

Edukasi Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Menggunakan Selfhypnosis dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi

Gustina¹⁾, Arifarahmi²⁾

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Baiturrahim, Jambi, Indonesia

✉ Email korespondensi: gtina1870@gmail.com

Submit : 02/02/2026 | **Accept** : 28/03/2026 | **Publish** : 30/03/2026

Abstract

Many women become concerned about childbirth as they age. Psychological problems are based on fear and anxiety that will be embedded in the mother's subconscious mind and develop into negative thoughts. The mother may experience stress, which can cause tense, stiff muscles, pain, and an inelastic birth canal, and complications that accompany childbirth can interfere with the normal delivery process. This anxiety can be overcome by pharmacological or non-pharmacological means through hypnotherapy. Self-hypnosis therapy is a way for pregnant women to be independent. Our body actually produces endorphins, which are natural analgesics. This endorphin hormone has up to 200 times greater power than morphine. With hypnosis, the body can increase the production of endorphins. Self-hypnosis directly changes sensations or feelings of discomfort and tense conditions to eliminate discomfort by distracting. Another anxiety reduction is listening to music; listening to music is the same as stimulating the sensory nerves, so that the pain can be diverted. The goal is to reduce anxiety in dealing with the labour process. This method of service is to provide education about reducing maternal anxiety in facing childbirth using Self-hypnosis with Jambi Malay instrumental music. It can be concluded that there is an increase in the knowledge of pregnant women before and after education. The results obtained from the good understanding of pregnant women before education were 5 people, and after the education, the number increased to 13. It can be concluded that there is an increase in the knowledge of pregnant women before and after education. Advice for the Independent Practice of Midwives Latifah Nur, it is necessary to carry out continuous and scheduled education so that the knowledge of all pregnant women is good.

Keywords: *Anxiety; Jambi Malay Music; Pregnant; Self-hypnosis*

Abstrak

Banyak wanita yang menjadi khawatir tentang proses persalinan seiring bertambahnya usia mereka. Masalah psikologis dilatar belakangi rasa takut dan cemas yang akan tertanam dalam pikiran alam bawah sadar ibu dan berkembang menjadi pikiran negatif. Ibu mungkin mengalami stres yang dapat menyebabkan otot tegang, kaku, nyeri dan jalan lahir tidak elastis dan komplikasi penyerta persalinan dapat mengganggu proses persalinan yang normal. Kecemasan ini dapat diatasi dengan cara farmakologi atau non farmakologi melalui hipnoterapi. Terapi self hypnosis adalah cara untuk ibu hamil secara mandiri. Tubuh kita sebenarnya menghasilkan hormon endorfin yang merupakan analgesik alami. Hormon endorfin ini memiliki kekuatan hingga 200 kali lipat lebih besar daripada morfin, dengan hipnotis tubuh dapat meningkatkan produksi endorfin. Hypnosis diri secara langsung mengubah sensasi atau perasaan tidak nyaman dan kondisi tegang untuk menghilangkan rasa tidak nyaman dengan mengalihkan perhatian. Pengurangan cemas yang lain adalah mendengarkan musik, mendengarkan musik sama dengan saraf perasa, sehingga rasa sakitnya bisa dialihkan. Tujuannya adalah mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Metoda pengabdian ini adalah memberikan edukasi tentang pengurangan kecemasan ibu menghadapi persalinan menggunakan *Self*

Hypnosis dengan musik instrumental melayu Jambi. Kemudian dilakukan analisis sederhana melihat hasil pengisian kuesioner sebelum dan sesudah edukasi pada ibu hamil. Hasil yang didapatkan pengetahuan baik ibu hamil sebelum edukasi 5 orang dan sesudah edukasi pengetahuan baik menjadi 13 orang. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Saran untuk Praktik Mandiri Bidan Latifah Nur, perlu dilakukan edukasi terus menerus dan terjadwal sehingga pengetahuan seluruh ibu hamil menjadi baik.

