

Buku Referensi



Musik Instrumental

MENURUNKAN KECEMASAN
IBU HAMIL



Tuti Meihartati, S.ST., M.Kes., Ph.D

Lidia Widia, S.ST., M.Kes

Aries Abiyoga, S.Kep., Ns., M.Kes

Sumiati, S.KM., M.Kes

Tentang Penulis



Tuti Melhartadi, S.ST., N.Kes., Ph.D Lahir di Padanincang, Serang-Banten, 05 Mei 1966. Menyelesaikan SDN 1 Cibojong, Serang-Banten tahun lulus tahun 1997, SMPN 1 Padanincang, Serang-Banten lulus tahun 2000, SMA Islam Cipueung-Tasikmalaya, lulus tahun 2003. D.IV Kebidanan STIKMA, Lenteng Agung-Jakarta Selatan lulus tahun 2009, S2 Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia lulus tahun 2015, dan Maret 2024 telah menyelesaikan program Doctoral Faculty Medicine di Universitas Teknologi (UITM) MARA, Malaysia. Saat ini aktif mengajar sebagai Dosen Tetap di Prodi Sastra Kebidanan (TKES) Wyata Husada Samarinda.



Lidia Widia, S.ST., M.Kes. Lahir di Bukit Kemuning Lampung Utara, 12 Maret 1988. Menyelesaikan SDN 1 ds. Tanjung Baru Kec.Bukit Kemuning tahun lulus tahun 2000, STPN 1 ds. Ujan Mas Kec.Bukit Kemuning lulus tahun 2003, SMAN 1 Kec.Bukit Kemuning lulus tahun 2006. D.II Kebidanan AKBID Ponda Bhakti Bandar Lampung lulus tahun 2009, D-IV Kebidanan Pendidk STIKES Surya Mitra Kediri Jawa Timur lulus tahun 2012, S2 Magister Kodokonas Keluarga Universitas Sobelas Maret Surakarta Jawa Tengah lulus tahun 2013.

Saat ini aktif mengajar di Prodi DIII Kebidanan Stikes Eka Harap Palangkaraya.



Arles Abityoga, S.Kep., Ns., M.Kes. Lahir di Bengkulu, 12 November 1988. Menyelesaikan di SDN 33 Bengkulu lulus tahun 1996, SMPN-4 Bengkulu, lulus tahun 2001, MAN 1 Bekasi Jawa Barat lulus tahun 2004, S-1 Keperawatan STIKES Indonesia Maju, Lenteng Agung-Jakarta Selatan lulus tahun 2007, Profesi Ners keperawatan STIKES Indonesia Maju, Lenteng Agung-Jakarta Selatan lulus tahun 2009, S2 Magister Keperawatan Anak STIKES Jenderal Ahmad Yani Cendahi Bandung Jawa Barat tahun 2014. Saat ini sedang melanjutkan program Doctoral of Nursing di Universitas Teknologi (UITM) MARA Malaysia.



Sumiati, S.KM., M.Kes. Lahir di lahir di Blitar Jawa Timur 10 Mei 1968 adalah dosen dengan status DPK di Sikas Wyata Husada Samarinda. Memiliki pendidikan Sekolah Dasar di Bendo II (1975-1981), melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 5 Blitar (1981-1984), Sekolah Menengah Atas di SMAN Garum Blitar (1984-1987), kemudian melanjutkan ke Akademi Keperawatan Raya Husada Kediri (1987-1990). Menempuh pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Widyia Gama Mahakam (2002-2004) dan

Pada Tahun 2012 menyelesaikan pendidikan program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Hasanudin Makassar. Tahun 2015- sekarang mengabdikan diri di Pendidikan Tinggi Kesehatan, dan pada tahun 2020 sampai saat ini sudah berubah bentuk menjadi Institut Teknologi Kesehatan dan Sains (ITKES) Wyata Husada Samarinda.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



BUKU REFERENSI
MUSIK INSTRUMENTAL MENURUNKAN
KECEMASAN IBU HAMIL

Tuti Meihartati, S.ST., M.Kes., Ph.D.

Lidia Widia, S.ST., M.Kes.

Aries Abiyoga, S.Kep., Ns., M.Kep.

Sumiati, SKM., M.Kes.



