan mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Menurut (Hartaty (2016), olahraga merupakan salah satu cara menurunkan kecemasan, salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan psikologis sehingga dapat melakukan persalinan spontan yang cepat dan aman. Senam hamil selama kehamilan dapat mempersiapkan kondisi fisik yang prima saat menjelang hari persalinan tiba, yang secara tidak langsung dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan menambah rasa percaya diri ibu dalam melakukan persalinan.

Manfaat yang bisa dirasakan setelah terapi musik adalah relaksasi, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih segar. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah penelitian oleh (Tuti, Aries, 2018), terapi musik religi menawarkan cara bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi total. Dalam keadaan relaksasi total (tenang), semua sel tubuh direproduksi, terjadi penyembuhan alami, produksi hormon tubuh seimbang, dan pikiran disegarkan. Musik bekerja pada sistem saraf otonom, yaitu bagian dari sistem saraf yang bertanggung jawab untuk mengontrol tekanan darah, detak jantung, dan fungsi otak yang mengontrol perasaan dan emosi (Tuti & Aries, 2018).

Keadaan kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti: Kecemasan akan situasinya saat ini, kekhawatiran, kepekaan atau mudah diketahui, ketegangan dan kegelisahan, serta kondisi yang dialami ibu hamil (Lucia, et al. 2020). Beberapa penyebab kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh faktor keputusan, ibu hamil, kemampuan ibu, kemauan keluarga, kesehatan ibu, dan pengalaman (Maya, et al. 2017). Pengaruh buruk ibu hamil yang dirasakan salah satunya dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi pada rahim. Akibatnya tekanan darah meningkat, menyebabkan preeklamsia juga bisa terjadi hambatan. Dampak buruk lainnya bagi janin adalah dapat mengakibatkan lahirnya bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan bayi prematur atau prematur (Hasim, 2018). Setelah hasil pemeriksaan berbahaya, kondisi ibu hamil tidak terlindungi secara maksimal. Sementara itu, jumlah kasus COVID-19 semakin meningkat. COVID-19 menyebabkan kecemasan dan ketakutan ibu hamil (Mayopoulos et al., 2021).

C. Pengaruh pemberian senam hamil berbasis musik religi terhadap kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Berdasarkan table 4 pada penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil berbasis musik religi terhadap kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang ($p=0,003$). Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormon saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Keumalahayat, 2018), menunjukkan bahwa latihan senam dengan musik religi memberikan lebih dari sekedar hubungan sebab akibat untuk perkembangan jangka panjang pada bagian otak tertentu. Namun, mendengarkan musik akan membantu perkembangan positif otak manusia (Wijaya, 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Maya, Heni (2017) menyatakan bahwa terapi musik religi efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi. Hasil penelitiannya juga didukung oleh penelitian (Analia Moekroni (2018) yang menyatakan bahwa terapi musik religi efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan p value 0,001 ($p < 0,05$).

Pengaruh Senam Hamil Berbasis Musik Religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

Hasil penelitian (Keumalahayati, 2018) menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebagai alat ukur kecemasan menunjukkan rata-rata ibu hamil sebelum mendengarkan terapi musik religi memiliki kecemasan berat. Rata-rata ibu hamil setelah mendengarkan terapi musik religi memiliki kecemasan ringan dan bahkan tidak ada kecemasan sama sekali, sehingga ada pengaruh pemberian terapi musik religi terhadap kecemasan ibu saat menjelang persalinan dengan p-value <0,001.