Kata Kunci: Hamil; Kecemasan; Musik Melayu Jambi; Self Hypnosis

PENDAHULUAN

Pendahuluan mencakup latar belakang atas suatu permasalahan serta urgensi dan rasionalisasi kegiatan (kegiatan atau pengabdian). Tujuan kegiatan dan rencana pemecahan masalah disajikan dalam bagian ini. Tinjauan pustaka yang relevan dan pengembangan hipotesis dimasukkan dalam bagian ini. [Times New Roman, 12, normal] persentase halaman antara 10-15% dari total kata, spasi 1.

Setiap wanita mengalami kehamilan dan persalinan, tetapi banyak wanita yang menjadi lebih khawatir dan khawatir tentang proses persalinan seiring bertambahnya usia mereka. Menurut beberapa penelitian, 39% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi. Ini terjadi pada 172 ibu hamil dari 432 ibu hamil yang dianggap normal.(Eliyawati, 2024) Masalah psikologis dilatarbelakangi rasa takut dan cemas yang akan tertanam dalam pikiran alam bawah sadar ibu dan berkembang menjadi pikiran negatif. Ibu mungkin mengalami stres, yang dapat menyebabkan otot tegang, kaku, nyeri, dan jalan lahir tidak elastis, dan komplikasi penyerta persalinan dapat mengganggu proses persalinan yang normal.(Eliyawati, 2024)

Pikiran negatif yang dikombinasikan dengan nyeri akan meningkatkan fungsi sistem saraf simpatik. Hipotalamus mengirim sinyal ke glandula pituitary untuk meningkatkan hormon kortisol yang merupakan hormon stres. Akibatnya, sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal, yang menyebabkan ketegangan fisik yang semakin bertambah pada ibu hamil yang menyebabkan nyeri. Jenis kecemasan ini dapat diobati dengan cara farmakologi atau non farmakologi melalui hipnoterapi. Metode hipnoterapi memberikan rasa nyaman dengan memberikan informasi tentang cara mengendalikan nyeri(Eliyawati, 2024).

Kecemasan atau ansietas merupakan stressor yang dapat merangsang sistem saraf simpatik dan medula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin merupakan keadaan mental yang tidak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, dan disertai perasaan tidak berdaya ketika proses persalinan berlangsung. Serta kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi pada saat persalinan.(Sandhi & Lestari, 2021)

Perasaan cemas adalah perasaan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu mengenai ketegangan mental yang reaksi yang umum dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman dalam dirinya. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang menggoncang karena adanya ancaman terhadap kesehatan. perasaan cemas ini ini terjadi segera setelah prosedur bedah direncanakan. Ibu hamil yang akan menjelang persalinannya kebanyakan mengalami kecemasan menjelang persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi karena persalinan serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi.(Eka Mustika Yanti, 2023)

Pada umumnya ibu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun di dalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan pada Kala 1 menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan Kala 1. (Nyeri & Kala, n.d.)

Masalah masalah psikologis yang berupa reaksi cemas sebagai manifestasi gejala psikologis adalah alasan mengapa banyak ibu bersalin yang akan menjalani proses persalinan mengalami kecemasan. Setiap perasaan cemas akan menyebabkan pemikiran negatif tentang konflik dan situasi stres yang dialaminya, sehingga reaksi kecemasan ini biasanya berupa emosi negatif seperti menolak, takut, marah, dan sedih. Akibatnya, reaksi kecemasan ini dapat menyebabkan emosi negatif yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Usia, tingkat pendidikan, status ekonomi pekerjaan, riwayat penyakit, dan kesiapan kehamilan adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan. (Amin & Nuriyah, 2024)

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek tidak baik untuk janin. Sedangkan terapi non farmakologi meliputi relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikoprofilaksis, sentuhan terapeutik, TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), hidroterapi, dan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan pengalihan dari fokus perhatian seseorang ke stimulus lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Teknik distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih. Dalam kedokteran, terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap. (Suharnah et al., 2021)

