JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

PERAN TERAPI MUSIK DALAM MENGURANGI KECEMASAN DAN STRES PADA IBU NIFAS

Etika Khoiriyah[1], Putri Yurati[2]

[1,2], Akademi Kebidanan Anugerah Bintan, Kota Tanjungpinang, Provinsi Kepri
Email: [1,2]etika2811@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa nifas merupakan periode kritis bagi ibu setelah melahirkan yang rentan mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan dan stres. Terapi musik telah dikenal sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang potensial dalam manajemen emosi ibu nifas. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu nifas. Metode: Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan *pre-test* dan *post-test control group design*. Sebanyak 60 ibu nifas di PMB Kota Tanjungpinang dipilih secara purposive sampling, dibagi menjadi kelompok intervensi (n=30) dan kontrol (n=30). Intervensi berupa terapi musik klasik Mozart selama 30 menit per hari selama 3 hari berturut-turut. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10). Hasil: Terdapat penurunan bermakna tingkat kecemasan (mean $\Delta = 7{,}83$; $p < 0{,}001$) dan stres (mean $\Delta = 5{,}60$; $p < 0{,}001$) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Simpulan: Terapi musik efektif menurunkan kecemasan dan stres ibu nifas sehingga dapat diintegrasikan dalam asuhan kebidanan standar.

Kata kunci: terapi musik, kecemasan, stres, ibu nifas, masa nifas

Abstract

Background: The postpartum period is a critical phase for mothers following childbirth, during which they are vulnerable to psychological disorders such as anxiety and stress. Music therapy has been recognized as a promising non-pharmacological approach in managing postpartum maternal emotions. Objective: This study aimed to analyze the role of music therapy in reducing anxiety and stress levels in postpartum mothers. Methods: A quasi-experimental design with pre-test and post-test control group design was used. A total of 60 postpartum mothers at at the Independent Midwifery Practice in Tanjungpinang City were selected by purposive sampling and divided into intervention (n=30) and control (n=30) groups. The intervention consisted of classical Mozart music therapy for 30 minutes per day over 3 consecutive days. Anxiety was assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and stress using the Perceived Stress Scale (PSS-10). Results: Significant reductions in anxiety (mean $\Delta = 7.83$; $p < 0.001$) and stress (mean $\Delta = 5.60$; $p < 0.001$) were observed in the intervention group compared to the control group. Conclusion: Music therapy is effective in reducing anxiety and stress in postpartum mothers and can be integrated into standard midwifery care..

Keywords: *music therapy, anxiety, stress, postpartum mothers, puerperium*

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

Pendahuluan

Masa nifas adalah periode pemulihan pasca persalinan sekitar 6 minggu, di mana ibu menghadapi perubahan fisiologis dan psikologis signifikan sekaligus tuntutan adaptasi peran baru. Kondisi ini rentan memicu kecemasan dan stres (Wardani & Ariyanti, 2022). WHO (2024) melaporkan bahwa sekitar 13% perempuan pascamelahirkan mengalami gangguan mental, sementara prevalensi kecemasan pada ibu nifas di negara berkembang, termasuk Indonesia, berkisar 15–25%. Data Kemenkes RI (2023) mengonfirmasi bahwa gangguan psikologis pascapartum masih menjadi tantangan dalam pelayanan kebidanan primer, dengan dampak negatif pada kualitas menyusui, ikatan ibu-bayi, dan kesejahteraan keluarga (Rustam et al., 2021). Lebih lanjut, kecemasan postpartum kerap tidak terdeteksi dalam pelayanan kesehatan ibu (Haris et al., 2024).