Kesimpulan

Gambaran kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang sebelum dilakukan intervensi didapatkan sebagian besar ibu hamil TM III mengalami kecemasan sebanyak 15 responden (100%) pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol didapatkan sebanyak 10 responden (55,0%) mengalami cemas dan yang tidak cemas sebanyak 3 responden (25,0%). Gambaran kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang setelah dilakukan intervensi dengan diberikan senam hamil berbasis musik religi didapatkan sebagian besar ibu hamil TM III tidak mengalami kecemasan pada kelompok intervensi di dapatkan sebanyak 10 responden (63,8%) dan yang mengalami kecemasan 5 responden (36,2). Pada kelompok kontrol didapatkan sebanyak 8 responden (53,3%) mengalami kecemasan dan yang tidak cemas sebanyak 5 responden (27,7%). Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil berbasis musik religi terhadap kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang dengan nilai $p=0,003 < \alpha =0,05$. Hasil nilai RR 3,12 yang artinya responden yang tidak melakukan senam hamil berbasis musik religi mempunyai kemungkinan 3,12 kali mengalami kecemasan dibandingkan yang melakukan senam hamil berbasis musik religi.

BIBLIOGRAFI

- Agustin, Sienny. (2021). *Senam Hamil untuk Mempermudah Persalinan*. Jakarta
- Aisyah S. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menghadapi Pensiun antara Karyawan yang Memiliki Pekerjaan Sampingan dengan yang Tidak Memiliki Pekerjaan Sampingan di PT. PP Linsum Indonesia Gunung Malayu*. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Alibasjah, W, R., Izza, K., & Susiloningsih, N. (2017). Hubungan Usia Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan Cirebon. *Fakultas Kedokteran Diponegoro*, 19–26.
- Aliyah. E., Retnaningsih D., Wulandari P. (2018). Pengaruh Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III, *Jurnal Umum* 9(1) : 2086-3071
- Amalia, Titian. (2017). *Kecemasan Ibu Menanti Persalinan*. Titian Amalia. Jakarta.
- Aryani, Farida, Akbar Raden, and Ismarwati Ismarwati. "Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman, D. I Yogyakarta." *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia* 4.3 (2017): 129-134.
- Astria, Y., Nurbaeti, I., & Rosidati, C. (2019). Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan rumah sakit X Jakarta. *Jurnal Universitas Padjadjaran*.
- Aulia, H & Hindun, S. (2017). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan normal di klinik YK madira Palembang, *JKK*, Th. 42, No. 1.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, N & Raudhatun, N, Z. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persiapan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Yuniar Desa Cot Nambak Kecamatan Blang Kabupaten Banda Aceh Besar. *Jurnal Of Healthcare Technology and Medicine*, 3, 1
- Dewi, Sri S. dan Novita Sari B. (2018). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala III pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Vol. 3 No. 2. (Online) jurnal.stikesaufa.ac.id/index.php/health/article/view/52/28
- Mayopoulos, G. A., Ein-Dor, T., Dishy, G. A., Nandru, R., Chan, S. J., Hanley, L. E., Kaimal, A. J., & Dekel, S. (2021). COVID-19 is associated with raumatic childbirth and subsequent mother-infant bonding problems. *Journal of Affective Disorders*, 282 (December 2020), 122–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.101>

Pengaruh Senam Hamil Berbasis Musik Religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Dani, R. Indriya dan Indri Guli. (2017). *Kekuatan Musik Religi Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*. PT. Elex Media Komputindo: Jakarta
- Dewi Anggraini, D. M. H. N. S. (2020). *Konsep Kebidanan Memahami Dasar-Dasar Konsep Kebidanan (Issue 1)*. Yayasan Kita Menulis.
- Dewi, N & Raudhatun, N, Z. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persiapan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Yuniar Desa Cot Nambak Kecamatan Blang Kabupaten Banda Aceh Besar. *Jurnal Of Healthcare Technology and Medicine*, 3, 1.
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(2), 1–7.
- Lendy, E. U., Handayani, S., & Kora, F. T. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Swasta Endang Purwaningsih Pleret Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(1), 102–112.
- Suciati, L., Maternity, D., & Yuliasari, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 155–160.

Copyright holder:

Romayana Alfiani, Muliatul jannah, Alfiah rahmawati (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