Terapi self-hypnosis adalah cara untuk ibu hamil secara mandiri mengatasi kecemasan, yang ditandai dengan masalah psikologis dan munculnya perasaan cemas. Setiap wanita yang sehat ingin proses kehamilan berjalan dengan baik, bahkan jika pada akhirnya mereka mengalami kecemasan dan ketakutan selama proses persalinan dan menjadi ibu siap menghadapi persalinan. (Eka Mustika Yanti, 2023) Ibu hamil yang mengalami peningkatan hormone estrogen dan progesteron cenderung mengalami ketidakstabilan fisik dan mental, yang dapat menyebabkan mereka panik, cemas, sensitif, mudah terpengaruh, dan cepat marah. Untuk mengatasi hal ini, tubuh kita sebenarnya menghasilkan hormon endorfin, yang merupakan analgesik alami. (Nirwana, 2011)

Penelitian menunjukkan bahwa hormon endorfin ini memiliki kekuatan hingga 200 kali lipat lebih besar daripada morfin, dengan hipnotis tubuh dapat meningkatkan produksi endorfin. Ibu hamil dapat menghipnotis diri sendiri. Ini disebut sebagai hipnosis diri. Hypnosis diri secara langsung mengubah sensasi atau perasaan tidak nyaman dan kondisi tegang untuk menghilangkan rasa tidak nyaman (mengalihkan perhatian) atau dengan meringankan sugesti rasa tidak nyaman. (Amin & Nuriyah, 2024) Studi tentang efek self-hypnosis singkat terhadap durasi persalinan, keberhasilan menyusui, perawatan bayi, dan jenis persalinan menunjukkan bahwa hypnosis dan self-hypnosis mempengaruhi durasi persalinan, nyeri persalinan, komplikasi, lamanya rawat inap di rumah sakit, keadaan bayi saat lahir, kecemasan dan stres selama persalinan, kepuasan terhadap persalinan, dan depresi setelah persalinan. (Sandhi & Lestari, 2021)

Pengurangan cemas yang lain adalah mendengarkan musik, Terapi musik melibatkan mendengarkan musik secara bersamaan untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman,

menstimulasi janin secara dini, dan menjalin hubungan emosional ibu-janin. Musik mempengaruhi jaringan saraf dan pusat fisik. Musik juga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis atau otomatis secara langsung maupun tidak langsung. Musik klasik adalah salah satu jenis musik yang sering digunakan sebagai terapi kesehatan. Musik klasik adalah jenis musik yang dibuat selama periode waktu dari 1750 hingga 1825. Komposer paling terkenal dalam kategori ini adalah Wolfgang Amadeus Mozart dan Ludwig Van Beethoven. (Aktif, 2013)

Musik mampu meringankan penderitaan dari rasa sakit karena saraf untuk mendengarkan musik sama dengan saraf perasa, sehingga pada saat pasien mengalami rasa sakitnya bisa dialihkan dengan cara mendengarkan musik. Terapi musik mampu membantu mengatasi stres, mencegah penyakit, dan meringankan rasa sakit. Distraksi merupakan pengalihan perhatian dengan memfokuskan perhatian pada rangsangan lain dari rangsangan nyeri. Teknik distraksi dengan terapi musik ini akan membantu melepaskan endorfin yang ada dalam tubuh, sehingga dapat menghambat terjadinya nyeri. Endorfin merupakan substansi seperti morfin yang diproduksi oleh tubuh dan mempunyai konsentrasi kuat dalam sistem saraf. Endorfin berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri yang memblokir transmisi impuls dalam otak dan medula spinalis. (Shintadewi, 2011)