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

BUKU REFERENSI
MUSIK INSTRUMENTAL MENURUNKAN KECEMASAN
IBU HAMIL

Penulis : Tuti Meihartati, S.ST., M.Kes., Ph.D.
Lidia Widia, S.ST., M.Kes.
Aries Abiyoga, S.Kep., Ns., M.Kep.
Sumiati, SKM., M.Kes.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Anjas Atwon Melia

ISBN : 978-623-120-995-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JUNI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulisan buku yang berjudul “Musik Instrumental Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil” dapat terselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun untuk memberikan informasi atau panduan kepada tenaga kesehatan, pasien dan keluarga pasien ibu hamil dalam upaya menurunkan kecemasan ibu Trimester III saat menghadapi persalinan nantinya.

Buku ini terbagi menjadi 6 bab yang membahas 1. Musik Instrumental. 2. Relaksasi. 3. Kecemasan. 4. Kehamilan. 5. Manajemen Kecemasan Ibu Hamil. 6. Komplikasi Kehamilan Akibat Kecemasan.

Penulis menghaturkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan buku ini khususnya para responden dan tim pelayanan kesehatan yang memberikan informasi.

Kami menyadari bahwa tulisan ini masih memiliki kekurangan sehingga kami membuka diri untuk menerima masukan.

Hormat Kami

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB 1 MUSIK INSTRUMENTAL.....	1
A. Definisi Musik Instrumental.....	1
B. Manfaat Teknik Relaksasi Musik.....	3
C. Cara Kerja Teknik Relaksasi Musik	7
D. Tata Cara Pemberian Terapi Musik	9
E. Unsur-Unsur Musik	21
F. Indikator Musik Instrumental.....	24
BAB 2 RELAKSASI.....	27
A. Definisi Relaksasi.....	27
B. Tujuan Relaksasi.....	29
C. Manfaat Relaksasi.....	31
D. Jenis-Jenis Relaksasi	32
E. Teknik Relaksasi	33
BAB 3 KECEMASAN	36
A. Definisi Kecemasan / <i>Ansietas</i>	36
B. Jenis Kecemasan	38
C. Respon Kecemasan.....	39
D. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kecemasan.....	42
E. Tingkatan Kecemasan	44
F. Mekanisme Terjadinya Kecemasan	46
G. Tanda dan Gejala Kecemasan.....	47
H. Dampak Kecemasan.....	48
I. Penatalaksanaan Kecemasan.....	49
BAB 4 KEHAMILAN.....	52
A. Definisi Kehamilan.....	52
B. Diagnosa Kehamilan	53
C. Tanda Gejala Kehamilan.....	54
D. Perubahan Fisiologis Wanita Hamil	61
E. Ciri-ciri Perubahan Psikologis Selama Kehamilan	65
F. Kebutuhan Dasar Selama Kehamilan.....	67
G. Bentuk-bentuk Kehamilan.....	70

H. Tanda Bahaya Kehamilan	72
BAB 5 MANAJEMEN KECEMASAN IBU HAMIL.....	74
A. Bentuk-bentuk Gangguan Psikologis pada Masa Kehamilan.....	74
B. Kecemasan Pada Ibu Hamil	77
C. Gejala Kecemasan pada Ibu Hamil	79
D. Skala Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	80
E. Upaya Menurunkan Kecemasan	82
F. Penyebab Terjadinya Kecemasan Ibu Hamil.....	83
G. Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Kecemasan Manjelang Persalinan	84
BAB 6 KOMPLIKASI KEHAMILAN AKIBAT KECEMASAN.....	95
A. Risiko Stress Pada Ibu Hamil.....	95
B. Manajemen Stres	97
C. Dampak Kecemasan Pada Kehamilan	98
D. Dampak Kecemasan Kehamilan Tidak Diatasi	98
DAFTAR PUSTAKA	101
TENTANG PENULIS	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Animasi Musik Instrumental	1
Gambar 1. 2 Relaksasi Musik Ibu Hamil	2
Gambar 1. 3 Hipotalamus	8
Gambar 1. 4 Animasi Harmoni	22
Gambar 1. 5 Animasi Irama Music	22
Gambar 1. 6 Animasi Warna Suara.....	23
Gambar 2. 1 Animasi Relaksasi	27
Gambar 2. 2 Sistem Saraf Simpatis.....	30
Gambar 3. 1 Animasi Ansietas	37
Gambar 3. 2 Animasi Kecemasan Neurosis	38
Gambar 3. 3 Sistem Saraf Otonom	39
Gambar 3. 4 Adrenocorticotropic Hormone (ACTH).....	40
Gambar 3. 5 Rentang Respon Ansietas	45
Gambar 3. 6 Animasi Therapy Psikoterapi	50
Gambar 4. 1 Fertilisasi	52
Gambar 4. 2 Amenorea	55
Gambar 4. 3 Animasi Mual Muntah	55
Gambar 4. 4 Hegar.....	58
Gambar 4. 5 Goodel.....	59
Gambar 4. 6 Uterus.....	61
Gambar 4. 7 Sistem Kardiovaskuler Ibu Hamil	63
Gambar 4. 8 Sistem Urinaria Ibu Hamil	63
Gambar 5. 1 Animasi Depresi Ibu Hamil	74
Gambar 5. 2 Anxiety Scale	81
Gambar 5. 3 Media Sosial.....	84
Gambar 5. 4 Pendampingan Suami Kepada Ibu Hamil	85
Gambar 5. 5 Yoga Saat Hamil.....	87
Gambar 5. 6 Ibu Hamil Mendengarkan Musik Instrumental	90
Gambar 5. 7 Ibu Hamil belly dance	93
Gambar 6. 1 Abortus	96
Gambar 6. 2 Daya Tahan Tubuh Melemah	99
Gambar 6. 3 Anatomi Produksi ASI.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Pengaruh Musik Dalam Kehidupan Manusia.....	8
Tabel 1. 2 Panduan Terapi Musik Di Rumah.....	13
Tabel 1. 3 Indikator Variabel Musik Instrumental	24
Tabel 4. 1 Diagnosa Banding Nulipara dan Multipara	53



