https://doi.org/10.59025/2ywa5a19

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

# Efektivitas Intervensi Musik Klasik Berbahasa Inggris Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa

Zulkarnain Batubara[1], Rosmega[2], Imran Saputra Surbakti[3], Muhammad Riezky A. Laksmana[4], Wilman Setia Murni Waruwu[5]

[1]*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan*

**INFO ARTIKEL**

*Diserahkan:*
*12/01/2026*
*Direvisi:*
*20/01/2026*
*Diterima*
*28/01/2026*

***Keywords*:**

*Itervensi Music Klasik Berbahasa Inggris,*
*Stress,*
*Kehanulan,*
*Perawatan Antenatal*

**ABSTRAK**

*Tekanan psikologis atau stres maternal selama masa kehamilan berisiko tinggi membahayakan kesehatan ibu dan janin, serta memicu komplikasi seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR). Intervensi musik hadir sebagai solusi non-farmakologis untuk mereduksi kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosional melalui regulasi sistem saraf otonom dan penurunan hormon kortisol. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara penerapan Intervensi musik dengan tingkat stres pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional dengan melibatkan 30 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengukuran stres dilakukan menggunakan instrumen Perceived Stress Scale (PSS) dan data diolah dengan uji Korelasi Pearson Product Moment ($p < 0,005$). Analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Intervensi musik dan tingkat stres ($r = -0,402$, $p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa paparan musik instrumental atau relaksasi secara konsisten berbanding lurus dengan rendahnya skor stres pada ibu. Intervensi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang praktis dan efektif dalam meminimalisir stres prenatal, sehingga layak diintegrasikan ke dalam program perawatan antenatal di Desa Bangun Rejo.*

*Corresponding author email: zulkarnain@mitrahusada.ac.id*

*Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license*
*Copyright@ Author (2026).*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam kurun waktu lima tahun terakhir, urgensi kesehatan mental dalam layanan kesehatan maternal semakin mendapat perhatian luas. Periode kehamilan diakui sebagai fase krusial yang dipengaruhi oleh fluktuasi hormonal, perubahan fisik, serta faktor psikososial yang rentan memicu depresi, kecemasan, dan stres prenatal (Aalbers et al, 2023; Slade et al, 2020). Apabila kondisi stres ini tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat beresiko buruk pada ibu maupun janin, termasuk potensi kelahiran prematur, gangguan perkembangan saraf, serta rendahnya berat badan lahir bayi (Dunkel Schetter & Tanner, 2021; Monk et al, 2019).

Secara ilmiah, efektivitas Intervensi musik dalam mereduksi stres telah teruji melalui pendekatan neurofisiologi dan psikologi. Mengacu pada teori regulasi emosi (Aldao dkk, 2021; Gross, 2015), musik berfungsi sebagai katalisator dalam mengatur emosi negatif lewat pengalihan perhatian yang positif dan perbaikan suasana hati. Musik bertempo lambat secara konsisten terbukti mampu menurunkan ketegangan dan kecemasan sistemik.

Secara global, kesehatan mental maternal menjadi tantangan serius dengan prevalensi gangguan mental

mencapai 15% (WHO, 2022). Di tingkat nasional, laporan tahun 2023 menunjukkan angka stres ibu hamil di Indonesia berada pada kisaran 14,3%, yang berisiko memperburuk kualitas persalinan. Sebagai respons, Intervensi musik hadir sebagai intervensi terapeutik untuk menstabilkan emosi dan memperbaiki kualitas tidur. Riset mendalam (Thoma dkk., 2020; Hanser dkk., 2021) mengonfirmasi bahwa musik mampu menurunkan parameter fisiologis stres pada kelompok rentan. Desa Bangun Rejo, yang melayani populasi militer maupun sipil, menjadi lokasi studi ini karena temuan awal menunjukkan tingginya beban kecemasan pada pasien. Banyak ibu hamil di rumah sakit tersebut mengakui secara subyektif bahwa mendengarkan musik memberikan rasa tenang serta kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi proses kelahiran.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengevaluasi keterkaitan antara Intervensi musik dan tingkat stres pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo. Pemilihan desain ini bertujuan untuk mengukur Efantar variabel tanpa melakukan manipulasi eksperimental. Studi dilaksanakan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, pada periode Oktober – November 2025. Dari total populasi sebanyak 106 ibu hamil, diambil sampel sebanyak 30 responden melalui teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester II atau III dengan skor stres kategori sedang hingga tinggi berdasarkan Perceived Stress Scale (PSS), sedangkan kriteria eksklusi mencakup gangguan pendengaran dan komplikasi kehamilan berat. Variabel independen dalam studi ini adalah Intervensi musik instrumental lembut, sementara tingkat stres bertindak sebagai variabel dependen yang diukur dengan instrumen PSS-35 (skala Likert 4 poin). Validitas instrumen diuji melalui expert judgment dan korelasi Pearson Product Moment, dengan standar reliabilitas Cronbach's Alpha (≥0.70). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson untuk menguji hipotesis penelitian.