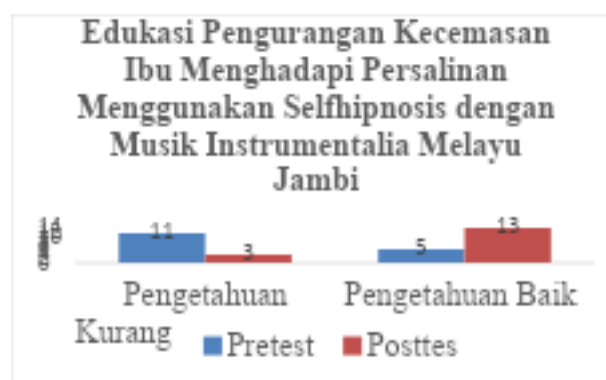
Berdasarkan latar belakang dan data primer maka penulis tertarik untuk melakukan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Edukasi mengurangi kecemasan ibu menghadapi persalinan menggunakan Self hypnosis dengan musik instrumental melayu Jambi"

METODE KEGIATAN

Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Latifah Nur. Metoda pelaksanaan memberikan kuesioner pengetahuan tentang edukasi mengurangi kecemasan ibu menghadapi persalinan menggunakan self hypnosis dengan musik instrumental melayu Jambi. Kemudian dilakukan analisis sederhana melihat nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan disimpulkan hasil akhir dari pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi pada ibu hamil tentang edukasi kepada ibu hamil tentang pengurangan kecemasan ibu menghadapi persalinan menggunakan self hypnosis dengan musik instrumental melayu Jambi.



Gambar 1. Edukasi Pengurangan Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Menggunakan Self Hypnosis dengan Musik Instrumental Melayu Jambi

Pada Gambar 1. dapat dilihat dan dianalisis secara sederhana bahwa edukasi yang telah dilakukan kepada ibu hamil didapatkan hasil sebagai berikut, dari 16 ibu hamil yang mengisi

kuesioner sebelum dilakukan edukasi hanya 5 orang pengetahuan Baik dan setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil menjadi meningkat yaitu bertambah menjadi 8 orang dengan total sebelum dan sesudah menjadi 13 orang ibu hamil yang pengetahuan Baik. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada ibu tentang pengurangan kecemasan ibu menghadapi persalinan menggunakan self hypnosis dengan musik instrumental melayu Jambi.

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Selain itu pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari apa perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula.

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi dari uterus melalui vagina ke dunia luar. Persalinan yang dikatakan normal adalah proses pengeluaran janin pervaginam yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin. Berdasarkan jumlah persalinan yang telah dilakukan, maka persalinan dibagi menjadi 3, yaitu ibu yang pertama kali melahirkan (primipara), ibu yang pernah melahirkan bayi viable beberapa kali (multipara), dan ibu yang melahirkan bayi viable lebih dari 5 kali (grande multipara).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan yaitu kekuatan his dan mengejan (power), jalan lahir (passage), janin dan plasenta (passanger), psikologis, dan penolong (provider 1). Faktor-faktor tersebut sangat berperan dalam menentukan lancar atau tidaknya suatu persalinan. Contohnya saja pada persalinan memanjang, hal ini dapat disebabkan oleh melemahnya kekuatan his dan mengejan ibu yang terkait dengan usia yang relatif tua, salahnya dalam persalinan ataupun perasaan takut dan cemas. Perasaan cemas, takut ataupun khawatir merupakan hal yang wajar terutama pada persalinan primipara(2).

Rasa nyeri pada persalinan dibutuhkan buat mengidentifikasi terdapatnya kontraksi uterus sepanjang proses persalinan namun bila bunda merasakan sakit terus menerus dapat memunculkan akibat patologis perihail ini bisa menyebabkan pengurangan kontraksi uterus serta memperpanjang durasi persalinan ataupun partus lama yang bisa membahayakan bunda serta kandungan.

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi karakteristik klinis seorang ibu di antaranya meningkatnya curah jantung, tekanan darah, laju pernapasan, konsumsi oksigen, dan tingkat katekolamin. Selain itu, nyeri pada persalinan juga dapat menimbulkan stres yang akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Otak kemudian akan meningkatkan pelepasan hormon katekolamin. Hormon ini dapat menghambat kerja hormon oksitosin yang akan mengakibatkan kontraksi uterus dan sirkulasi uteroplasenta menurun, berkurangnya aliran darah dan oksigen ke uterus sehingga timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak. Hal ini akan berpotensi memperpanjang proses persalinan, yang dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi berupa gangguan sirkulasi oksigen kepada janin, rendahnya skor APGAR sampai kematian ibu (4).

