



Aplikasi teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19

Safrina Fajriyani¹, Heni Setyowati Esti Rahayu², Kartika Wijayanti³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

² Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³ Program Studi Ilmu Keperawatan (S1), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

*email korespondensi : safrinafajriyani@gmail.com

DOI: 10.31603/bnur.5435

Abstract

Introduction: ASI (Mother's Milk) is the best food for babies. All the nutrients needed by babies are already contained in breast milk, breast milk production is influenced by several factors, either directly for example breastfeeding behavior, mother's psychology, or indirectly, such as social culture and babies, which will affect psychologically so that changes in the role of a mother require adaptations that must be endured. The factors that influence breastfeeding are currently worsening because of the anxiety experienced by breastfeeding mothers and the mother's thoughts or knowledge about transmitting the Covid-19 virus to her baby through breastfeeding during a pandemic like today. Anxiety in breastfeeding mothers must be overcome so as not to affect milk production.

Objective: This study aims to apply classical music therapy techniques to reduce anxiety in nursing mothers who have been exposed to covid-19. **Method:** The method used is a case study with a sampling method that is purposive sampling. The sample used in this study was a 21 year old breastfeeding mother who experienced severe anxiety. The research data was taken using participatory observation method. unstructured interviews, and documentation which was then analyzed. **Results:** The results showed that the application of classical music therapy techniques could reduce anxiety in nursing mothers who had been exposed to covid-19 from a severe to mild anxiety scale after intervention in 6 meetings. **Conclusion:** Classical music therapy can reduce anxiety in nursing mothers who have been exposed to covid-19 from a severe to mild scale.

Keywords: Anxiety; Breastfeeding mother; Classical music therapy



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Abstrak

Latar Belakang: ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi. Semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi sudah terkandung dalam ASI, produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara langsung misalnya perilaku menyusui, psikologis ibu, ataupun yang tidak langsung, misalnya sosial kultur dan bayi, yang akan berpengaruh terhadap psikologis sehingga perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani. Faktor-faktor yang mempengaruhi semakin memperburuk pemberian ASI saat ini dikarenakan adanya kecemasan dialami oleh ibu menyusui dan adanya pemikiran atau pengetahuan ibu akan menularkan virus covid-19 kepada bayinya melalui ASI pada masa pandemi seperti sekarang ini. Kecemasan pada ibu menyusui tersebut harus diatasi agar tidak mempengaruhi produksi ASI. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan mengaplikasikan teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar covid-19. **Metode :** Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan metode pengambilan sample yaitu purposive sampling. Sample yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seorang ibu menyusui berumur 21 tahun yang mengalami kecemasan tingkat berat. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi yang kemudian di analisa. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi teknik terapi musik klasik dapat menurunkan kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar covid-19 dari skala kecemasan berat menjadi ringan setelah dilakukan intervensi 6 kali pertemuan. **Kesimpulan:** Terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar covid-19 dari skala berat menjadi ringan.

Kata Kunci: Kecemasan; Ibu menyusui; Terapi musik klasik

1. Latar Belakang

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi. Semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi sudah terkandung dalam ASI ([Ristanti, 2021](#)). Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara langsung misalnya perilaku menyusui, psikologis ibu ataupun faktor tidak langsung, misalnya sosial kultur dan bayi, yang dapat berpengaruh terhadap psikologis sehingga perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani. Tanggungjawab yang bertambah dengan adanya bayi yang baru lahir ([Kusumawati et al., 2020](#)). Faktor-faktor yang menurunkan pemberian ASI eksklusif seperti adanya kecemasan ibu saat menyusui dan pemikiran ibu dapat menularkan virus Covid-19 kepada bayinya melalui ASI pada masa pandemi seperti sekarang ini ([Suryaman, 2020](#)).

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) telah memunculkan pertanyaan apakah ibu yang menderita atau pernah menderita Covid-19 dapat menularkan ke bayi atau anak mereka saat menyusui. Menurut WHO Virus Covid-19 tidak ditularkan melalui Ibu melainkan dengan cara kontak langsung ketika ibu menyusui bayinya ([Fatahilah et al., 2017](#)). Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas. Hal tersebut dapat menghambat pemberian ASI eksklusif terhadap bayi, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran ASI ibu post partum primipara. Keinginan kuat dari ibu sendiri merupakan motivasi paling kuat untuk proses pemberian ASI. Ibu harus memiliki perasaan senang dan jiwa yang tenang dalam proses menyusui. Peran keluarga juga sangat penting untuk kelancaran pemberian ASI serta lingkungan yang nyaman. Jika suasana hati ibu merasa

nyaman dan gembira akan mempengaruhi kelancaran ASI, sebaliknya jika ibu merasa cemas dan stres dapat menghambat kelancaran ASI ([Korompis, 2019](#)).