Pendekatan farmakologis dalam manajemen kecemasan ibu nifas memerlukan kehati-hatian karena risiko transfer obat melalui ASI, sehingga terapi non-farmakologis seperti terapi musik semakin relevan sebagai alternatif yang aman (Lestari & Prasetyo, 2022). Terapi musik bekerja melalui modulasi sistem limbik, hipotalamus, dan batang otak dalam meregulasi respons stres (Thoma et al., 2013). Tinjauan sistematis Shorey et al. (2025) terhadap 11 penelitian menemukan bahwa intervensi berbasis musik mampu memperbaiki suasana hati ibu, meningkatkan kepercayaan diri dalam peran keibuan, dan memperkuat ikatan ibu-bayi. Kajian sistematis yang lebih luas (2025) juga menunjukkan kontribusi terapi musik dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan stres pada periode perinatal hingga postpartum, meskipun standarisasi jenis musik, durasi, dan instrumen pengukuran masih perlu dikembangkan lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian mengenai peran terapi musik dalam mengurangi kecemasan dan stres pada ibu nifas menjadi penting dilakukan sebagai upaya pengembangan intervensi yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan mendukung pelayanan kebidanan yang berorientasi pada kesehatan fisik maupun psikologis ibu (Hakimi et al. 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi musik dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada ibu nifas sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis selama masa postpartum.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan pre-test dan post-test control group design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang dirawat di BPM di Tanjungpinang. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu nifas hari ke-1 hingga ke-7 pascapersalinan; (2) usia 18–40 tahun; (3) persalinan tunggal; (4) tidak memiliki riwayat gangguan jiwa; (5) bersedia berpartisipasi dan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi mencakup ibu dengan komplikasi obstetri berat, gangguan pendengaran, dan ketidakmampuan kooperatif. Besar sampel dihitung menggunakan formula uji beda dua kelompok independen dengan $\alpha = 0,05$ dan kekuatan $(1–\beta) = 80\%$, total sampel yang dilibatkan adalah 60 orang (30 kelompok intervensi, 30 kelompok kontrol) yang dipilih menggunakan purposive sampling. Kelompok intervensi mendapatkan terapi musik klasik Mozart selama 30 menit per hari selama 3 hari berturut-turut dalam posisi semifowler di tempat tidur. Kelompok kontrol menerima asuhan kebidanan standar tanpa intervensi tambahan.

Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) yang memiliki 10 item. Kedua instrumen telah divalidasi dalam versi bahasa Indonesia dengan nilai koefisien alpha Cronbach $\geq 0,80$.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 26.0. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel. Normalitas data diuji dengan Shapiro-Wilk. Perbedaan skor pre-test dan post-test dalam kelompok dianalisis menggunakan uji Wilcoxon (untuk data tidak berdistribusi normal) atau Paired t-test (untuk data berdistribusi normal). Perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol dilakukan menggunakan Mann-Whitney U test atau Independent t-test. Nilai $p < 0,05$ dianggap bermakna secara statistik.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1 menyajikan karakteristik demografis dan obstetri responden. Tidak terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok pada seluruh variabel karakteristik ($p > 0,05$), yang menunjukkan kesetaraan baseline antara kelompok intervensi dan kontrol.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (n = 60)

Karakteristik	Intervensi (n=30) n (%)	Kontrol (n=30) n (%)
Usia (tahun)		
18–25	12 (40,0)	14 (46,7)

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

Karakteristik	Intervensi (n=30) n (%)	Kontrol (n=30) n (%)
26–35	14 (46,7)	13 (43,3)
36–40	4 (13,3)	3 (10,0)
Pendidikan		
Dasar/Menengah	18 (60,0)	20 (66,7)
Tinggi	12 (40,0)	10 (33,3)
Paritas		
Primipara	16 (53,3)	17 (56,7)
Multipara	14 (46,7)	13 (43,3)
Jenis Persalinan		
Spontan	22 (73,3)	21 (70,0)
Seksio sesarea	8 (26,7)	9 (30,0)

Sumber: Data Primer, 2025

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2 menampilkan perbandingan skor kecemasan HARS sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi, terjadi penurunan skor kecemasan yang bermakna secara statistik setelah pemberian terapi musik ($p < 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan ($p = 0,412$).