Nyeri persalinan bisa menimbulkan hiperventilasi, sehingga tingkatan kebutuhan oksigen serta tekanan darah dan merendahkan motilitas usus serta vesika urinaria. Keadaan tersebut hendak memicu kenaikan katekolamin yang bisa mengusik kontraksi uterus, sehingga bisa menimbulkan inersia uteri, partus lama, oksigenasi balita tidak adekuat sampai distress janin, dan kematian ibu serta ataupun janin apabila nyeri persalinan tidak ditangani (9).

Penanganan nyeri pada persalinan menjadi fokus untuk dikerjakan karena nyeri persalinan berdampak pada fisik dan juga psikologis. Manajemen nyeri secara nonfarmakologi pada akhir-akhir ini memperoleh perhatian khusus karena mempunyai beberapa keuntungan daripada farmakologi. Beberapa penelitian menjelaskan nonfarmakologi lebih unggul dalam penanganan rasa nyeri karena mudah, hemat, tidak invasive dan meningkatkan kepercayaan diri dan keterikatan antara pasien dengan pemberi asuhan (9).

Penanganan nyeri yaitu dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sedatif yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan merangsang untuk tidur, dan mengkonsumsi obat analgesik dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks (10).

Sedangkan penanganan non farmakologis berupa hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan (5).

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (5).

Hasil Penelitian Yusri DL, bahwa ada pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan ibu bersalin dalam menghadapi persalinan di Polindes Karanganyar dengan nilai signifikan $0,007 < \alpha (0,05)$, ada pengaruh *self hypnosis* terhadap lama kala 1 persalinan di Polindes Karanganyar dengan nilai signifikan $0,0011 < \alpha (0,05)$, ada pengaruh *self hypnosis* terhadap APGAR skor pada bayi baru lahir di Polindes Karanganyar dengan nilai signifikan $0,009 < \alpha (0,05)$ (11).

Maka diperlukan pengetahuan tentang *self hypnosis* dalam penatalaksanaan nyeri persalinan sebelum persalinan dimulai sehingga ibu tenang menghadapi persalinan. Penelitian Dina Arihta Tarigan dan Wirdayanti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui video interaktif tentang hypnobirthing terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil untuk mengurangi rasa khawatir dan cemas dalam menjalani kehamilan dan siap menghadapi persalinan (12).

Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumental atau musik klasik Mozart (13),(14).

Treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. Treatment musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial (15).

Terapi musik adalah proses interpersonal yang digunakan untuk mempengaruhi keadaan fisik, emosional, mental, estetik dan spiritual, untuk membantu klien meningkatkan

atau mempertahankan kesehatannya. Terapi musik digunakan oleh individu dari bermacam rentang usia dan dengan berbagai kondisi; gangguan kejiwaan, masalah kesehatan, kecacatan fisik, kerusakan sensorik, gangguan perkembangan, penyalahgunaan zat, masalah interpersonal dan penuaan (Sofiyanti & Ladyfiora, 2022).

Penanganan dengan metode musik dapat mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian musik terapi dan masase punggung sama-sama memiliki pengaruh yang baik dalam menurunkan nyeri saat persalinan pada ibu nulipara khususnya saat memasuki kala 1 fase aktif persalinan ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh dari kedua intervensi (Music Therapy & Massage Punggung) terhadap Nyeri nyeri kala 1 fase aktif pada nulipara (Sofiyanti & Ladyfiora, 2022).

