

**APLIKASI TEKNIK TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN PADA IBU MENYUSUI YANG PERNAH TERPAPAR  
COVID-19**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Program Studi D-3 Keperawatan



Disusun Oleh:  
Safrina Fajriyani  
NPM: 18.0601.0001

PPROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG

2021

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

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

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) telah memunculkan pertanyaan apakah ibu yang menderita atau pernah menderita Covid-19 dapat menularkan kebayi atau anak mereka saat menyusui. Menurut WHO Virus Covid-19 tidak ditularkan melalui Ibu melainkan dengan cara kontak langsung ketika ibu menyusui bayinya (Fatahilah et al., 2017).

Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas. Hal tersebut dapat menghambat pemberian ASI eksklusif terhadap bayi, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran ASI ibu post partum primipara. Keinginan yang kuat dari ibu sendiri merupakan motivasi yang paling kuat untuk proses pemberian ASI. Ibu harus memiliki perasaan senang dan jiwa yang tenang dalam proses menyusui. Peran keluarga juga sangat penting untuk kelancaran pemberian ASI serta lingkungan yang nyaman. Jika suasana hati ibu merasa nyaman dan gembira akan mempengaruhi kelancaran ASI, sebaliknya jika ibu merasa cemas dan stres akan menghambat kelancaran ASI (Korompis, 2019).

Kecemasan pada ibu hamil dan menyusui adalah gangguan emosional yang tidak terduga dan tidak memiliki objek yang spesifik, kekhawatiran yang muncul secara tiba-tiba dan tidak jelas dan perasaan tidak berdaya. Kecemasan pada ibu hamil dan menyusui sering terjadi karena hal-hal yang sangat sepele dan sering tidak tertangani sehingga dapat berdampak pada kesehatan baik pada ibu dan bayi (Nelsi et al., 2019).

Tatalaksana kecemasan terbagi dalam tatalaksana farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi meliputi obat-obatan yang tentunya memiliki efek samping seperti pusing, mengantuk, dan bisa mengurangi tingkat konsentrasi dan terapi nonfarmakologi meliputi relaksasi, distraksi, dan salah satunya terapi musik. Jenis musik yang paling bermanfaat untuk menurunkan kecemasan adalah musik klasik karena dapat mempengaruhi otak dengan mendorong sekresi hormon endorpin. Hormon ini dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, frekuensi napas sehingga memberikan relaksasi yang dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan. Musik merupakan pengobatan yang mudah karena dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan tanpa obat-obatan (Supardi et al., 2020)

Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan, dengan cara sengaja melatih agar mampu untuk membuat rileks otot-otot tubuh dan pikiran setiap saat sesuai dengan keinginan (Fatahilah et al., 2017).

Upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui adalah pemberian terapi relaksasi salah satunya terapi musik klasik (Mozart). Musik klasik mozart dapat mempengaruhi sistem otak yang akan menekan fungsi poros hipotalamus, hipofisis, dan kelenjar adrenal untuk menghambat pengeluaran hormon stres (*epinefrin, norepinefrin, dopa, kortikosteroid*) sehingga produksi hormon oksitisin dan prolaktin lebih maksimal. Musik klasik mempunyai fungsi sebagai penenang pikiran dan emosi, serta mengoptimalkan tempo, *ritme*, melodi dan harmoni yang teratur sehingga dapat menghasilkan gelombang alfa yang

dapat memberikan efek ketenangan, efek rileks, dan menidurkan (Wardhani, 2019)

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

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dimasa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini dengan penyebaran virusnya sangat cepat dan menyerang siapa saja tanpa terkecuali seperti ibu hamil. Ibu hamil yang pernah dinyatakan positif Covid-19 kemudian sembuh dan setelahnya melahirkan seorang bayi akan timbul kecemasan. Salah satunya yaitu kecemasan akan perpindahan virus kepada bayi melalui ASI. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang diberikan sesuai dengan tingkat kecemasan yang di alami oleh ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengidentifikasi tingkat kecemasan dan mengaplikasikan teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar covid 19?