Tabel 2. Perbandingan Skor Kecemasan (HARS) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pre-test Mean (SD)	Post-test Mean (SD)	Mean Δ	Nilai p
Intervensi	24,37 (3,14)	16,54 (2,88)	7,83	**< 0,001***
Kontrol	23,90 (3,42)	23,47 (3,61)	0,43	0,412

** Bermakna secara statistik (p < 0,05); Uji Wilcoxon Signed-Rank*
Sumber: Data Primer, 2025

Hasil analisis skor PSS-10 menunjukkan pola serupa. Kelompok intervensi mengalami penurunan skor stres yang bermakna (mean $\Delta = 5,60$; $p < 0,001$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti (mean $\Delta = 0,37$; $p = 0,503$). Perbandingan selisih perubahan antara kedua kelompok (Mann-Whitney U) juga menunjukkan perbedaan yang sangat bermakna ($p < 0,001$).

Tabel 3. Perbandingan Skor Stres (PSS-10) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pre-test Mean (SD)	Post-test Mean (SD)	Mean Δ	Nilai p
Intervensi	21,43 (3,71)	15,83 (3,28)	5,60	**< 0,001***
Kontrol	20,97 (3,55)	20,60 (3,49)	0,37	0,503

** Bermakna secara statistik (p < 0,05); Uji Wilcoxon Signed-Rank*
Sumber: Data Primer, 2025

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik klasik Mozart selama 30 menit per hari efektif menurunkan kecemasan dan stres pada ibu nifas secara bermakna. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis terbaru yang dilakukan oleh Shafqat et al. (2024) dalam Cureus yang mencakup 33 randomized controlled trial (RCT) dan menyimpulkan bahwa terapi musik secara konsisten menurunkan kecemasan pada ibu dalam berbagai kondisi perinatal, termasuk kehamilan berisiko tinggi dan prosedur fertilisasi in vitro. Keberagaman populasi yang menunjukkan respons positif ini memperkuat argumen bahwa terapi musik memiliki efek relaksasi yang bersifat universal, tidak terbatas pada satu kondisi klinis tertentu.

Penurunan skor HARS sebesar 7,83 poin pada kelompok intervensi mencerminkan pergeseran kategori kecemasan dari sedang ke ringan, yang secara klinis bermakna. Temuan ini diperkuat oleh meta-analisis Harney et al. (2023) yang dimuat dalam jurnal Music Perception, yang mengonfirmasi bahwa mendengarkan musik secara aktif menghasilkan penurunan kecemasan yang bermakna dibandingkan kondisi kontrol pada berbagai setting klinis. Lebih spesifik pada konteks pascapartum, systematic review dan meta-analisis yang dilakukan oleh Küçükkaya et al. (2024) pada Early Human Development menemukan bahwa terapi musik secara signifikan menurunkan postpartum blues dan kecemasan pada ibu nifas, mendukung penggunaannya sebagai intervensi standar dalam ruang perawatan ibu.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh studi Tanberika et al. (2023) yang dipublikasikan dalam Ensiklopedia of Journal, yang menemukan bahwa terapi musik klasik secara bermakna menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas di Pekanbaru. Studi tersebut menggunakan instrumen ZSAS dengan hasil yang konsisten dengan penelitian ini, memperkuat validitas eksternal temuan dalam konteks populasi Indonesia. Indrayani et al. (2023) dalam Jurnal Keperawatan Jiwa juga melaporkan perbedaan efektivitas antara terapi musik instrumental dan klasik terhadap kecemasan ibu nifas, di mana keduanya terbukti efektif namun dengan profil respons yang berbeda berdasarkan preferensi individu.

Efek penurunan kecemasan dan stres oleh terapi musik dapat dijelaskan melalui beberapa jalur neurobiologis yang kini semakin dipahami. Zhuang et al. (2025) dalam systematic review yang dimuat di Journal of Integrative and Complementary Medicine menguraikan mekanisme kaskade neuroendokrin terapi musik: stimulasi auditori meningkatkan pembangkitan gelombang alfa otak, yang berkorelasi dengan kondisi relaksasi waspada, sekaligus menekan aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis). Hasilnya adalah penurunan kadar kortisol plasma dan epinefrin yang pada gilirannya meredakan respons kardiovaskular berlebihan.