Dalam merespon kecemasan atau melakukan usaha *coping* umumnya dilakukan dengan berbagai cara, namun dengan tujuan yang sama, yaitu untuk mereduksi kecemasan agar dapat kembali ke dalam keadaan normal dan seimbang. Salah satu teknik coping yang selama ini terbukti efektif mengatasi kecemasan yaitu teknik distraksi dan relaksasi. Teknik distraksi merupakan pengalihan fokus perhatian ke stimulus yang lain, seperti mendengarkan musik (terapi musik) (Djohan., 2005).

Kita ketahui musik memiliki kekuatan yang luar biasa yang berdampak bagi kejiwaan. Musik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, membuat jadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik yang didengarkan secara intensif dapat memberikan kekuatan penuh, dalam arti untuk merefleksikan emosi diri, penerangan jiwa dan ekspresi. Musik dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh, tentunya dalam hal ini musik yang memberikan perasaan nyaman bagi pendengarnya (Djohan., 2005).

Musik dapat berkoordinasi dengan tubuh saat proses persalinan. Musik dapat dengan cepat menarik pendengarnya tetapi musik itu sendiri tidak pernah menyebabkan pendengarnya untuk bertindak. Intinya bahwa musik dapat membantu seseorang jika orang tersebut menginginkannya (Djohan., 2005). Ibu yang dalam proses persalinan dapat terbantu untuk mengatasi nyeri yang dialaminya apabila ibu tersebut memang menginginkannya. Oleh karena itu, lebih baik memilih musik yang sesuai dengan ketertarikan ibu agar hasil yang didapat lebih efektif (Liviana et al., 2019).

Dalam sebuah penelitian disampaikan bahwa musik dapat meningkatkan dan menstimulasi β -Endorphin. β -Endorphin adalah neuropeptida yang terdiri dari 31 asam amino yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang merupakan hasil pembelahan dari Proopio Melano Cortin (POMC). POMC adalah protein besar yang membelah menjadi protein kecil, seperti β -Endorphin. Dalam sistem saraf perifer β -Endorphin menghasilkan analgesik dengan mengikat receptor opioid terutama di tipe μ . Ikatan tersebut menyebabkan interaksi penghambatan pelepasan tachykinins khususnya substance peptide, protein kunci yang terlibat dalam transmisi nyeri.

Dalam sistem saraf perifer opioid- μ terdapat di sepanjang saraf perifer dan sistem saraf pusat (SSP), β -Endorphin juga mengikat receptor opioid- μ sehingga terjadi interaksi di terminal saraf presynaptic dan juga menghambat substance peptide, menghasilkan efek analgesic dengan menghambat pelepasan Gamma Butyric Acid (GABA), inhibitory neurotransmitter. Dalam sistem saraf pusat, receptor opioid yang paling banyak dihasilkan di jalur decenden neurotransmitter dalam mengontrol nyeri, termasuk amygdala, formasi reticular mencephalic, materi abu-abu periaqueductal (PAG) dan rostral medulla (Permatasari & Sehmawati, 2021).

Musik dapat bekerja di sistem limbik pada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot dan kecemasan serta depresi, menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah, serta menghilangkan nyeri. Musik yang menenangkan diyakini dapat menstabilkan kondisi fisik dan psikologis ibu, dan

membantu menciptakan lingkungan yang nyaman bagi janin serta meningkatkan keterikatan antara ibu dan janin. Dengan kata lain musik dapat memberikan energi dan perintah melalui irama sehingga musik dengan tempo yang tepat dapat membantu wanita mengatur pernafasannya sehingga di samping dapat mengurangi kecemasan juga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pasien(Permatasari & Sehmawati, 2021).

Pada dasarnya semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan. Namun seringkali dianjurkan memilih musik dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit, sehingga didapatkan keadaan istirahat yang optimal. Musik klasik sering menjadi acuan karena berirama tenang dan mengalun lembut. Pemilihan musik klasik lebih didasarkan pada keyakinan banyak ahli bahwa irama dan tempo kebanyakan musik klasik mengikuti kecepatan denyut jantung manusia yaitu sekitar 60 detak/menit. Salah satu musik klasik yang bermakna medis yaitu musik karya Mozart(Permatasari & Sehmawati, 2021) (Hypnobirthing et al., 2024).