## **1.3 Tujuan Karya Tulis Ilmiah**

Tujuan dalam karya tulis ini penulis mengemukakan pokok tujuan penulisan sebagai berikut :

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk memberikan gambaran secara nyata tentang proses asuhan keperawatan melalui aplikasi teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar covid 19

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu penulis:

- a. Mampu melakukan pengkajian pada ibu menyusui dengan masalah kecemasan karena pernah terpapar Covid-19
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan dengan masalah kecemasan karena pernah terpapar Covid-19
- c. Mampu membuat perencanaan tindakan keperawatan pada ibu menyusui dengan masalah kecemasan karena pernah terpapar Covid-19 dengan penerapan teknik terapi musik klasik
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan teknik terapi musik klasik pada ibu menyusui dengan masalah kecemasan karena pernah terpapar Covid- 19
- e. Mampu melakukan evaluasi pada ibu menyusui dengan masalah kecemasan karena pernah terpapar Covid-19
- f. Mampu melakukan dokumentasi pada klien yang mengalami kecemasan dengan penerapan teknik terapi music klasik

#### **1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

##### 1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber informasi untuk meningkatkan keterampilan dibidang kesehatan dengan memberikan asuhan keperawatan menggunakan teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui eksklusif yang pernah terpapar Covid-19

##### 1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai suatu saran pada perawat pelaksana di lingkungan Unit Pelayanan Kesehatan Masyarakat khususnya Keperawatan Maternitas agar lebih memberikan perhatian serta intervensi untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui eksklusif menggunakan teknik terapi musik klasik untuk meningkatkan mutu pelayanan pada masyarakat

##### 1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan pengetahuan sehingga masyarakat dapat mengidentifikasi dan mengaplikasikan teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui eksklusif yang pernah terpapar Covid-19

#### 1.4.1 Bagi Penulis

Sebagai bentuk tambahan ilmu serta pengalaman yang dapat di aplikasikan teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui eksklusif yang pernah terpapar covid 19

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Masa Nifas**

##### 2.1.1 Definisi

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Lama masa nifas yaitu 6-8 minggu. Masa nifas dimulai sejak 2 jam pertama setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu/42 hari setelah itu. Tetapi lamanya masa nifas pada setiap wanita berbeda-beda tergantung pada keadaan psikologis maupun fisiologis ibu tersebut. Masa nifas 2 jam pertama di kategorikan dalam keadaan kritis karena bisa terjadi perdarahan pada ibu (Sukma et al., 2017)

Masa nifas dimulai dari setelah melahirkan sampai dengan berhentinya darah serta kondisi tubuh kembali seperti sebelum hamil (Usman, 2018)

Jadi masa nifas adalah masa yang dimulai dari plasenta lahir sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil, dan memerlukan waktu kira-kira 6-8 minggu.

##### 2.1.2 Tahapan Masa Nifas

Ada beberapa tahapan dalam masa nifas menurut (Sukma et al., 2017):

a. *Puerperium* dini

Pemulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.

b. *Puerperium* intermedial

Pemulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu.

c. *Remote puerperium*

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna.

##### 2.1.3 Perubahan Fisiologis Masa nifas

a. Perubahan sistem reproduksi

Perubahan yang terjadi pada sistem reproduksi menurut (Sukma et al., 2017) antara lain:

### 1. Involusi rahim

Setelah plasenta lahir, uterus merupakan alat yang keras karena kontraksi otot-ototnya. Fundus uteri akan mengecil kurang lebih 3 jari bawah pusat. Selama 2 hari berikutnya, besarnya tidak seberapa berkurang tetapi sesudah 2 hari uterus akan mengecil dengan cepat, pada hari ke-10 tidak teraba lagi dari luar. Setelah 6 minggu ukurannya kembali kekeadaan sebelum hamil.

### 2. Involusi tempat plasenta

Setelah persalinan, tempat plasenta merupakan tempat dengan permukaan kasar, tidak rata dan kira-kira sebesar telapak tangan. Dengan cepat luka ini mengecil, pada akhir minggu kedua sebesar 3-4 cm dan pada akhir nifas 1-2 cm.

### 3. Perubahan pada serviks dan vagina

Beberapa hari setelah persalinan, ositium extemum dapat di lalui oleh 2 jari, pinggir-pinggirnya tidak rata tetapi retak-retak karena robekan persalinan, pada akhir minggu pertama hanya dapat dilalui oleh satu jari saja, dan lingkaran retraksi berhubungan dengan bagian dari canalis cervikalis.