Kecemasan pada ibu hamil dan menyusui adalah gangguan emosional yang tidak terduga dan tidak memiliki objek yang spesifik, kekhawatiran yang muncul secara tiba-tiba dan tidak jelas dan perasaan tidak berdaya. Kecemasan pada ibu hamil dan menyusui sering terjadi karena hal-hal yang sangat sepele dan sering tidak tertangani sehingga dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi ([Nelsi et al., 2019](#)). Tatalaksana kecemasan terbagi dalam tatalaksana farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi meliputi obat-obatan yang tentunya memiliki efek samping seperti pusing, mengantuk, dan bisa mengurangi tingkat konsentrasi dan terapi non-farmakologi meliputi relaksasi, distraksi dan salah satunya terapi musik. Jenis musik yang paling bermanfaat untuk menurunkan kecemasan adalah musik klasik karena dapat mempengaruhi otak dengan mendorong sekresi hormon endorfin. Hormon ini dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung dan frekuensi napas sehingga memberikan relaksasi yang dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan. Musik merupakan pengobatan yang mudah karena dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan tanpa obat-obatan ([Supardi et al., 2020](#)).

Oleh karena itu perlu adanya intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19. Maka penulis akan mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 dan melakukan intervensi berupa pemberian terapi musik klasik untuk mengatasi kecemasan pada ibu yang menyusui yang pernah terpapar Covid-19.

2. Metode

Desain yang digunakan penulis yaitu studi kasus dan teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*. Responden pada penelitian ini yaitu seorang ibu menyusui yang pernah terpapar covid-19 pada usia kehamilan 32 minggu yang mengalami kecemasan skala berat. Pengambilan data menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak teratur dan dokumentasi. Penulis menggunakan pengkajian 13 Domain Nanda dan kuisioner *General Anxiety Disorder 7 (GAD-7)* untuk mengidentifikasi skala kecemasan. Terapi musik klasik mozart diberikan selama 2 minggu dengan frekuensi 6 kali pertemuan secara langsung dengan durasi waktu terapi yaitu 15 menit. Analisis dilakukan setelah mentabulasikan data.

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian kualitatif dan strategi yang digunakan yaitu *case study research* dikarenakan kecemasan pada setiap ibu menyusui memiliki skala yang berbeda sehingga harus dianalisa menggunakan desain ini.

2.2 Teknik Sampling

Teknik sampling yang diambil adalah *purposive sampling* yaitu seorang pasien ibu menyusui berusia 21 tahun yang mengalami kecemasan dengan skala 11 berat (skala nyeri berat), kecemasan dialami pada saat menyusui dikarenakan pada kehamilan 32 minggu terpapar covid-19.

2.3 Pengumpulan dan Analisa Data

Pengambilan data pada penelitian ini dengan metode observasi partisipatif, wawancara tidak teratur dan dokumentasi. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan melakukan asuhan keperawatan pada responden, melakukan wawancara pada saat pengambilan data, melakukan pemeriksaan fisik serta