Musik karya Mozart merupakan musik klasik yang memiliki nada lembut. Nada-nada tersebut menstimulasi gelombang alfa yang memberikan efek ketenangan, kenyamanan, ketentraman, dan memberi energi untuk menutupi, mengalihkan perhatian, dan melepaskan ketegangan maupun rasa sakit. Sebenarnya bukan hanya musik karya *Mozart* saja yang berefek mengagumkan tetapi semua musik yang berirama lembut serta mampu menenangkan suasana juga diidentifikasi memiliki efek Mozart (Permatasari & Sehmawati, 2021),(Manalu & Parinduri, 2021).

Merujuk dari pernyataan diatas bahwa bukan hanya musik karya Mozart saja yang berefek mengagumkan tetapi semua musik yang berirama lembut serta mampu menenangkan suasana juga diidentifikasi memiliki efek Mozart maka untuk melestarikan budaya melayu Jambi maka penulis ingin menggunakan instrumental melayu Jambi sebagai pengganti Mozart sebagai menstimulasi gelombang alfa.

Seni yang bercorak tradisional, sering disebut seni lokal, seni rakyat, atau seni klasik yang diciptakan dan dimiliki masyarakat serta berhubungan dengan kearifan lokalnya. Hal ini berarti seni tradisional dianggap sebagai identitas kultural masyarakat pendukungnya. Identitas kultural tersebut tercermin dalam tradisi, adat istiadat, nilai etis dan estetis yang berbeda di antara kelompok sosial dalam masyarakat yang bersangkutan. Keberadaan kesenian tradisional seringkali disikapi sebagai ekspresi dan identitas kultural sekaligus berbasis kearifan dan keunikan lokal suatu masyarakat(Karmela & Yanto, 2021).

Berdasarkan teori, *self hypnosis* atau *hipnotis* diri adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang, dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu, seperti mengurangi nyeri, mengurangi stress, kepanikan, mengurangi berat badan. Self hypnosis dapat dilakukan saat masa kehamilan. Pada metode ini seorang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa mendapatkan relaksasi yang mendalam, baik secara fisik, nafas dan pikiran, sehingga ibu akan merasakan nyaman.(Elvandari et al., 2022)

Terapi *self hypnopregnancy* yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh. mengeluarkan hormone serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan(Elvandari et al., 2022) (Catsaros & Wendland, 2020)

Upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *self hypno pregnancy distraksi* musik instrumental melayu Jambi dalam mengatasi nyeri persalinan, menjelaskan dengan bahasa yang mudah dimengerti agar Ibu dapat memahami dengan baik dan juga dengan memberikan leaflet, brosur, dan kegiatan promotif lainnya seperti melakukan diskusi di kelas ibu hamil.