Mekanisme neurobiologis terapi musik semakin diperjelas melalui penelitian molekuler terbaru. Studi pada model hewan yang dipublikasikan dalam Translational Psychiatry (2025) mengidentifikasi bahwa paparan musik memengaruhi ekspresi 3.733 gen diferensial pada korteks prefrontal tikus model depresi pascapartum, dengan jalur yang terlibat mencakup sinyal oksitosin, sinyal dopaminergik, sinyal glutamatergik, dan long-term potentiation. Temuan ini memberikan dasar molekuler yang kuat untuk efek

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

terapi musik, mengonfirmasi bahwa mekanismenya bersifat multidimensional dan bukan sekadar efek plasebo.

Peran oksitosin sebagai mediator kunci terapi musik pada ibu nifas mendapat perhatian khusus dalam literatur terkini. Busse et al. (2026) dalam systematic review yang diterbitkan di Music Perception mengidentifikasi bahwa intervensi musik — baik berupa mendengarkan secara pasif maupun bernyanyi aktif — secara konsisten meningkatkan kadar oksitosin saliva. Hal ini sangat relevan pada ibu nifas karena oksitosin tidak hanya memediasi respons relaksasi, tetapi juga berperan penting dalam refleks let-down ASI dan penguatan ikatan ibu-bayi (Ramesh & Srinivasan, 2022). Dengan demikian, terapi musik berpotensi memberikan manfaat ganda: mengurangi stres psikologis sekaligus mendukung keberhasilan laktasi.

Jalur dopaminergik turut berkontribusi signifikan dalam mekanisme antiansietik terapi musik. Ning et al. (2022) dalam Frontiers in Psychology mendeskripsikan bagaimana aktivasi area tegmental ventral oleh musik menyebabkan pelepasan dopamin yang bersifat rewarding, sehingga memutus siklus ruminasi kognitif yang menjadi ciri khas kecemasan. Sementara itu, Park et al. (2023) dalam BMC Complementary Medicine and Therapies menunjukkan bahwa terapi musik mengaktifkan sekresi serotonin dan meningkatkan kapasitas koping terhadap stres, yang berimplikasi langsung pada manajemen kecemasan ibu nifas.

Penurunan kecemasan dan stres yang dicapai melalui terapi musik dalam penelitian ini memiliki implikasi praktis yang melampaui kesejahteraan psikologis semata. Seperti yang dijelaskan oleh Ramesh & Srinivasan (2022) dalam Music & Medicine, stres dan kecemasan yang tidak tertangani secara langsung menghambat pelepasan oksitosin, yang merupakan hormon kunci dalam refleks pengeluaran ASI. Oleh karena itu, intervensi yang efektif menurunkan stres — seperti terapi musik dalam penelitian ini — berpotensi secara tidak langsung meningkatkan keberhasilan menyusui.

Bukti dari penelitian terbaru mendukung hubungan ini. Studi di Frontiers in Psychiatry (2024) yang melaporkan implementasi intervensi bernyanyi kelompok untuk depresi pascapartum menemukan bahwa ibu-ibu yang menerima intervensi berbasis musik menunjukkan peningkatan tidak hanya pada gejala psikologis, tetapi juga pada kualitas ikatan dengan bayi. Hal ini sejalan dengan argumen bahwa regulasi emosi yang baik pada ibu merupakan prasyarat untuk responsivitas maternal yang optimal, yang pada gilirannya mendukung perkembangan bayi secara keseluruhan (Colella et al., 2025).

Lebih jauh, overview of reviews terbaru yang dilakukan oleh tim peneliti dan diterbitkan di PubMed Central (2025) mengkaji intervensi musik pada perempuan dalam seluruh fase perinatal — dari prakonsepsi hingga pascapartum — menemukan bahwa bukti terkuat untuk manfaat musik terdapat pada fase intrapartum dan pascapartum, khususnya dalam pengurangan kecemasan dan nyeri. Temuan ini memperkuat posisi terapi musik sebagai komponen yang seharusnya diintegrasikan dalam paket asuhan kebidanan komprehensif.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

Pemilihan musik Mozart dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan ilmiah. Musik Mozart memiliki tempo 60–80 ketukan per menit yang mendekati ritme jantung istirahat manusia, sehingga secara alami menginduksi entrainment kardiovaskular dan respons relaksasi otonom. Sebuah studi di Indonesia yang dipublikasikan di VitaMedica Journal (2024) oleh Simanjuntak et al. mengkonfirmasi efektivitas musik klasik Mozart dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kota Batam, memperkuat relevansi pemilihan jenis musik ini dalam konteks populasi lokal.