melakukan intervensi pada pasien dengan pengumpulan data sesuai SOP (*Standar Operasional Prosedurre*) terapi musik klasik dan melakukan pengukuran skala kecemasan menggunakan *General Anxiety Disorder 7* (GAD-7). Pada hari Senin, tanggal 24 Mei 2021 pukul 10.00 WIB didapatkan data subjektif klien yang mengatakan bahwa pada usia kehamilan 32 minggu dinyatakan positif Covid-19. Klien mengatakan setelah proses melahirkan merasa cemas, takut dan khawatir apabila menularkan virus Covid-19 pada bayinya melalui ASI karena dirinya pernah terpapar Covid-19. Klien mengatakan dirinya sering membayangkan hal-hal buruk akan terjadi pada bayi atau dirinya sendiri. Klien mengatakan merasa takut gagal dalam menyusui bayinya. Klien belum pernah mengonsumsi obat-obatan untuk mengurangi kecemasannya dan belum pernah berkonsultasi ke dokter atau ke pelayanan kesehatan tentang kekhawatiran yang dialaminya. Data objektif didapatkan klien tampak gelisah ditandai tidak nampak rileks dan melakukan gerakan meremas tangan, raut muka yang takut, bingung dan banyak bertanya tentang masalah yang sedang dihadapi. Pemeriksaan tanda-tanda vital yang didapat penulis yaitu TD 120/80 mmHg, Nadi 88x/menit, Suhu 36,5 °C dan Respirasi 20x/menit.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 24 Mei 2021 pukul 10.00 WIB di rumah Ny. L. Identitas klien bernama Ny. L bertempat tinggal di Dusun Ngemplak, Desa Wonogiri, Kecamatan Kajoran, Kabupaten Magelang. Berusia 21 tahun beragama Islam, pendidikan Sekolah Menengah Pertama, pekerjaan ibu rumah tangga. Tinggi badan Ny. L 155cm, berat badan sebelum kehamilan 45kg. Suami Ny. L bernama Tn. S berusia 27 tahun, pekerjaan swasta, pendidikan D3 Ilmu Komunikasi. Pernikahan Ny. L dan Tn. S merupakan pernikahan pertama dengan usia satu tahun. Klien baru saja melahirkan anak pertamanya pada minggu ketiga bulan Maret, secara spontan di puskesmas dibantu oleh dokter dan bidan, anaknya sekarang berusia 1 bulan berjenis kelamin laki-laki, lahir dengan berat 2,4kg, panjang badan 47cm, lingkar kepala 32cm, lingkar dada 29cm, lingkar perut 30cm, dan lingkar lengan 10cm. Perasaan klien setelah melahirkan merasa senang dan bahagia, siap merawat bayinya dan tidak mengalami *baby blues*.

Hasil wawancara terhadap Ny. L, penulis menemukan bahwa tidak ada riwayat penyakit terdahulu dan tidak ada masalah dengan kandungannya, tetapi pada usia kehamilan 32 minggu pasien terpapar Covid-19 dan dinyatakan positif sehingga klien menjalani isolasi mandiri selama 14 hari. Penulis juga menemukan selama menyusui klien mengalami kecemasan dikarenakan perasaan khawatir menularkan virus Covid-19 melalui ASI kepada anaknya. Pengkajian menggunakan 13 Domain Nanda dan pengkajian menggunakan kuisioner *General Anxiety Disorder 7* (GAD-7) didapatkan hasil sebagai berikut: *Coping/Stress Tolerance*: Klien dalam mengurangi kecemasannya bercerita dengan suami dan keluarga. Selain menggunakan Pengkajian 13 Domain Nanda, penulis juga menggunakan kuisioner *General Anxiety Disorder* (GAD-7) untuk mengukur tingkat kecemasan pada klien. Berdasarkan hasil kuisioner GAD-7 dalam 2 minggu klien menunjukkan skor sejumlah 11 atau bisa dikatakan klien mengalami kecemasan berat. Sebagai seorang ibu yang menyusui secara eksklusif klien mengatakan ingin ASI-nya lancar akan tetapi cemas dan rasa khawatir dapat menjadikan ASI-nya kurang lancar.

Klien mengatakan belum mengetahui cara mengurangi kecemasannya. Selama wawancara klien tampak kooperatif, bicara jelas dan mudah dimengerti, afek yang ditunjukkan tampak sesuai dan stabil, tidak ada kecacatan fisik maupun mental dengan tanda-tanda vital didapat penulis yaitu TD 120/80 mmHg, Nadi 88x/menit, Suhu 36,5 °C, Respirasi 20x/menit. Saat dilakukan wawancara keluarga juga sangat antusias, ramah dan kooperatif.