## 3. HASIL & PEMBAHASAN

Intervensi musik diimplementasikan sebagai salah satu cara non-farmakologis yang memanfaatkan elemen melodi, ritme, serta harmoni guna mendukung keseimbangan fisiologis dan stabilitas emosional. Dalam konteks penelitian ini, intervensi tersebut bertujuan meminimalisir stres psikologis ibu hamil melalui stimulasi relaksasi dan perbaikan suasana hati. Berikut Adalah gambar dan juga hasil penelitian dari pengabdian Masyarakat di Desa Bangun Rejo



Gambar 1. Demonstrasi Penjelasan Efektivitas Intervensi musik klasik berbahasa Inggris



Gambar 2. Pelaksaaan pengisian kuesioner setelah melakukan evektivitas intervensi musik klasik berbahasa inggris

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 31 butir pernyataan, ditemukan bahwa 1 item dinyatakan valid dengan nilai Corrected Item-Total Correlation dibawah 0,300. Sementara itu, 1 butir pernyataan (nomor 31,) dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria ambang batas tersebut. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,940, yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga instrumen ini sangat reliabel untuk mengukur variabel Intervensi musik.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Intervensi Musik

| Aspek | Jumlah Item | Valid | Tidak Valid | Cronbach's Alpha | Ket |
|---|---|---|---|---|---|
| Frekuensi dan Durasi | 10 | 10 | 0 | 0,940 | Reliabel |
| Jenis Musik Klasik Berbahasa Inggris dan persepsi tentang music relaksasi | 26 | 22 | 1 | | |

Sementara itu, pengukuran tingkat stres pada ibu hamil menggambarkan seberapa besar stress psikologis yang dialami akibat perubahan fisiologis dan emosional selama kehamilan. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, dari 31 pernyataan yang dianalisis, terdapat 1 item (nomor 31) yang tidak valid karena nilai korelasinya < 0,300, sedangkan 30 item lainnya valid. Nilai Alpha Cronbach sebesar 0,940 menunjukkan reliabilitas instrumen ini sangat kuat.

Tabel 2. Ringkasan hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Stres

| Aspek | Jumlah Item | Valid | Tidak Valid | Cronbach's Alpha | Ket |
|---|---|---|---|---|---|
| Persepsi Ketegangan, kontrol dan Efikasi Diri | 31 | 30 | 1 | 0,967 | Reliabel |

Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel yang dilakukan menunjukkan bahwa distribusi data dari kedua variabel tersebut memiliki distribusi normal, karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data tersebut layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Rata-rata | SD | Itself.Distribusi |
|---|---|---|---|
| Musik klasik berbahasa Inggris | 56,11 | 20,790 | 200 Normal |
| Tingkat Stress | 113,73 | 25,610 | 168 Normal |

Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara Intervensi musik dan tingkat stres bersifat linear, dengan nilai signifikansi 0,562 (> 0,05). Ini berarti peningkatan intensitas Intervensi musik diikuti oleh penurunan tingkat stres yang proporsional

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson

| Variabel | rxy | p | $r^2$ | Kontribusi | Information |
|---|---|---|---|---|---|
| **Intervensi Musik-Tingkat Stress** | -0,294 | 0,006 | 0,4024 | 0,2% | Signifikan |

Perbandingan nilai rata-rata empiris dan hipotetis menunjukkan bahwa rata-rata empiris Intervensi musik sebesar 56,11 lebih rendah daripada nilai hipotetis sebesar 80. Sebaliknya, rata-rata empiris stres sebesar 113,73 lebih tinggi daripada nilai hipotetis sebesar 87,5. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Intervensi musik pada ibu hamil masih rendah, sementara tingkat stres yang dirasakan cenderung tinggi.

Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara implementasi Intervensi musik dengan tingkat stres ibu hamil di Desa Bangun Rejo. Fenomena ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas mendengarkan musik relaksasi berkorelasi linier dengan penurunan beban stres yang dirasakan. Temuan tersebut memperkuat teori regulasi emosi dari Gross (2015), yang menegaskan peran musik sebagai instrumen pengendalian emosi negatif melalui perbaikan suasana hati (mood) dan pengalihan fokus dari pemicu stres. Selain itu, sejalan dengan teori konservasi sumber daya oleh Hobfoll (2018), musik bertindak sebagai sumber energi emosional yang mampu meregenerasi keseimbangan psikis ibu hamil. Secara empiris, hal ini didukung oleh riset Thoma dkk. (2020) yang menemukan bahwa intervensi musik efektif menekan kadar hormon kortisol sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional pada individu dengan kecemasan tinggi.

Temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa penggunaan musik sebagai sarana terapeutik efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil, dengan besar pengaruh mencapai 40,3%. Sebagai pendekatan yang aman dan berbasis bukti (evidence-based), Intervensi musik sangat relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis selama masa gestasi. Walaupun hasil pengukuran melalui kuesioner menunjukkan korelasi yang nyata, pengembangan riset dalam pengabdian ke Masyarakat ini selanjutnya sangat diperlukan untuk memvalidasi temuan ini melalui pendekatan biomedis, seperti pemantauan perubahan hormonal atau aktivitas sistem saraf secara langsung. Integrasi Intervensi musik ke dalam program kesehatan ibu di Indonesia diharapkan dapat menjadi strategi preventif yang inovatif bagi para tenaga medis.

## 4. KESIMPULAN

Hasil Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini diterima dengan bukti adanya korelasi negatif signifikan antara Intervensi musik dan stres prenatal (rxy = -0,294; p = 0,006(< 0,05). Secara umum, ibu hamil di lokasi penelitian memiliki kecenderungan Intervensi musik yang rendah (Mean = 56,11) dan tingkat stres yang tinggi (Mean = 113,73). Analisis regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 40,3%, yang menegaskan peran Intervensi musik Berbahasa Inggris sebagai salah satu faktor penentu dalam manajemen stres maternal. Meskipun Intervensi musik terbukti efektif, terdapat pengaruh variabel lain sebesar 59,7% yang perlu diperhatikan, seperti dukungan sosial dan stabilitas emosional, dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimaksih pada Tim Pengabdian STIKes Mitra Husada Medan Baik dosen dan mahasiswa yang telah memberikan sumbangsi tenaga dan materil dalam mensukseskan pengabdian masyarakat di wilayah Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025.

## DAFTAR PUSTAKA

[1] Abigail Christine Novianti, Ananta Yudiarso (2021) Intervensi music efektif untuk menurunkan gangguan stress (anxiety disorder) Studi meta-analisis. (Jurnal Psikologi Udayana), 8(1), 58-66.

[2] Ahmaniyah, A., & Indriyani, R. (2020). Literatur Review: Terapy Musik Terhadap Stress Kehamilan. Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan), 5(1), 37-41.

[3] Aalbers, S., FusarÿPoli, L., Freeman, RE, Spreen, M., Ket, JC, Vink, AC, Maratos, A., Crawford, M., Chen, XJ, & Gold, C. (2023). Intervensi musik untuk depresi. Cochrane Database Systematic Reviews, 2023(2), CD004517. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3

[4] Aksoy, YE (2024). Pengaruh Intervensi musik terhadap hasil tes non-stres dan tingkat kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi: Uji coba terkontrol secara acak. Jurnal Internasional Praktik Keperawatan, 30(6), ISSN 1322-7114, https://doi.org/10.1111/ijn.13281

[5] Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2021). Kecemasan, depresi, dan stres pada kehamilan: Implikasi bagi ibu, anak, penelitian, dan praktik. Current Opinion in Psychiatry, 34(2), 122–128. https:// doi.org/10.1097/YCO.0000000000000675

[6] Gaebel, C. (2025). Regulasi Stres Psikobiologis pada Wanita Depresi yang Dicapai Melalui Intervensi Musik Kelompok: Hasil dari Studi Intervensi Musik untuk Depresi yang Dikontrol Secara Acak. Stres dan Kesehatan, 41(2), ISSN 1532-3005, https://doi.org/10.1002/smi.70026

[7] Gross, JJ (2015). Regulasi emosi: Status saat ini dan prospek masa depan. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

[8] Hanser, SB, Mandel, SE, & Ely, EA (2021). Pengaruh Intervensi musik terhadap stres dan kecemasan pada ibu hamil: Sebuah meta-analisis. Jurnal Intervensi Musik, 58(2), 123–141. https://doi.org/ 10.1093/jmt/thaa016

[9] Monk, C., Lugo-Candelas, C., & Trumpff, C. (2019). Asal usul perkembangan prenatal dari psikopatologi di masa depan: Mekanisme dan jalur. Tinjauan Tahunan Psikologi Klinis, 15, 317–344. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095539

[10] Witusik, A. (2019). Intervensi musik sebagai bentuk Intervensi komplementer untuk gangguan mental. Polski Merkuriusz Lekarski Organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, 47(282), 240-243, ISSN 1426-9686, https://www.scopus.com/inward/record.uri?partnerID=HzOxMe3b&scp=850779973