### 4. Perubahan pada cairan vagina lochea

Terdiri dari lochea rubra, sanguinolenta, serosa, dan alba.

### 5. Perubahan sistem perkemihan

Kandung kencing dalam masa nifas kurang sensitif dan kapasitasnya akan bertambah, mencapai 3000ml per hari pada 2-5 hari post partum. Hal ini akan mengakibatkan kandung kencing penuh. Sisa urine dan trauma pada dinding kandung kencing waktu persalinan memudahkan terjadinya infeksi (Sukma et al., 2017)

### 6. Muscoluskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus. Pembuluh-pembuluh darah yang berada diantara anyaman-anyaman otot-otot uterus akan terjepit. Proses ini akan menghentikan perdarahan setelah plasenta diberikan. Setelah 2 minggu melahirkan, dinding abdomen wanita itu akan rileks, sekitar 6 minggu untuk dinding abdomen kembali keadaan sebelum hamil (Sukma et al., 2017)



## 7. Endokrin

Hormon plasenta menurun setelah persalinan, HCG menurun dan menetap sampai 10% dalam 3 jam hingga hari ketujuh sebagai omset pemenuhan pada hari ke-3 post partum dan hormon FSH dan LH meningkat pada minggu ke-3. Lamanya seorang wanita mendapatkan menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor menyusui.

## 8. Kardiovaskuler

Pada keadaan setelah melahirkan perubahan volume darah bergantung beberapa faktor, misalnya kehilangan darah, curah jantung meningkat serta perubahan hematologi yaitu fibrinogen dan plasma agak menurun dan selama minggu-minggu kehamilan, kadar fibrinogen dan plasma, leukosit serta faktor-faktor pembekuan darah meningkat.

## 9. Hematologi

Leukositosis yang meningkatkan jumlah sel darah yang putih hingga 15.000 selama proses persalinan, tetap meningkat untuk sepasang hari pertama postpartum. Akan lebih meningkat lagi menjadi 25.000-30.000 tanpa mengalami patologis jika wanita mengalami proses persalinan diperlama (Sukma et al., 2017)

### 2.1.4 Perubahan Psikologis Masa Nifas

#### a. Adaptasi perubahan psikologis nifas

Periode kehamilan, persalinan, dan pascanatal merupakan masa terjadinya stress yang hebat, kecemasan, gangguan emosi, dan penyesuaian diri. Informasi yang kuat dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu dan kemungkinan distress emosi. Setelah persalinan iu perlu waktu menyesuaikan diri, menjadi dirinya lagi, dan merasa terpisah dengan bayinya sebelum dapat menyentuh bayinya. Banyak ibu yang takut disebut sebagai ibu yang buruk, emosi yang menyakitkan mungkin dipendam sehingga mengalami gangguan tidur. Ibu menderita kebisuannya sehingga menimbulkan distress karena kemarahan terhadap situasi. Pada periode ini terjadi tiga tahap sebagai berikut:

#### 1. *Taking in period* (masa ketergantungan)

Terjadi pada 1-2 hari setelah persalinan, ibu masih pasif dan sangat bergantung pada orang lain, fokus perhatian terhadap tubuhnya, ibu lebih mengingat

pengalaman melahirkan dan persalinan yang dialami, serta kebutuhan tidur dan nafsu makan meningkat.

### 2. *Taking hold period*

Berlangsung 3-4 hari postpartum, ibu lebih berkonsentrasi pada kemampuannya dalam menerima tanggung jawab sepenuhnya terhadap perawatan bayi. Pada masa ini ibu menjadi sangat sensitif, sehingga membutuhkan bimbingan dan dorongan perawat untuk mengatasi kritikan yang dialami oleh ibu.

### 3. *Letting go period*

Dialami setelah ibu dan bayi tiba di rumah. Ibu mulai secara penuh menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu dan menyadari atau merasa kebutuhan bayi sangat bergantung pada dirinya (Sukma et al., 2017)

#### b. Post partum blues

Post partum merupakan keadaan yang timbul pada sebagian besar ibu nifas yaitu sekitar 50-80% ibu nifas. Hal ini merupakan hal normal pada 3-4 hari, namun dapat juga berlangsung seminggu atau lebih. Etiologi dari post partum baby blues masih belum jelas, kemungkinan karena hormon, perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, peningkatan emosi terlihat bersamaan dengan produksi ASI. berikut juga dapat menjadi penyebab timbulnya post partum blues:

1. Ibu merasa kehilangan fisik setelah melahirkan
2. Ibu merasa kehilangan menjadi pusat perhatian dan kepedulian
3. Emosi yang labil ditambah dengan ketidaknyamanan fisik.
4. Ibu terpisah dari keluarga dan bayi-bayinya.