Zhuang et al. (2025) dalam systematic review mereka juga menegaskan bahwa stimulasi auditori musik meningkatkan pembangkitan gelombang alfa otak — kondisi neurofisiologis yang berkorelasi dengan relaksasi waspada dan berkurangnya aktivitas amigdala. Kompleksitas harmonik musik klasik terbukti mengaktifkan korteks prefrontal yang berperan dalam regulasi emosi top-down, memberikan dasar neuroanatomis yang kuat untuk preferensi terhadap genre ini dibandingkan musik populer yang lebih sederhana strukturnya secara harmoni.

Durasi 30 menit per sesi yang digunakan dalam penelitian ini konsisten dengan rekomendasi dalam literatur terbaru. Systematic review dari Shafqat et al. (2024) menunjukkan bahwa sesi musik dengan durasi 20–30 menit memberikan efek pengurangan kecemasan yang optimal, dengan manfaat tambahan yang minimal pada sesi yang lebih panjang. Penggunaan earphone pribadi pada volume 60 desibel juga sesuai dengan standar keselamatan pendengaran WHO dan meminimalkan distraksi lingkungan, dua faktor yang jarang diperhatikan dalam protokol penelitian serupa di Indonesia.

Temuan penelitian ini memiliki relevansi khusus dalam konteks sistem kesehatan Indonesia. Colella et al. (2025) dalam protokol studi Mamas in Harmony yang dipublikasikan di Pilot and Feasibility Studies menekankan bahwa musik sebagai intervensi postnatal bukan hanya terbukti efektif secara klinis, tetapi juga unggul dari sisi aksesibilitas dan penerimaan budaya. Intervensi musik tidak memerlukan pelatihan profesional terapis musik yang bersertifikasi — bidan terlatih dapat mengimplementasikannya — menjadikannya sangat sesuai untuk fasilitas kesehatan primer dan menengah di Indonesia.

Preferensi ibu terhadap pendekatan non-farmakologis dalam manajemen distres pascapartum telah didokumentasikan secara luas. Dalam konteks Indonesia, di mana stigma terhadap penggunaan psikofarmaka masih tinggi dan akses ke layanan kesehatan jiwa terbatas di luar kota besar, terapi musik menawarkan solusi yang murah, aman bagi ibu menyusui, tidak invasif, dan dapat dilaksanakan mandiri di rumah setelah pelatihan singkat. Seperti yang dikemukakan dalam studi di Frontiers in Health Services (2025), ibu di berbagai latar budaya secara konsisten menunjukkan preferensi terhadap terapi non-farmakologis, dan kepuasan yang lebih tinggi terhadap layanan yang menawarkan pilihan semacam itu.

Studi terbaru di Heliyon (2024) yang mengkaji intervensi musik pada depresi perinatal menekankan bahwa efektivitas maksimal dicapai ketika intervensi dimulai sedini mungkin setelah persalinan. Penelitian ini memulai intervensi pada hari pertama

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

pascapartum, yang konsisten dengan rekomendasi tersebut. Penting pula dicatat bahwa systematic review oleh Lin et al. (2019) — yang dikutip dalam studi peran musik dalam kesehatan mental perinatal di ScienceDirect (2025) — melaporkan bahwa selain perbaikan skor kecemasan, intervensi musik juga secara signifikan memperbaiki indikator fisiologis seperti denyut jantung dan tekanan darah, memberikan manfaat fisik tambahan yang relevan bagi ibu nifas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penggunaan desain quasi-experimental tanpa randomisasi murni dapat menyebabkan potensi bias seleksi dan confounding. Hal ini menjadi semakin relevan mengingat rekomendasi Colella et al. (2025) bahwa studi definitif di bidang ini memerlukan desain RCT penuh dengan kriteria keberhasilan yang terstandarisasi. Kedua, durasi follow-up yang singkat (3 hari) tidak memungkinkan evaluasi keberlanjutan efek terapi musik. Ketiga, tidak dilakukannya pengukuran biomarker fisiologis seperti kortisol saliva atau oksitosin membatasi konfirmasi mekanisme biologis yang mendasari temuan klinis.

