



Pemberian Terapi Musik Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan

Siti Romlah*¹, Ufi Ayu Rinjani²

^{1,2}STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendahuluan: Nyeri persalinan utamanya terjadi selama kontraksi rahim. Kontraksi ini dapat terasa seperti nyeri yang sangat kuat, seperti kram perut yang intens. Selain itu, saat bayi melalui saluran lahir, ada tekanan yang dirasakan di daerah panggul dan perineum. **Tujuan:** Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang terapi musik dalam mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** kegiatan yang dilakukan dengan melakukan pemberian edukasi pada ibu hamil dan dilakukan evaluasi pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan terapi musik. **Hasil:** sebelum dilakukan penyuluhan, ibu memiliki rata-rata pengetahuan tentang nyeri persalinan adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang nyeri persalinan menjadi baik. Evaluasi tentang terapi musik sebelum diberikan penyuluhan adalah kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan tentang terapi musik menjadi cukup.

Kata kunci: terapi musik, nyeri persalinan

Abstract

Introduction: Labor pain mainly occurs during uterine contractions. These contractions can feel like intense pain, like intense stomach cramps. In addition, when the baby passes through the birth canal, there is pressure felt in the pelvic area and perineum. **Objective:** Increase pregnant women's knowledge about music therapy in reducing labor pain. **Method:** activities carried out by providing education to pregnant women and evaluating pregnant women's knowledge about labor pain and music therapy. **Results:** before counseling was carried out, the average knowledge about labor pain was sufficient for mothers, and after counseling, knowledge about labor pain became good. Evaluation of music therapy before being given counseling was lacking and after being given counseling, knowledge about music therapy became sufficient.

Key words: music therapy, labor pain

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses yang dialami oleh seorang wanita saat mengeluarkan bayi dari rahimnya. Hal itu merupakan suatu proses yang dialami oleh bayi dan ibu. Namun, proses persalinan terkadang melibatkan beberapa hal penting yang juga dapat menyebabkan adanya komplikasi saat persalinan berlangsung. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah adanya nyeri saat persalinan. Nyeri persalinan pada tiap individu akan berbeda-beda sehingga akan memiliki efek yang berbeda pula. Nyeri persalinan biasanya muncul saat adanya kontraksi rahim yang mana hal tersebut merupakan suatu proses untuk mendorong bayi keluar melalui saluran lahir.

Nyeri persalinan akan memberikan efek yang berbeda-beda tiap individu, tergantung mekanisme koping yang dimiliki ibu hamil. Sehingga hal tersebut akan menimbulkan nyeri yang berbeda, mulai dari ringan hingga berat sehingga perasaan tidak nyaman akan nyeri tersebut pun akan berbeda pula. Pengetahuan tentang nyeri pun akan mempengaruhi nyeri yang akan dirasakan oleh ibu hamil sehingga perlu adanya edukasi tentang bagaimana caranya menangani nyeri persalinan.

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri.

Cara non farmakologis menggunakan terapi-terapi khusus yang mampu menurunkan nyeri persalinan. Salah satu terapi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dalam artikel ini adalah dengan menggunakan terapi musik. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi musik dapat memiliki pengaruh positif pada pengalaman nyeri persalinan. Mendengarkan musik dapat membantu ibu hamil untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang mungkin mereka alami selama persalinan. Musik dapat memberikan distraksi positif dan membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Musik yang menyenangkan dapat meningkatkan mood dan merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik (penghilang rasa sakit). Peningkatan mood dapat membantu dalam menghadapi rasa sakit secara lebih positif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berguna untuk memberikan edukasi pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan saat proses persalinan pada ibu sedang berlangsung. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu mengurangi nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu sehingga nyeri yang dirasakan berada pada rentang nyeri ringan sampai dengan nyeri sedang.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB di daerah Puger, Jember. Pelaksanaan pada tanggal 4-24 Agustus 2023 dan dengan ibu hamil sebanyak 10 orang. Penyuluhan ini dilakukan dengan 4 tahap yaitu pertama pemaparan terapi musik, kedua inform consent dan ketiga praktik penggunaan terapi musik pada ibu dan keempat tanya jawab. Setelah dilaksanakan penyuluhan dilakukan evaluasi tentang pemahaman dan efek setelah diberikan edukasi tentang terapi musik. Peningkatan pengetahuan dinilai berdasarkan hasil sebelum dan setelah test dilakukan dan dianalisis peningkatannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dengan memberikan inform consent kepada ibu hamil tentang kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan. Setelah ibu hamil setuju dengan kegiatan yang akan dilakukan, maka dilakukan edukasi tentang nyeri persalinan dan terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri saat persalinan berlangsung. Selain itu, ibu juga diberikan edukasi tentang terapi musik yang bisa digunakan selama proses persalinan berlangsung. Setelah kegiatan selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi tentang pemahaman ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang terapi musik untuk mengurangi nyeri persalinan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Tentang Terapi Musik untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Nyeri Persalinan	Cukup	Baik
2. Terapi Musik	Kurang	Cukup

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan penyuluhan, ibu memiliki rata-rata pengetahuan tentang nyeri persalinan adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang nyeri persalinan menjadi baik. Evaluasi tentang terapi musik sebelum diberikan penyuluhan adalah kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan tentang terapi musik menjadi cukup. Dari data di atas dapat diketahui bahwa dengan dilakukan penyuluhan maka akan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan terapi musik sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan.