#### c. Kesedihan dan duka cita

Terdapat tahapan dalam proses duka cita menurut (Sukma et al., 2017):

1. Shock
2. Realitas atau penerimaan
3. Resolusi

## 2.2 Konsep Laktasi

ASI merupakan cairan hidup yang dinamis, memiliki kandungan gizi beragam dan lengkap. ASI dengan segala kandungannya sesuai dengan keadaan bayi yang bersifat alami, bukan sintetik sehingga aman dan dapat dimanfaatkan secara maksimal. Kandungan utama ASI sebanyak 88% adalah air. Jumlah ini cukup untuk memenuhi kebutuhan pada bayi. Pemberian ASI secara benar akan dapat mencukupi kebutuhan bayi selama 6 bulan tanpa makanan pendamping. Setelah bayi berusia lebih dari 6 bulan, memerlukan makanan pendamping ASI dapat di lanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun (Sukma et al., 2017)

### 2.2.1 Anatomi Payudara dan Fisiologi Laktasi

#### 2.2.1.1 Anatomi Laktasi

Payudara (mamae, susu) adalah kelenjer yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada dan fungsinya memproduksi susu untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara, dengan berat kira-kira 200gram, yang kiri umumnya lebih besar dari yang kanan. Ada tiga bagian utama payudara, yaitu:

- a. Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar. Dalam korpus mamae terdapat alveolus, yaitu yang memproduksi susu. Alveolus terdiri dari bebeapa sel aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos dan pembuluh darah. Beberapa alveolus mengelompok membentuk lobules, kemudian beberapa lobules berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. Dari alveolus ASI disalurkan kedalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa saluran kecil bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus).
- b. Aerola, yaitu bagian yang kehitaman ditengah. Dibawah saluran aerola saluran yang besar melebar, disebut *sinus laktiferus*. Didalam dinding alveolusi maupun saluran-saluran, terdapat otot polos yang bila berkontraksi memompa ASI.
- c. Papila, atau puting, yaitu bagian yang menonjol dipuncuk payudara

#### 2.2.1.2 Fisiologi Laktasi

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Payudara mulai dibentuk sejak embrio berumur 18-19 minggu,

dan baru selesai ketika mulai menstruasi. Dengan terbentuknya hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi untuk maturasi alveoli. Sedangkan hormon prolaktin adalah yang berfungsi untuk produksi ASI disamping hormon lain seperti insulin, tiroksin, dan sebagainya.

Dua reflek pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi, reflek prolaktin dan reflek aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayi.

#### a. Reflek Prolaktin

Dalam puting susu terdapat banyak ujung saraf sensorik. Bila dirangsang, timbul impuls yang menuju hipotalamus, selanjutnya ke kelenjer hipofisis bagian depan sehingga kelenjer ini mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon inilah yang berperan dalam produksi ASI di tingkat alveoli.

#### b. Reflek aliran (*Let Down Reflek*)

Rangsang puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjer hipofisis depan, tetapi ke kelenjer hipofisis bagian belakang yang mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon ini berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada didinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI di pompa keluar.

### 2.1.2 Kebutuhan Dasar Nifas

Ada beberapa kebutuhan dasar ibu nifas untuk dipenuhi menurut (Sukma et al., 2017) yaitu:

#### a. Nutrisi dan cairan

Karena akan berpengaruh pada proses laktasi dan involusi

#### b. Mobilisasi

Karena akan berdampak positif terhadap ibu, ibu merasa lebih sehat dan kuat, faal usus dan kandung kemih lebih baik, ibu juga dapat merawat anaknya

#### c. Eliminasi

Miksi normal dalam 2-6 jam PP dan setiap 3-4 jam. Dan BAB harus dilakukan 3-4 hari PP.