**BUKU REFERENSI
MUSIK INSTRUMENTAL MENURUNKAN
KECEMASAN IBU HAMIL**

Tuti Meihartati, S.ST., M.Kes., Ph.D.

Lidia Widia, S.ST., M.Kes.

Aries Abiyoga, S.Kep., Ns., M.Kep.

Sumiati, SKM., M.Kes.



BAB

1

MUSIK INSTRUMENTAL

A. Definisi Musik Instrumental

Musik adalah bunyi atau nada yang menyenangkan untuk didengar. Musik dapat keras, ribut, dan lembut yang membuat orang senang mendengarnya. Musik adalah karya seni berupa lagu atau hanya bunyi-bunyian yang merupakan bentuk ungkapan perasaan dari pencipta melalui unsur-unsur seni seperti irama, melodi, harmoni, ekspresi. Orang cenderung untuk mengatakan indah terhadap musik yang disukainya. Musik ialah bunyi yang diterima oleh individu dan berbeda bergantung kepada sejarah, lokasi, budaya dan selera seseorang. Teknik relaksasi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, *kognitif* dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia.



Gambar 1. 1 Animasi Musik Instrumental
Sumber : websitependidikan.com, 2018

BAB

2

RELAKSASI

A. Definisi Relaksasi

Relaksasi adalah suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik dan emosi melalui suatu aktivitas dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologis, yaitu *complementary and alternative therapies* (CATs) yang dikelompokkan ke dalam *Mind-body and spiritual therapies*.



Gambar 2. 1 Animasi Relaksasi

Sumber : darya-varia.com, 2022

Metode fisiologi ini dikembangkan untuk melawan ketegangan dan kecemasan yang disebut relaksasi *progresif*. Relaksasi *progresif* merupakan suatu teknik relaksasi yang berguna untuk mengurangi ketegangan otot. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan yang

BAB

3

KECEMASAN

A. Definisi Kecemasan / *Ansietas*

Kecemasan adalah pengalaman manusia yang bersifat universal, suatu respons emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak.

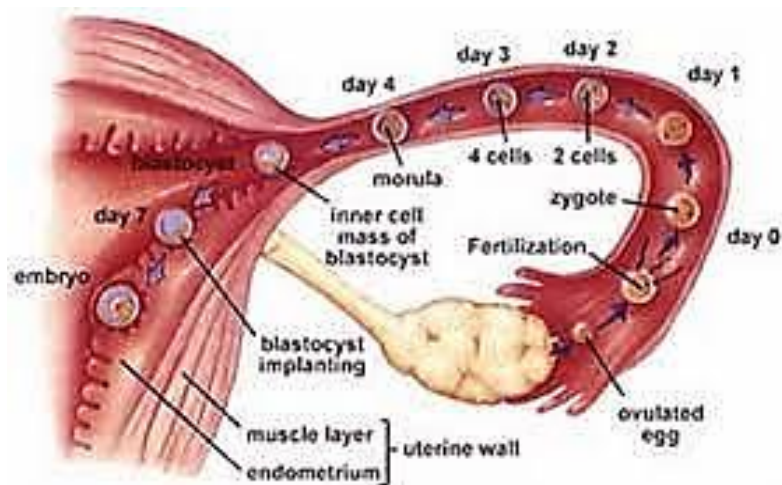
Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, serta perilaku terganggu tetapi dalam batas normal. Berdasarkan kedua pengertian tersebut, bahwa kecemasan adalah suatu respon emosional dimana seseorang merasa takut pada suatu sumber ancaman yang belum jelas dan tidak teridentifikasi.