Pertemuan Pertama, Senin, 24 Mei 2021 pukul 10.00 WIB yaitu melakukan pengkajian 13 domain nanda dan pengisian kuisioner *General Anxiety Disorder (GAD-7)*, TTV: TD 120/80 mmHg, Nadi 88x/menit, Suhu 36,5 °C, Respirasi 20x/menit. Didapatkan data subjektif pertama klien mengatakan bersedia melakukan terapi musik klasik selama 14 hari dengan 6 kali terapi. Klien dan keluarga belum mengetahui tentang tanda dan gejala kecemasan serta dampak dari kecemasan sehingga tampak kebingungan saat ditanya. Setelah dilakukan terapi musik klasik klien mengatakan merasa nyaman dengan musik yang diberikan dan dapat berkonsentrasi saat dilakukan terapi. Data objektif didapatkan dari kuisioner GAD-7 yaitu selama satu minggu klien merasa gugup, cemas atau gelisah, selama satu minggu klien tidak bisa menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir, hampir setiap hari klien merasa khawatir tentang hal-hal yang berbeda, kurang dari satu minggu klien merasa kesulitan untuk bersantai, kurang dari satu minggu pasien gelisah sehingga sulit untuk duduk diam, selama satu minggu klien menjadi mudah kesal atau tersinggung, kurang dari satu minggu klien merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi. dapat disimpulkan skor sejumlah 11 yang berarti berada di tingkat kecemasan berat.

Pertemuan keenam pada hari Rabu, 2 Juni 2021 pukul 20.00 dilakukan pengisian kuisioner *General Anxiety Disorder (GAD-7)* dan menanyakan keluhan klien setelah dilakukan terapi musik klasik. Respon klien pada implementasi mengatakan nyaman dengan posisinya, klien mengatakan merasa rileks, klien mengatakan sudah nyaman dengan posisi duduk dan suasana yang tenang, klien mengatakan bisa menikmati musik klasik mozart, dan klien mengatakan sudah merasakan efek dari terapi musik yang telah dilakukan selama 6 kali, klien merasa lebih tenang dan lebih sering mendengarkan musik klasik di waktu lain. Data objektif yang didapatkan yaitu klien sama sekali tidak merasa gugup, cemas, atau gelisah, klien sudah bisa menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir, klien tidak merasakan perasaan khawatir tentang hal-hal yang berbeda, klien masih merasakan kesulitan bersantai tetapi kurang dari satu minggu, klien merasa tidak sama sekali merasa gelisah sehingga sulit untuk duduk diam, klien tidak mudah kesal atau mudah tersinggung, kurang dari satu minggu klien merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi. Dapat di simpulkan hasil skor yaitu sejumlah 2 yang artinya berada di tingkat kecemasan ringan.

3.2 Pembahasan

Pengkajian adalah kegiatan yang meliputi pengumpulan data, analisis data, sistematika data dan penentuan masalah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengkajian diantaranya adalah data yang dikumpulkan harus menyeluruh meliputi aspek bio-psiko-sosial dan spiritual, menggunakan berbagai sumber relevansinya dengan masalah klien ([Supratti, 2016](#)). Tanda dan gejala mayor kecemasan seperti merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tampak tegang dan sulit tidur. Gejala dan tanda minor kecemasan yaitu mengeluh

pusing, anoreksia, palpitasi dan merasa tidak berdaya, frekuensi napas meningkat, frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, diaforesisi, tremor, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk, sering berkemih dan berorientasi pada masa lalu. Tanda dan gejala pada kecemasan menurut [Annisa \(2016\)](#) yaitu sulit bernafas, nadi dan tekanan darah naik, mulut atau kerongkongan kering, lemas, diare/konstipasi, gelisah dan kegugupan, banyak berkeringat, tangan dan anggota tubuh yang bergetar, sakit kepala, sulit berbicara, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, perilaku terguncang, perilaku melekat dan dependen dan perilaku menghindari.

Pengkajian menggunakan kuisioner *General Anxiety Disorder 7 (GAD-7)* didapatkan hasil skor 11. Selama satu minggu klien merasa gugup, cemas atau gelisah, kurang dari satu minggu klien tidak bisa menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir, hampir setiap hari klien merasa khawatir tentang hal-hal yang berbeda, selama satu minggu klien merasa kesulitan untuk bersantai, kurang dari satu minggu pasien gelisah sehingga sulit untuk duduk diam, kurang dari satu minggu klien menjadi mudah kesal atau tersinggung, kurang dari satu minggu klien merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi. Pada penelitian ini klien kelolaan mengalami kecemasan karena takut akan menularkan virus Covid-19 melalui ASI kepada bayinya. Tanda dan gejala yang dialami oleh ibu yaitu gelisah dan kegugupan, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas.

Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas ([Kusumawati et al., 2020](#)). Hal tersebut dapat menghambat pemberian ASI terhadap bayi, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran ASI ibu post partum primipara. Keinginan yang kuat dari ibu merupakan motivasi yang paling kuat untuk proses pemberian ASI. Proses menyusui terdapat dua proses penting yaitu proses pembentukan air susu (*the milk production reflex*) dan proses pengeluaran air susu (*let down reflek*) yang kedua proses tersebut dipengaruhi oleh hormon yang diatur oleh hipotalamus. Pada proses pengaturan hormon hipotalamus akan bekerja sesuai emosi ibu. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat mempengaruhi kelancaran ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih dan tegang dapat mempengaruhi kelancaran ASI ([Korompis, 2019](#)). Kesimpulan dari hasil pengkajian pada Ny. L sudah sesuai dengan literatur mengenai masalah ansietas. Dari kuisioner yang sudah diisi oleh klien didapatkan hasil skor sejumlah 11 yang artinya pasien mengalami tingkat kecemasan berat.

Diagnosa Keperawatan merupakan penilaian klinis tentang respon individu, keluarga dan masyarakat tentang masalah kesehatan aktual atau potensial dimana berdasarkan pendidikan dan pengalamannya, perawat secara akuntabilitas dapat mengidentifikasi dan memberikan intervensi secara pasti untuk menjaga, menurunkan, membatasi, mencegah dan merubah status kesehatan klien ([Supratti, 2016](#)). Berdasarkan data di atas didapatkan hasil diagnosa prioritas yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan berdasarkan teori Abraham Maslow yaitu kebutuhan keselamatan dan rasa aman ditandai dengan gelisah dan kegugupan, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas ([Komariyah, 2017](#))

Dilihat dari perolehan data klien menyadari bahwa dirinya mengalami kecemasan yang membuat dirinya menjadi tidak nyaman dalam proses menyusui, klien juga mengetahui manfaat ASI. Maka berdasarkan data diatas dapat diambil diagnosa masalah mengenai ansietas pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19.

Intervensi keperawatan merupakan suatu proses penyusunan berbagai intervensi keperawatan yang dibutuhkan untuk mencegah, menurunkan atau mengurangi masalah-masalah klien ([Supratti, 2016](#)). Rencana keperawatan yang akan dilakukan adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19. Kecemasan pada ibu menyusui harus segera diselesaikan karena ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas ([Kusumawati et al., 2020](#)). Hal tersebut dapat menghambat pemberian ASI terhadap bayi, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran ASI ibu post partum primipara. Penulis membuat rencana keperawatan dalam 14 hari dengan frekuensi 3 kali pertemuan secara berturut-turut dalam satu minggunya (6 kali pertemuan). Terapi musik klasik bertujuan agar klien dapat terangsang suara yang membentuk akan membentuk getaran yang dapat memberikan rangsangan pada penginderaan, organ tubuh dan emosi, sehingga akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjer-kelenjer di dalamnya ([Larasati et al., 2017](#)). Musik yang digunakan dalam intervensi ini yaitu musik berjenis mozart yang telah dipilih oleh klien. Musik mozart memiliki irama lembut dan pelan sehingga dapat memberikan ketenangan pada pendengarnya ([Wardhani, 2019](#)). Pemberian intervensi tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan klien.

Implementasi adalah pengelolaan dan perwujudan dari rencana keperawatan yang telah disusun pada tahap perencanaan. Pelaksanaan implementasi keperawatan harus berfokus pada kebutuhan klien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan ([Supratti, 2016](#)). Penulis melakukan implementasi sesuai rencana asuhan keperawatan yang telah dibuat. Penulis melakukan tindakan keperawatan dengan mengaplikasikan teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19. Menurut penelitian [Wardhani \(2019\)](#) upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui adalah pemberian terapi relaksasi salah satunya terapi musik klasik (Mozart). Hal ini sejalan dengan penelitian [Dewi \(2016\)](#) terapi musik klasik (Mozart) bertujuan sebagai relaksasi karena musik dapat mempengaruhi sistem otak yang akan menekan fungsi poros hipotalamus, hipofisis dan kelenjar adrenal untuk menghambat pengeluaran hormon stres (*epinefrin, norepinefrin, dopa, kortikosteroid*) sehingga produksi hormon okistosin dan prolaktin lebih maksimal. Pada penelitian yang di lakukan oleh [Arisdiani et al \(2021\)](#) bahwa pemberian terapi musik klasik jenis mozart selama 15 menit dalam satu kali pertemuan secara berturut-turut dapat mengurangi kecemasan dan mengurangi tingkat stres pada ibu post partum dalam proses menyusui karena dapat meningkatkan produksi ASI. Terapi musik klasik memengaruhi otak melalui sistem limbik. Amigdala dan hipotalamus menstimulasi sistem saraf otonom untuk memproduksi hormon endorphin yang dapat membuat seseorang lebih rileks. Sistem saraf otonom terbagi menjadi dua sistem yaitu sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Sistem saraf simpatis yang bekerja aktif pada kondisi yang dapat mengancam diri seseorang sedangkan parasimpatif aktif bekerja saat tubuh mengalami kondisi normal ([Supardi et al., 2020](#)).