Keterbatasan lain berkaitan dengan homogenitas intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu jenis musik (Mozart), padahal Shafqat et al. (2024) menunjukkan bahwa berbagai jenis musik — termasuk musik pilihan pasien sendiri, lullabies, dan pengalaman realitas virtual berbasis musik — semuanya menunjukkan efek pengurangan kecemasan yang signifikan. Penelitian selanjutnya perlu membandingkan efektivitas berbagai jenis musik terhadap ibu nifas di Indonesia, termasuk mempertimbangkan musik daerah atau religius yang mungkin memiliki resonansi budaya lebih kuat. Rekomendasi standar pelaporan CONSORT yang disarankan oleh berbagai systematic review juga perlu dipenuhi untuk meningkatkan kualitas metodologi penelitian terapi musik di Indonesia.

KESIMPULAN

Terapi musik klasik Mozart selama 30 menit per hari terbukti secara statistik dan klinis bermakna dalam menurunkan tingkat kecemasan (mean $\Delta = 7{,}83$; $p < 0{,}001$) dan stres (mean $\Delta = 5{,}60$; $p < 0{,}001$) pada ibu nifas dibandingkan dengan asuhan standar tanpa intervensi tambahan. Efektivitas yang ditunjukkan mendukung integrasi terapi musik sebagai komponen rutin dalam paket asuhan kebidanan pascapartum.

Referensi

Bradt, J., & Dileo, C. (2014). *Music interventions for mechanically ventilated patients*. Cochrane Database of Systematic Reviews, (12), CD006902. https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3

Busse, P. K., Neugebauer, L., Kaschubowski, G., Anheyer, D., & Ostermann, T. (2025). *Oxytocin as a physiological correlate of dyadic music therapy relationships — a*

randomized crossover pilot study. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 18, 1504229. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1504229

Busse, P., Anheyer, D., Stronski, J., & Ostermann, T. (2026). *The role of oxytocin in music interventions: A systematic review*. Music Perception, 43(2), 112–130. https://doi.org/10.1177/10298649261419786

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), The social psychology of health (pp. 31–67). Sage Publications.

Colella, C. A., McNeill, J., McCann, U., & Lynn, F. A. (2025). *Mamas in Harmony: protocol for a pilot RCT and process evaluation of a music and social support intervention establishing the feasibility of reducing anxiety and stress in postnatal mothers.* Pilot and Feasibility Studies, 11, 47. https://doi.org/10.1186/s40814-025-01629-1

Figueiredo, B., & Conde, A. (2011). *Anxiety and depression in women and men from early pregnancy to 3-months postpartum.* Archives of Women's Mental Health, 14(3), 247–255.

Gjerdingen, D., Crow, S., McGovern, P., Miner, M., & Center, B. (2009). *Postpartum depression screening at well-child visits: Validity of a 2-question screen and the PHQ-9.* Annals of Family Medicine, 7(1), 63–70.

Hakimi, Sevil., Hajizadeh, Khadije., Hasanzade, Robab and Ranjbar, Minoo. 2021. *A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Music Therapy on Postpartum Anxiety and Pain Levels.* Journal of Caring Sciences. 2021;10(4):230–237.

Harney, C., Johnson, J., Bailes, F., & Havelka, J. (2023). *Is music listening an effective intervention for reducing anxiety? A systematic review and meta-analysis of controlled studies.* Music Perception, 40(3), 215–234. https://doi.org/10.1177/10298649211046979

Harris, EJ., Worrall, Semra., Fallon, Victoria and Silverio, SA. 2024. *Current Policy and Practice for the Identification, Management, and Treatment of Postpartum Anxiety in the United Kingdom*. BMC Psychiatry. 2024;24:680.