Ansietas dapat diartikan sebagai suatu respon perasaan yang tidak terkendali. *Ansietas* adalah respon terhadap ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, dan samar-samar. *Ansietas* berbeda dengan rasa takut, yang merupakan respon dari suatu ancaman yang asalnya diketahui, eksternal, jelas, atau bukan bersifat konflik.

BAB 4 | KEHAMILAN

A. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (Sperma) terjadilah pembuahan dan pertumbuhan. Zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm.



Gambar 4. 1 Fertilisasi

Sumber: maglearning.id, 2022

BAB 5

MANAJEMEN KECEMASAN IBU HAMIL

A. Bentuk-bentuk Gangguan Psikologis pada Masa Kehamilan

Bentuk gangguan psikologis pada masa kehamilan antara lain:

1. Depresi

Depresi merupakan gangguan mood yang muncul pada ibu atau Wanita yang sedang hamil. Hampir 10% wanita hamil mengalami depresi berat atau ringan dan depresi sering terjadi dalam trimester pertama. Ciri-ciri ibu hamil yang mengalami depresi ialah adanya perasaan sedih atau perubahan kondisi fisiknya, kesulitan berkonsentrasi akibat jam tidur yang terlalu lama atau sedikit, hilangnya minat dalam melakukan aktivitas yang biasa digemari ibu, putus asa, cemas, timbul perasaan tidak berharga dan bersalah, merasa sedih, menurunnya nafsu makan.



Gambar 5. 1 Animasi Depresi Ibu Hamil

Sumber : grid.id, 2021

BAB 6

KOMPLIKASI KEHAMILAN AKIBAT KECEMASAN

A. Risiko Stress Pada Ibu Hamil

Saat hamil, seorang calon ibu tidak hanya mengalami perubahan fisiksaja, tetapi juga mengalami perubahan psikis. Oleh karena itu seorang calon ibu harus mempersiapkan fisik dan mental dengan matang, hal ini dikarenakan adanya perubahan hormon selama hamil yang bisa mempengaruhi emosi dan mental ibu. Bila kondisi ini tidak didukung dengan lingkungan dan keluarga yang harmonis maka ibu akan mengalami stres, terutama pada calon ibu yang masih bekerja di kantor saat hamil. Stres yang dialami ibu sewaktu hamil tentu akan dapat mempengaruhi janin yang ada dalam kandungan. Ada banyak hal yang sering dikhawatirkan para ibu pada masa kehamilannya, rasa khawatir yang berlebih inilah yang membuat stres tak dapat dihindari. Berikut ini adalah beberapa risiko stres yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan anak dalam kandungan :

1. Meningkatkan Risiko Alergi Pada Janin.

Mengungkapkan bahwasanya stres yang dialami ibu ketika hamil akan mampu meningkatkan risiko alergi pada bayi kelak. Hal ini terjadi, disebabkan saat stres, janin akan menyerap hormon kortisol yang diproduksi oleh ibu sewaktu mengalami stres dan bayid engan tingkat kadar hormon kortisol yang tinggi akan memiliki risiko lebih besar mengidap alergi dibandingkan bayi dengan kadar hormon kortisol yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Et, Al, (2019), The Effect Of Music Therapy For Pregnant Women, *Proceedings Of The International Conference On Applied Science And Health*, (4), 403–407 No.4
- Alder Judith, et all. (2007). Depression and Anxiety during Pregnancy : a risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. *The Journal of Maternal – Fetal and Neonatal Medicine* 20 (3) : 189-209.
- Amalia. (2009). *Adaptasi Psikologi Ibu Hamil*. Diakses Tanggal 20 Maret 2017 Dari: [Http://Www.Tabloidnakita.Com](http://www.Tabloidnakita.Com).
- Analia & Rodiani Moekroni. (2016). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan*. *Majority*, vol 5 (1):7-10.
- Arditia, Rahargian. (2012). *Manfaat Musik Instrumental*. Dibuat 16 April 2012. Diakses Tanggal 20-03-2017. [Http://ArditiaRahargian.Com](http://ArditiaRahargian.Com).
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta: Jakarta hal: 183.
- Banita Sephtia. (2015). Hubungan antara peran keluarga terhadap kecemasan ibu hamil di Poli Kandungan RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Skripsi FK. Universitas Syah Kuala Darrusalam banda Aceh.
- Chan MF, Wong ZY, Thayala NV. (2011), The effectiveness of music listening in reducing depressive symptoms in adults: a systematic review. *Complement Ther Med*; 19:332–48.
- Chien-Ju Lin, et, al, (2019), Music Interventions for Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Clin Med*. Nov; 8(11): 1884.
- Corbijn van Willenswaard, et al, (2017), Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: asystematic review and meta-analysis, *BMC Psychiatry*, 17(1), [271].