#### d. *Personal hygiene*

Karena ibu nifas sangat rentan terhadap infeksi, untuk itu harus dijaga kebersihannya seperti mencuci tangan, membersihkan daerah genital, mengganti pembalut 6 jam minimal 2 kali sehari, menghindari menyentuh luka *perineum*,

menjaga kebersihan *vulva perineum* dan usus, tidak menyentuh luka *perineum* dan memberikan salep, betadine pada luka.

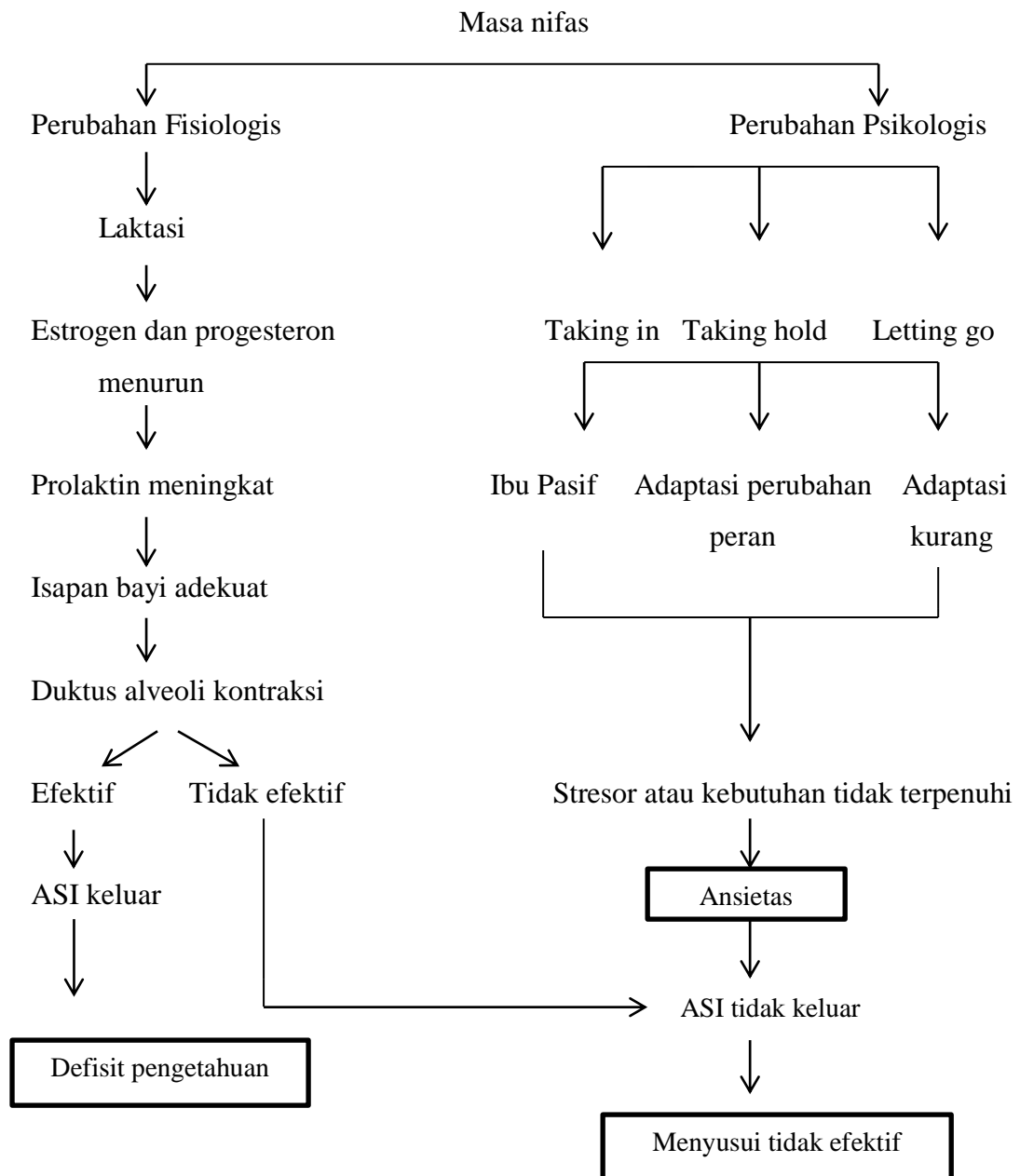
e. Seksual

Hanya separuh wanita yang tidak kembali tingkat energi yang biasa pada 6 minggu PP, secara fisik, aman, setelah darah dan dapat memasukkan 2-3 jari kedalam vagina tanpa rasa nyeri.

f. Senam nifas

Senam nifas bermanfaat untuk: Rehabilitas jaringan yang mengalami penguluran akibat kehamilan, mengembalikan ukuran rahim kebentuk semula, melancarkan peredaran darah, melancarkan BAB dan BAK, melancarkan produksi ASI, dan memperbaiki sikap baik.