Evaluasi merupakan proses yang berkelanjutan untuk menilai efek dari tindakan keperawatan kepada klien. Evaluasi dilakukan terus menerus pada respon klien terhadap tindakan keperawatan yang dilaksanakan (Supratti, 2016). Setelah pemberian tindakan keperawatan selama enam kali, klien menunjukkan penurunan tanda gejala kecemasan ditandai dari skor 11 (berarti tingkat kecemasan berat) sebelum dilakukan terapi musik klasik menjadi skor 2 (tingkat kecemasan ringan) setelah diberikan terapi musik klasik. Penurunan tingkat kecemasan juga ditandai dengan klien tampak tidak merasa gugup, cemas, atau gelisah, klien sudah bisa menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir, klien tidak merasakan perasaan khawatir tentang hal-hal yang berbeda, klien masih merasakan kesulitan bersantai tetapi kurang dari satu minggu, klien merasa tidak gelisah sama sekali, klien tidak mudah kesal atau mudah tersinggung, klien merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi kurang dari satu minggu.

3. Kesimpulan

Kecemasan menjadi salah satu faktor psikologis pada ibu menyusui yang dapat memengaruhi produksi ASI. Berdasarkan hasil studi aplikasi teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 selama 2 minggu dengan frekuensi pertemuan 6 kali secara langsung dalam durasi waktu 15 menit selama enam kali, menunjukkan penurunan tanda gejala kecemasan seperti pada kuisioner yaitu sebelum diberikan terapi musik klasik menunjukkan skor 11 yang berarti berada di tingkat kecemasan berat dan setelah diberikan terapi musik klasik mendapatkan skor kuisioner sejumlah 2 yaitu berada di tingkat kecemasan ringan. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada bidang studi yang membahas tentang penurunan kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 dengan menggunakan terapi musik klasik jenis mozart.

4. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih yang tak terhingga kepada *reviewer* UNIMMA yang telah membantu dalam penelitian ini.

Referensi

- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., Naviati, E., & Info, A. (2021). *Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort*. 18. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.72-82>
- Dewi, R. (2016). Efektifitas pemberian terapi musik klasik (Mozart) terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 2(3), 1-7.
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet Abstrak*. 6(3), 211–217.

- Komariyah, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Korompis, G. (2019). *Hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum selama dirawat di rumah sakit ibu dan anak kasih ibu manado*. 7.
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Setiawan, A. (2020). *Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
- Larasati, D. M., Prihatanta, H., Pendidikan, J., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Unyted, M. E., Unyted, M. E., Kunci, K., Noviada, G., Lhaksana, M. J., Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). *Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri*. 17–29.
- Nelsi, Y., Vitayani, S., Abbas, H. H., K, E. P. K., Telepon, N., & Korespondensi, P. (2019). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Hubungan Seksual di RSIA Siti Khadijah I Makassar Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia Article history : Address : Phone : Penerbit : Fakultas Kesehatan Masyarakat*. 2(2), 128–136.
- Ristanti, A. D. (2021). *Peran Kader dalam Mendorong Pemberian Asi Di Masa Pandemi Covid-19*. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 47.
- Supardi, F. J., Artawan, I. M., & Pakan, P. D. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi*. April.
- Supratti. (2016). *Pendokumentasian Standar Asuhan Keperawatan*. 2.
- Suryaman, R. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Dalam Pemberian Asi Pada Bayi Dimasa Pandemi Covid 19 aktifitas yang bagi ibu , yaitu ibu menyusui . Menyusui merupakan proses memberikan makanan pada bayi dengan menggunakan air susu ibu langsung dari payudara ib*. 1–7.
- Wardhani, D. K. (2019). *Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2*. 17(2).
-