- Debajani Nayak, et al, (2014), Effectiveness of music therapy on anxiety level, and pain perception in primipara mothers during first stage of labor in selected hospitals of Odisha, *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, Vol 3, Issue 2 Ver. V Mar-Apr, PP 07-14
- Djohan, (2019), The Role of Active Musical Listening to Enhance the Emotional Health on Early Motherhood, *Journal International of Sience*, Vol.6 No 1
- Elliott SA, Leverton TJ, Sanjack M, et al. (2000), Promoting mental health after childbirth: a controlled trial of primary prevention of postnatal depression. *Br J Clin Psychol*; 39(Pt 3): 223-41.
- Eti Salafas, Puji Lestari, Moneca Diah Listiyaningsih. (2020). The Effectiveness Of Music Therapy In Reducing Anxiety In Third Trimester Of Pregnancy. Journal Research Midwifery Tegal, Vol 9, No 1*
- Fariba Ebtekar, Hosna Faridi, Behnaz Manouchehri, (2022), The Effect of Music on the Level of Happiness in Primigravida Women, *SEAN Journal of Psychiatry*, Vol. 23 (10) Dec,; 1-8.
- Fatemeh Shobeiri, et, a, (2016), The effect of music therapy counseling on sleep quality in pregnant women, *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 9S:408-416
- Gonzales, Garcia .(2017). *Effects Of Prenatal Music Stimulation On State/Trait Anxiety In Full-Term Pregnancy And Its Influence On Childbirth: A Randomized Controlled Trial.The Journal Of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, vol 8 (5):52-4, 56-60.
- Haake AB. (2011), Individual music listening in workplace settings an exploratory survey of offices in the UK. *Music Sci*;15:107-29

- Hamilton. 1959. The Assesment of Anxiety States By Rating. British Journal of Medical Psychology. Isworo. (2012). Hubungan antara kecemasan dengan kejadian preeklampsia di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. Berita Kedokteran Masyarakat ;Vol. 28:no 1.
- Hermayoni, Ni Made Indah. (2014). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas III Dan IV Denpasar Selatan, Skripsi*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana hal:13-22.
- Hidayat Dini, (2015). Epidemiologi Preeklampsia, dalam Prosiding Simposium What's New in Preeclampsia. Pengembangan Pendidikan Keprofesian Berkelanjutan Obstetri Gynekologi FK. UNPAD.
- Hsing Cing Hang, et al, (2015), The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy, *Complementary Therapies in Medicine*, Vol 3, Issue 4, Aug, Pages 509-515
- Hsin-Hui Lin, et al, (2019), Effect of music interventions on anxiety during labor: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *PeerJ*, DOI 10.7717/2 20
- Kendal. Universitas Diponegoro Semarang. Sijangga, WN. (2010). Hubungan Antara Strategi Coping dengan kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Hipertensi. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kumala Fatma Tiara, (2015). Hubungan antara kejadian Preeklampsia dan resiko depresi Antenatal. Di RSI Sunan Kudus. Tesis Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Kurki, et all. (2010). Depression and anxiety in early pregnancy and risk for preeclampsia. *The American college of Obstetricians and Gynecologist*, Volume 95 issue 4 p 487-490.

- Kyrsten Corbijn van Willenswaard, et al, (2017), Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. National Library of Medicine, BMC Psychiatry.; Jul 27
- Lubis Lumongga Namora & Pieter Zan Herri, (2010). Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. Jakarta.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. (2012). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan Keluarga Berencana*. EGC: Jakarta hal: 75-92.
- Megawati. (2014). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang persalinan dengan audio visual dan lembar balik terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di klinik margo husodo gondang sragen, Skripsi*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada hal 52-55.
- Mei-Yueh Chang, Chung-Hey Chen, Kuo-Feng Huang, (2008), Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy, the International Voice of Nursing Research, Theory and Practice, Pages 2580-2587
- Mo Oh, Kim Yj, Baik Ch, Kim Jh, Park Nm, Yu Mj, Song Hs. (2016). *Effect Of Music Intervention On Maternal Anxiety And Fetal Heart Rate Pattern During Non-Stress Test. Journal Korean Acad Nurs*, vol46 (3):315-326.
- Mona Shokri Shams, et, al, (2021), The Effects of Relaxing Music on Life Distress and Maternal-fetal Attachment in Pregnant Women, Department of Psychology and Education Sciences, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran , 7(1), pp. 1-8.
- Murtafiah, Annisatun. (2015). *Efektivitas Pelatihan Relaksasi Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil, Thesis*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga hal:15.
- Prabowo, Hendro & Henny Regina Salve. (2007). *Tritmen Meta Music Untuk Menurunkan Stress*. Diakses Tanggal 28 Maret 2017 Dari [Http://Repository.Gunadarma.Ac.Id](http://Repository.Gunadarma.Ac.Id).