Nyeri merupakan respon yang sering terjadi saat proses persalinan berlangsung. Nyeri adalah sensasi yang unik, karena setiap individu akan merespon dengan cara yang berbeda sehingga tingkatan nyeri yang dirasakan selama persalinan pun akan berbeda pula. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi pada ibu hamil tentang nyeri persalinan sehingga nyeri yang dialami oleh ibu hamil tidak terlalu berat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi musik dalam mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Mendengarkan musik dapat membantu ibu hamil untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang mungkin mereka alami selama persalinan. Musik dapat memberikan distraksi positif dan membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Musik yang menyenangkan dapat meningkatkan mood dan merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik (penghilang rasa sakit). Peningkatan mood dapat membantu dalam menghadapi rasa sakit secara lebih positif. Oleh karena itu, pemberian edukasi pada ibu hamil perlu dilakukan secara berkala sehingga masalah kesehatan ibu hamil meningkat dan nyeri yang dialami dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan terapi musik.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk peningkatan pengetahuan tentang terapi musik dalam mengurangi nyeri persalinan dilakukan di Kabupaten Jember dengan jumlah responden 10 orang ibu. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan tentang nyeri persalinan dan terapi musik yang dapat menurunkan nyeri persalinan. Pemberian edukasi pada ibu hamil perlu dilakukan secara berkala sehingga masalah kesehatan ibu hamil meningkat dan nyeri yang dialami dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan terapi musik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, Sarwono. 2011. Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
2. Mukhlis, H., Nurhayati, N., & Wandini, R. (2018). effectiveness of jasmine oil (*Jasminum officinale*) massage on reduction of labor pain among primigravida mothers. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 1(2), 47-52
3. Kastubi, 2011. Pengaruh relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I pada fase laten di BPS Kecamatan Pasongsongan. Sumenep.
4. Hutasoit, Aini S. 2002., *Panduan Aromatherapy Untuk Pemula*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
5. Yuliatun, L. (2008). *Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologis*. . Malang: Banyumedia Publishing.
6. Kuswanti, I. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
7. BjelicaA, CetkovicN, Aleksandra Trninic-Pjevic LM-S. The phenomenon of pregnancy -a

- psychological view. *Ginekol Pol.* 2018;89(2):102–6.
8. Bingan ECS. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat.* 2019;10(3):466.
 9. Sarifah S. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda. *Psikoborneo.* 2016;4(1):10–7.
 10. Parung VT, Novelia S, Suciawati A, Jakarta UN, Klasik TM. The Effect Of Classical Music Therapy On Anxiety Women Facing Labor At The Ronggakoe Public Health Center East Manggarai In East Nusa Tenggara 2020. *Asian Res Midwifery Basic Sci J.* 2020;1(1):119–30.
 11. Ibanez G, Bernard JY, Rondet C, Peyre H, Forhan A, Kaminski M, et al. Effects of antenatal maternal depression and anxiety on children’s early cognitive development: A prospective Cohort study. *PLoS One.* 2015;10(8):1–16. 7
 12. Aswitami. Pengaruh Yoga Antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi Proses Persalinan Di klinik Yayasan Bumi Sehat. *J Kesehat Terpadu.* 2017;1(1):1–5.
 13. Eva Margarita Loomans, O van der Stelt, M van Eijdsen, R J B J Gemke, T G M Vrijkotte BRHV den B. High levels of antenatal maternal anxiety are associated with altered cognitive control in five-year-old children. *Dev Psychobiol.* 2012;54(4):44–450.
 14. Purwaningtyas MN. Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Flamboyan 1 RSUD Salatiga. *J Holistics Heal Sci.* 2020;2(2):37–51.
 15. Analia & Moekroni R. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority.* 2016;5(1).
 16. Suciati L, Maternity D, Susilawati S, Yuliasari D. Efektifitas Terapi MusikKlasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rs. Mardi Waluyo Kota Metro. *J Kebidanan Malahayati.* 2020;6(2):155–60.
 17. Salafas E, Lestari P, Listiyaningsih MD. THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY IN REDUCING ANXIETY. 2020;09(01):39–44.
 18. Yu-Hsiang Liu, ChihChen Sophia Lee, Chen-Hsiang Yu C-HC. Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed pregnant women. *Women Heal.* 2016;56(3):296–311.
 19. Suciati L, Maternity D, Yuliasari D, Prodi D, Universitas K, Bandar M, et al. Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. 2020;6(2):155–60