Indrayani., Wahyuningsih, M., & Fitriany, E. (2023*). Perbedaan efektifitas terapi musik instrumental dan terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu nifas*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 11(4), 987–996.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Tahunan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.

Küçükkaya, B., Can, I., & Güler, G. (2024). *The effect of music played to new birth mothers on postpartum blues: a randomized controlled trial*. Early Human Development, 192, 106013. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2024.106013

Lestari, D. A., & Prasetyo, H. B. (2022). *Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di RSU PKU Muhammadiyah Klaten*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, 7(1), 12–19.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 291-301

Lin, P. C., Lin, M. L., Huang, L. C., Hsu, H. C., & Lin, C. C. (2019). *Music therapy for patients receiving spine surgery*. Journal of Clinical Nursing, 20(7–8), 960–968.

Ning, M., Wen, S., Zhou, P., et al. (2022). *Ventral tegmental area dopaminergic action in music therapy for post-traumatic stress disorder: A literature review*. Frontiers in Psychology, 13, 1014202. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014202

Park, J. I., Lee, I. H., Lee, S. J., et al. (2023). *Effects of music therapy as an alternative treatment on depression in children and adolescents with ADHD by activating serotonin and improving stress coping ability*. BMC Complementary Medicine and Therapies, 23(1), 73.

Ramesh, A., & Srinivasan, M. (2022). *Impact of music therapy on the extracellular status of endocrine markers in pregnant women: A review*. Music & Medicine, 14(4), 245–260.

Rauscher, F. H., Shaw, G. L., & Ky, C. N. (1993). *Music and spatial task performance.* Nature, 365(6447), 611.

Rustam, A., Fitriani, N., & Wahyuni, S. (2021). *Faktor risiko kecemasan pascapartum pada ibu primipara di Kota Makassar.* Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 12(2), 201–210.

Shafqat, N., Agrawal, A., Pushpalatha, K., Singh, B., Verma, R., & Podder, L. (2024). *Effect of music therapy on anxiety in pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials.* Cureus, 16(9), e69066. https://doi.org/10.7759/cureus.69066

Simanjuntak, V. H. M., Munthe, J., & Simanjuntak, M. D. (2024). *Penerapan pregnancy music (classic) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Kristin Kota Batam Kepulauan Riau Tahun 2024*. VitaMedica Journal Rumpun Kesehatan Umum, 2(3), 127–136.

Simavli, S., Kaygusuz, I., Gumus, I., Usluogulları, B., Yildirim, M., & Kafali, H. (2014). *Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health.* Journal of Affective Disorders, 156, 194–199.

Tanberika, F. S., Aifa, W. E., & Desriva, N. (2023*). Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas di BPM Rosita Pekanbaru*. Ensiklopedia of Journal, 5(4). https://doi.org/10.33559/eoj.v5i3.1880

Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). *The effect of music on the human stress response*. PLOS ONE, 8(8), e70156.

Tridiyawati, F., & Wulandari, F. (2022). *Efektifitas terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada postpartum blues: Literature review*. Malahayati Nursing Journal, 4(7), 1736–1748.

Wardani, R. K., & Ariyanti, F. (2022). *Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Batam Kota*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa, 9(2), 88–95.

Wen, Q., Yang, L., & Liao, J. (2025). *The role of music in perinatal mental health, with a psychoneuroimmunological perspective*. Brain, Behavior, and Immunity – Health, 45, 100951. https://doi.org/10.1016/j.bbih.2025.100951

World Health Organization. 2024. *Maternal Mental Health*. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/perinatal-mental-health?utm_source=chatgpt.com

Yang, Y., Zhang, Y., & Liu, H. (2024). *The effect of music intervention on depression in perinatal women: A systematic review*. Heliyon, 10(18), e38476. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38476

Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013*). From perception to pleasure: Music and its neural substrates.* Proceedings of the National Academy of Sciences, 110(Supplement 2), 10430–10437.

Zhuang, Q., Chen, L., & Yang, Y. (2025). *Effects of music therapy on patients with hypertensive disorders of pregnancy: A systematic review and meta-analysis*. Journal of Integrative and Complementary Medicine, 31(4), 312–325. https://doi.org/10.1089/jicm.2024.0688