### 2.3 Pathway



**Gambar 2.1 Pathway**

Sumber: (Sukma et al., 2017)

## **2.4 Konsep Dasar Kecemasan**

### **2.4.1 Definisi**

Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang muncul pada individu berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan (Muyasaroh, 2020). Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak dimasa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan sematik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat dan kesulitan bernafas (Annisa, 2016)

### **2.4.2 Tingkat kecemasan**

Ada 3 tingkatan kecemasan pada kecemasan yaitu:

#### **a. Ansietas ringan**

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

#### **b. Ansietas sedang**

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

#### **c. Ansietas berat**

Sangat mengurangi persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain

#### **d. Tingkat panik**

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Hal ini individu terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami

panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dengan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional (Annisa, 2016)

#### 2.4.3 Tanda dan Gejala Kecemasan

Tanda dan gejala pada kecemasan menurut (Annisa, 2016) yaitu:

- a) Sulit bernafas
- b) Nadi dan tekanan darah naik
- c) Mulut atau kerongkongan kering
- d) Lemas
- e) Diare/konstipasi
- f) Gelisah dan kegugupan
- g) Banyak berkeringat
- h) Tangan dan anggota tubuh yang bergetar
- i) Sakit kepala
- j) Sulit berbicara
- k) Khawatir tentang sesuatu
- l) Perasaan terganggu
- m) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas
- n) Perilaku terguncang
- o) Perilaku melekat dan dependen
- p) Perilaku menghindar

#### 2.4.4 Etiologi Kecemasan

- a) Pengalaman negatif pada masa lalu

Timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang.

- b) Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi menjadi empat bentuk yaitu :



- c) Kegagalan ketastropik yaitu adanya asumsi dari individu bahawa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasasn serta perasaan ketidakmampuan dann ketidaksanggupaan dalam mengatasi permasalahannya
- d) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi
- e) Persetujuan
- f) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman

#### 2.4.5 Upaya Mengurangi Kecemasan

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan, menurut (Suriyati, 2019) yaitu:

##### a. Aromaterapi

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan komplementer yang dapat mengurangi stres dan menimbulkan perasaan ketenangan dengan merangsang sistem penciuman melalui penggunaan minyak esensial.

##### b. Hipnosis

Hipnosis merupakan dimana seseorang berada dalam kondisi tidak tidur tapi dalam keadaan konsentrasi dimana pasien tidak menyadari, tapi tidak benar-benar buta dengan lingkungan. Selama hipnosis, sugesti dapat dibuat dengan fokus pada berkurangnya rasa nyeri, takut, dan kecemasan.

##### c. Musik

Musik yang berirama tenang dapat mengurangi kecemasan. Sebagai teknik relaksasi, musik efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dan persepsi rasa sakit.

## 2.5 Alat ukur kecemasan

Ada beberapa alat ukur kecemasan menurut (Kusumadewi et al., 2020) yaitu:

### a. *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*

Merupakan skala asesmen diri sendiri yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stres.

### b. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Skala HARS ini digunakan untuk mengukur tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 42 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa.

### c. *Zung Self Anxiety Scale (ZCAS)*

Untuk mengukur tingkat kecemasan akibat gangguan klinis, skala ini berfokus pada gangguan yang paling umum terjadi pada kecemasan umum.

### d. *Speilberger State and Trait Anxiety Inventory (STAI)*

Merupakan alat ukur kecemasan yang dapat membedakan anatar kondisi sementara “*state anxiety*” dan kualitas yang lebih lama dari “*trait anxiety*”.