- Pratiwi, Ni Made Wina. (2015). *Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Angsoka III RSUP Sanglah Denpasar, Skripsi*. Denpasar:Stikes Wika PPNI Bali.
- Prawiroharjo, Sarwono. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo: Jakarta hal: 185.
- Priyanto A., 2009. Komunikasi dan Konseling Aplikasi dalam Sarana Pelayanan Kesehatan untuk Perawat dan Bidan. Jakarta: Salemba Medika. Halaman 49, 73-4
- Qiu Chunfang, et all. (2009). Preeclampsia Risk in Relation to Maternal Mood and Anxiety Disorders Diagnosed Before or During Pregnancy. *American Journal of Hypertension (AJH)*, Volume 22 ; issue 4 > 397-402.
- Rahayu Sumaningsih, Nurlailis Saadah, Budi Joko Santosa, (2029), The Effects of Murottal and Classical Music Combination toward Pregnant Women's Anxiety in the 3rd Trimester, *Humanistic Network for Science and Technology, Health Notions*; vol 2, no 2,p 101-106
- Rahmawati, Wiwin Renny. (2010). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik Di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Utara*. *Jurnal Kebidanan*, vol 11 (2) hal: 11-16.
- Ratnawati, Anggit Eka & Rina Turyanti. (2014). *Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dengan Relaksasi Swasugesti Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan, Skripsi*. Bantul: Akademi Kebidanan Umi Khasanah hal:3.
- Riska Ismawati Hakim, et al, (2022), Effect of Hypnopressure on Anxiety in Pregnant Women with Preeclampsia, *Jurnal Kebidanan - Vol 11, No 2*, 121-132
- Rozikhan. (2007). Faktor - Faktor Risiko Terjadinya Preeklampsia Berat di RS. Dr. H Soewondo.

- S.Kalaivani, (2011), *Effectiveness of Music Therapy on Stress Among Pregnant Mothers*, Medical University, Chennai
- Saifuddin, Abdul Bahri. (2008). *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta hal 201.
- Septianingrum, Yurike (2015). *Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil dan Respon Janin Dalam Kandungan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol 8(2), 207-209
- Setyaningrum, Rista Feny. (2013). *Hubungan Usia Ibu Primigravida Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Diwilayah Kerja Puskesmas Pembantu Kandangan Bawen*. Bawen: Stikes Ngudi Waluyo hal 2-3.
- Shin, Hye & Kim, Ju. (2011). *Music Therapy on Anxiety, Stress and Maternal-fetal Attachment in Pregnant Women During Transvaginal Ultrasound*. *Asian Nursing Research - ASIAN NURS RES*. 5. 19-27.
- Solehati, Tetti Dan Cecep Eli Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Pt. Refika Aditama: Bandung hal: 152-158.
- Suhartini. (2008). *Effectiveness Of Music Therapy Toward reducing Patient's Anxiety In Intensivecare Unit*. Diakses Tanggal 26 Maret 2017 Dari [Http://Ejournal.Undip.Ac.Id](http://Ejournal.Undip.Ac.Id).
- Sujiono Dan Yuliani, Nuraini. (2008). *Persiapan dan Saat Kehamilan*. Diakses Pada Tanggal 20-03-2017 Dari [Http://Books.Google.Co.Id](http://Books.Google.Co.Id).
- Sukmaningtyas, Wilis & Prahesti Anita Windiarti. (2016). *Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(7), 54.
- Sulistiyawati, Ari. (2012). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Salemba Medika: Jakarta hal: 59-65.