Selain itu diharapkan ibu hamil untuk aktif mencari informasi tentang *self hypnosis* musik instrumental melayu Jambi dalam mengatasi kecemasan saat proses persalinan, sehingga menambah pengetahuan ibu yang kurang baik menjadi baik. Jika hanya pasif saja, maka akan berdampak kurang baik pada tingkat pengetahuan mereka. Bagi ibu yang telah mempunyai pengetahuan baik, harus selalu dipertahankan dan diingat materi yang telah diberikan sebelumnya, agar mereka mengetahui masalah mengatasi nyeri persalinan. Dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang *self hypnosis* musik instrumental melayu Jambi dalam mengatasi nyeri persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan saran dari pengabdian ini adalah sebelum dilakukan edukasi tentang *self hypnosis* musik instrumental melayu Jambi dalam pengurangan kecemasan ibu menghadapi persalinan menggunakan self hypnosis dengan musik instrumental melayu Jambi. Didapatkan 5 orang pengetahuan Baik dan setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil menjadi meningkat yaitu bertambah menjadi 8 orang dengan total sebelum dan sesudah menjadi 13 orang ibu hamil yang pengetahuan Baik. Saran adalah sesuai dari hasil kegiatan bahwa perlu dilakukan edukasi terus menerus dan terjadwal sehingga pengetahuan seluruh ibu tentang edukasi mengurangi kecemasan ibu menghadapi persalinan menggunakan self hypnosis dengan musik instrumental melayu Jambi, sehingga ibu dapat mengatasi kecemasan selama proses persalinan.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Bapak Dr. Filius Candra SE.,MM selaku Rektor Universitas Baiturrahim Jambi
2. Ibu Tina Yuli Fatmawati selaku kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat
3. Ibu Latifah Nur sebagai pimpinan PMB Latifah Nur dan staf yang telah memberikan fasilitas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
4. Ibu-ibu yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat yang telah meluangkan waktu selama kegiatan
5. Seluruh dosen dan pihak-pihak yang berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktif, T. M. K. dan M. B. M. I. N. P. K. I. F. (2013). Terapi Musik Klasik Dan Musik Bali Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kalai I Fase Aktif NK Somoyani 1 , NW Armini 2 , NLP Sri Erawati 3. *Jurnal Skala Husada*, 11(1), 18–23.
- Amin, D. R., & Nuriyah. (2024). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 4, 1833–1841.
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*, 84, 102666. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- Djohan. (2005). *Psikologi Musik* (1st ed.). Buku Baik.
- Eka Mustika Yanti. (2023). *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas* (1st ed.). Penerbit NEM.
- Eliyawati. (2024). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *WOMB Midwifery Journal*, 3(1), 27–33. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v3i1.335>
- Elvandari, O., Putriningrum, R., & Studi Kebidanan, P. (2022). *Pengaruh Selfhypnopregnancy Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Wilayah*

- Kerja Puskesmas Kayumas Effect of Selfhypnopregnancy on Reducing Back Pain of Pregnant Women in the Kayumas Health Center Work Area. 000.*
- Hypnobirthing, R., Ibu, K., Persalinan, N., & Score, A. (2024). *Hypnobirth Relaxation Influences Maternal Anxiety , Maternal Labor Pain , and APGAR Score in Newborns. 17(1), 62–71.*
- Karmela, S. H., & Yanto, F. (2021). Pengenalan Seni Musik Tradisional Melayu Jambi Kompangan dan Hadrah Untuk Menumbuhkan Kepedulian Budaya Lokal. *Transformasi : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 1(2), 66.* <https://doi.org/10.31764/transformasi.v1i2.5466>
- Liviana, Handayani, T. N., Mubin, M. F., Istibsyaroh, I., & Ruhimat, A. (2019). Efektifitas Terapi Musik Pada Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Laten. *Jurnal Ners Widya Husada, 4(2), 47–52.*
- Manalu, N. H., & Parinduri, J. S. (2021). Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasca Operasi Sectio Sesaria Di RSUD Malahayati. *Keperawatan Flora, 1(2), 25–32.*
- Nirwana, A. B. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita.* Nuha Medika.
- Nyeri, I., & Kala, P. (n.d.). *Jurnal Bidan Komunitas. 1(3), 125–131.*
- Permatasari, A. S., & Sehmawati. (2021). The Effect Of Mozart’s Music Therapy On Maternal Anxiety During The First Stage Of The Active Phase. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI), 2(1), 34–42.*
- Sandhi, S. I., & Lestari, K. D. (2021). Hubungan Psikologis Ibu Bersalin Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala Ii Di Rumah Bersalin Bhakti Ibu Semarang. *Jurnal Surya Muda, 3(1), 23–32.* <https://doi.org/10.38102/jsm.v3i1.68>
- Shintadewi, R. B. N. (2011). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di Bangsal Kenanga RSUD Wates Kulon Progo.*
- Sofiyanti, S., & Ladyfiora, S. (2022). Evidence Based Case Report (EbcR) : Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Di Uptd Puskesmas Sukarasa. *Jurnal Kesehatan Siliwangi, 3(1), 163–172.*
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal, 2(1), 191–200.* <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370>