Adapun alat ukur untuk ibu menyusui atau post partum menurut (Zappas et al., 2021) yaitu:

### a. *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*

Dikenal baik dan sering digunakan untuk kuisisioner laporan diri yang awalnya dikembangkan untuk menyaring depresi postpartum. Kuisisioner ini ada 10 item yang gunakan sebagai pertanyaan pada responden.

### b. *State Anxiety Inventory-S Anxiety (STAI-S)*

STAI-S ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada responden pada hari yang sama. Dalam tinjauan sistematis skala kecemasan digunakan selama kehamilan dan juga untuk digunakan pada perinatal.

### c. *General Anxiety Disorder 7 (GAD-7)*

GAD di kembangkan sebagai alat untuk tindakan skrinning singkat. Bisa digunakan pada repsonden dalam masa kehamilan dan periode postpartum.

GAD berisi 7 item yang menanyakan responden tentang gejala yang dialami dalam 2 minggu.

#### d. *The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*

Merupakan salah satu skala yang dikembangkan untuk wanita perinatal yang dapat juga menyaring berbagai gejala kecemasan. Selain itu PASS bisa digunakan juga untuk menyaring kecemasan pada ibu postpartum.

## **2.6 Covid-19**

### 2.6.1 Definisi

Penyakit virus corona 2019 (*corona virus disease/COVID-19*) sebuah nama yang diberikan oleh WHO bagi pasien dengan infeksi virus novel corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019. Penyebaran terjadi sangat cepat dan membuat ancaman pandemi baru. WHO dan UNICEF (*United Nation Children's Fund*) merekomendasikan ibu dengan suspek atau positif COVID-19 untuk tetap menyusui dengan menerapkan prosedur pencegahan dan perlindungan infeksi. Manfaat pemberian ASI bagi ibu dan bayi melebihi potensi risiko transmisi COVID-19 (Felicia, 2020).

Dimasa pandemi seperti sekarang ini ibu yang pernah terpapar Covid-19 tidak dapat menularkan kepada bayinya melalui ASI. Menurut WHO Virus Covid-19 tidak ditularkan melalui Ibu melainkan dengan cara kontak langsung ketika ibu menyusui bayinya.

### 2.6.2 Pencegahan

Pencegahan utama dalah membatasi mobilisasi orang dengan berisiko hingga masa inkubasi. Pencegahan lain adalah meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan olahraga, istirahat yang cukup serta makan makanan yang dimasak hingga matang dan bila sakit segera berobat ke RS rujukan untuk di evaluasi (Paru et al., 2019).

## **2.7 Konsep Terapi Musik Klasik**

### 2.7.1 Definisi

Musik adalah paduan rangsang suara yang membentuk getaran yang dapat memberikan rangsangan pada penginderaan, organ tubuh dan emosi. Ini bearti,

individu yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjer-kelenjer didalamnya (Larasati et al., 2017). Menurut (Yulastari et al., 2018) mendengarkan musik dengan irama lambat akan mengurangi pelepasan katekolamin kedalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma menjadi rendah. Hal ini mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi, denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun.

Musik klasik adalah esensi keteraturan dan membaca pada semua hal yang baik, adil, dan indah. Musik klasik akhir-akhir ini mulai diperkenalkan dan dipopulerkan setelah banyak penelitian yang membahas dan mengkaji lebih dalam tentang pengaruh positif musik klasik terhadap kehidupan baik untuk kesehatan ataupun juga peranannya dalam pembelajaran. Musik klasik seperti karya mozart, bach, bethoven dan vivaldi dapat meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi stres, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan meningkatkan daya ingat. Dari beberapa penelitian tentang pengaruh berbagai musik klasik, akhirnya banyak peneliti tersebut menganjurkan musik klasik Mozart yang diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart karena aplikasi medis musik Mozart telah membuktikan hasil yang menakjubkan bagi perkembangan ilmu kesehatan (Heryani et al., 2017)

Dalam penelitian ini penulis memilih terapi musik klasik mozart sebagai musik yang akan di berikan pada klien, sehingga klien dapat merasakan ketenangan dan dapat mengurangi kecemasan.