- Sumardani, Ela. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran*. Ungaran: Stikes Ngudi Waluyo Hal:9.
- Swarihadiyanti, Ratih. (2014). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental dan Musik Kiasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care Pada Pasien Post Op Di Ruang Mawar Rsud Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, Skripsi*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada Hal 23-27.
- Tseng YF, Chen CH, Lee CS. (2010). *Effects of listening to music on postpartum stress and anxiety levels*. *Journal of Clinical Nursing*, vol 19 (7-8): 1049-55.
- Umba Tandu Barthelemy, (2014). *Maternal Stress and Pregnancy Outcomes*. Departement of obstetric and gynaecology, University Clinics of Kinshasa, Democratif Republic of Congo. *Open Journal of obstetric and gynaecology* Vol.4 361-370
- Utami, Agnita & Widia Lestari. (2009). *Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dan multigravida dalam menghadapi kehamilan*. *Jurnal Ners Indonesia*, vol 2 (1) hal: 91-92.
- Varney, H. (2006). *buku ajar asuhan kebidanan*, Jakarta, EGC. WHO.Millennium Development Goals.
- Wiknjosastro, Hanifa. (2008). *Ilmu Kandungan Edisi 2*. EGC: Jakarta hal: 97-98.
- Wulandary, Putri. (2014). *Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di puskesmas Sibela Mojoso, KTI*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada hal: 10.
- Yang, et al, A Randomized, (2009), Controlled Trial Music Therapy To Relieve Anxiety In Pregnant Women On Bedrest, *The American Journal of Maternal Child Nursing*, 34(5);p 316-323.
- Zahra BM, Elham R. 2014. The Prevalence of Depression in Pregnant Women with Sleep Disorder. *J Psychiatry* 17:157. doi: 10.4172/Psychiatry.1000157

Zamriati Wa Ode, Esther Hutagaol & Ferdinand Wowiling. (2013).
*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil
Menjelang Persalinan Di Poli KIA Puskesmas Tuminting.*
Ejournal Keperawatan, Vol 1(1), 1-2

TENTANG PENULIS



Tuti Meihartati, S.ST., M.Kes., Ph.D.

Lahir di Padarincang, Serang-Banten, 05 Mei 1986. Menyelesaikan SDN 1 Cibojong, Serang-Banten tahun lulus tahun 1997, SMPN 1 Padarincang, Serang-Banten lulus tahun 2000, SMA Islam Cipasung-Tasikmalaya, lulus tahun 2003, D IV Kebidanan STIKIM, Lenteng Agung-Jakarta Selatan lulus tahun 2009, S2

Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia lulus tahun 2015, dan Maret 2024 telah menyelesaikan program Doctoral Faculty Medicine di Universitas Teknologi (UiTM) MARA Malaysia. Karier yang dilalui Pernah bekerja di Rumah Bersalin Sri Lestari, Manggar-Jakarta Utara, Selama 1 tahun Pada Tahun 2007, Institusi Pendidikan STIKES Widya Dharma Husada, Tangerang-Banten selama 6 Bulan pada Tahun 2008 sebagai staf dosen D-III Kebidanan, di Instansi Pendidikan AKBID Bhakti Kencana Mataram, Lombok-Nusa Tenggara Barat Tahun 2009 Selama 1 Tahun sebagai Dosen Tetap, Di Instansi Pendidikan STIKES Yarsi Mataram, Lombok-NTB selama 3 Tahun pada tahun 2010, sebagai sekretaris Prodi & Dosen Tetap Prodi D-III Kebidanan, Di Instansi Pendidikan AKBID Bhakti Nugraha Subang-Jawa Barat, Selama 3 Tahun pada tahun 2013, sebagai Pembantu Direktur I & Dosen Tetap, di Instansi Pendidikan STIKES Darul Azhar Batulicin, menjabat sebagai Koordinator Kurikulum tahun 2015, Tahun 2017-2018 sebagai Ketua Program Studi D-III Kebidanan dan aktif mengajar hingga September 2018, Oktober 2018 bergabung di STIKES Wiyata Husada Samarinda, 2020-2022 menjabat sebagai Kepala LPPM ITKES Wiyata Husada Samarinda, saat ini aktif mengajar sebagai Dosen Tetap di Prodi Sarjana Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.



Lidia Widia, S.ST., M.Kes.

Lahir di Bukit Kemuning Lampung Utara, 12 Maret 1988. Menyelesaikan SDN 1 ds. Tanjung Baru Kec.Bukit Kemuning tahun lulus tahun 2000, SLTPN II ds. Ujan Mas Kec.Bukit Kemuning lulus tahun 2003, SMAN I Kec.Bukit Kemuning lulus tahun 2006, D III Kebidanan AKBID Panca Bhakti Bandar Lampung lulus tahun 2009, D-IV Kebidanan Pendidik STIKES Surya Mitra Kediri Jawa Timur lulus tahun 2012, S2 Magister Kedokteran Keluarga Universitas Sebelas Maret Surakarta Jawa Tengah lulus tahun 2013. Karier yang dilalui ;mengabdikan kepada masyarakat/ pelayanan kesehatan khususnya kebidanan di Kabupaten Pesawaran Lampung tahun 2009, Pernah bekerja di Institusi Pendidikan Akademi Kebidanan selama 1 Tahun pada Tahun 2010 di AKBID WALISONGO Kotabumi Lampung Utara sebagai Ka.Laboratorium tahun 2010, Pernah bekerja sebagai tenaga pengajar (Dosen) di Akademi Kebidanan Harapan Mulya Ponorogo Jawa Timur tahun 2013, menjabat sebagai Ka.Prodi D-III Kebidanan di STIKES Darul Azhar Batulicin tahun 2014 s.d tahun 2017 dan menjabat sebagai Ka.LPPM STIKES Darul Azhar Batulicin sejak tahun 2017 s.d tahun 2019 serta aktif mengajar di STIKES Darul Azhar Batulicin sampai tahun 2021, ditahun 2022 menjadi Kaprodi D4 RMIK Stikes Husada Borneo Banjarbaru Kalimantan Selatan, ditahun 2023 menjadi coordinator akademik dan evaluasi di Prodi DIII Kebidanan Stikes Eka Harap Palangkaraya dan aktif mengajar hingga saat ini.



Aries Abiyoga, S.Kep., Ns., M.Kep.

Lahir di Bengkulu, 12 November 1986. Menyelesaikan di SDN 33 Bengkulu lulus tahun 1998, SMPN 4 Bengkulu, lulus tahun 2001, MAN 1 Bekasi Jawa Barat lulus tahun 2004, S-1 Keperawatan STIKES Indonesia Maju, Lenteng Agung-Jakarta Selatan lulus tahun 2007, Profesi Ners keperawatan STIKES

Indonesia Maju, Lenteng Agung-Jakarta Selatan lulus tahun 2009, S2 Magister Keperawatan Anak STIKES Jenderal Ahmad Yani Cimahi Bandung Jawa Barat tahun 2014. Karier yang dilalui Pernah bekerja di Instansi Pendidikan AKBID Bhakti Kencana Mataram, Lombok-Nusa Tenggara Barat Tahun 2009, sebagai Dosen Tetap. Di Instansi Pendidikan STIKES Yarsi Mataram, Lombok-NTB selama 3 Tahun pada bulan september tahun 2009 s/d 2012, sebagai Dosen Tetap S-1 Keperawatan. Di Instansi Pendidikan STIKES Bahkti Kencana Bandung-Jawa Barat, Selama 3 Tahun dari bulan oktober tahun 2012 s/d 2015, sebagai Dosen Tetap. Di Instansi Pendidikan STIKes Darul Azhar Batulicin, sebagai Koordinator Praktik & Kemahasiswaan tahun 2015 sampai dengan September 2018-2022, aktif mengajar dan sebagai Dosen Tetap S1 Keperawatan dan Ketua unit kemahasiswaan di ITKES Wiyata Husada Samarinda Kalimantan Timur, dan saat ini sedang melanjutkan program Doctoral of Nursing di Universitas Teknologi (UiTM) MARA Malaysia.



Hj. Sumiati, SKM., M.Kes.

Lahir di lahir di Blitar Jawa Timur 10 Mei 1968 adalah dosen dengan status DPK di Stikes Wiyata Husada Samarinda. Memulai pendidikan Sekolah Dasar di Bence II (1975-1981), melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 5 Blitar (1981-1984), Sekeloh Menengah Atas di SMAN Garum Blitar (1984-1987), kemudian melanjutkan ke Akademi Keperawatan Karya Husada Kedirr (1987-1990), Menempuh pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Widya Gama Mahakam (2002-2004) dan Pada Tahun 2012 menyelesaikan pendidikan program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Hasanudin Makasar. Pengalaman bekerja pada tahun 1993 diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil di Dinas Kesehatan Propinsi Kalimantan Timur dan mulai tahun 1997 pindah di Dinas Kesehatan Kota Samarinda sampai dengan 2014. Pada tahun 2008 bersama Suami tercinta H.Mujito Hadi MM merintis berdirinya Stikes Wiyata Husada Samarinda dan pada tahun 2015- sekarang mengabdikan diri di Pendidikan Tinggi Kesehatan, dan pada tahun 2020 samapai saat ini sudah berubah bentuk menjadi Institut Teknologi Kesehatan dan Sain (ITKES) Wiyata Husada Samarinda