#### 2.7.2 Cara pemberian terapi musik klasik

Beberapa hal yang harus di perhatikan dalam terapi musik menurut (Larasati et al., 2017) yaitu sebagai berikut:

- a. Hindari interupsi yang diakibatkan cahaya yang remang-remang dan hindari menutup gorden atau pintu

- b. Usahakan klien untuk menganalisa musik, dengan prinsip nikmati musik kemanapun musik membawa
- c. Gunakan jenis musik sesuai dengan kesukaan klien terutama yang berirama lembut dan teratur
- d. Pastikan pasien memiliki pendengaran baik
- e. Pastikan pasien menyukai untuk mendengarkan musik
- f. Menilai preferensi musik dan riwayat sebelumnya dengan penggunaan musik untuk relaksasi
- g. Menyediakan pilihan lagu sesuai yang dibutuhkan
- h. Lengkapi semua kebutuhan keperawatan sebelum intervensi
- i. Mengumpulkan peralatan yaitu earphone dan handphone
- j. Membantu pasien untuk mengatur posisi yang nyaman sesuai kebutuhan, memastikan pencahayaan dan membantu pasien dengan peralatan yang diperlukan
- k. Meningkatkan lingkungan yang diperlukan
- l. Hindari sesuatu yang mengganggu saat mendengarkan musik dari handphone

### 2.7.3 Manfaat terapi musik

Menurut (Sesrianty, 2018) manfaat terapi musik diantaranya:

- a. Mampu menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan
- b. Mempengaruhi pernafasan
- c. Mempengaruhi denyut, nadi, dan tekanan darah manusia
- d. Mempengaruhi suhu tubuh manusia
- e. Menimbulkan rasa aman dan sejahtera
- f. Mempengaruhi rasa sakit

## 2.8 Konsep Asuhan Keperawatan

### 2.8.1 Pengkajian

Dalam melakukan pengkajian hal-hal yang harus di perhatikan adalah data yang dikumpulkan harus menyeluruh meliputi aspek bi-psiko-sosial dan spiritual, menggunakan berbagai sumber yang ada relevasinya dengan masalah klien dan

menggunakan cara-cara pengumpulan data yang sesuai dengan kebutuhan klien, dilakukan secara sistematis dan terus menerus (Supratti, 2016)

Dalam pengkajian ibu menyusui dengan masalah kecemasan juga menggunakan kuisioner untuk mengetahui tanda dan gejala sehingga dapat mengetahui tingkat kecemasannya agar bisa dilakukan intervensi yang tepat. Selain itu juga menggunakan Pengkajian 13 Domain Nanda 2017 yaitu:

- a. Promosi kesehatan: Identifikasi kesehatan, keseharian dan cara mengontrol kesehatan pasien
- b. Nutrisi yang dikonsumsi selama menyusui, apakah ada alergi, gangguan pencernaan atau metabolisme nya bekerja dengan baik atau tidak
- c. Aktifitas/istirahat: Apakah ada gangguan aktivitas dan istirahat selama masa menyusui, seperti kurang tidur
- d. Persepsi/kognitif: Bagaimana cara pandang pada kehidupannya, dalam masalah psikologis menerima informasi dan cara berkomunikasi dengan orang lain
- e. Persepsi diri: Persepsi tentang dirinya selama menyusui
- f. Peranan hubungan: Bagaimana peran pasien setelah menyusui baik dengan keluarga dan orang lain
- g. Seksual: Apakah mengalami masalah seksual setelah melahirkan dan saat menyusui, apakah menggunakan alat kontrasepsi atau tidak serta karakteristik darah nifas
- h. Koping/toleransi stres: Bagaimana pasien mengatasi pada stres, kecemasan dan ketakutan karena mengalami perubahan setelah melahirkan dan menyusui
- i. Prinsip hidup: Apakah klien tetap memiliki prinsip hidup atau keyakinan dalam hal spiritual selama masa menyusui atau tidak
- j. Keamanan dan kenyamanan: Apakah pasien mengalami kesulitan atau menggunakan alat bantu dan merasakan tekanan atau tidak
- k. Pertumbuhan dan perkembangan: Apakah mengalami perubahan secara fisik dan psikologis selama menyusui atau tidak

- l. Data psikologis: Meliputi perasaan ibu dan pasangan setelah proses persalinan dan masa menyusui
- m. Pemeriksaan kepala dan leher: Bagian kepala atas, mata, telinga, pipi, hidung, bibir dan mulut, leher apakah ada luka, trauma atau jejas
- n. Pemeriksaan thorax: Inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi
- o. Mamae: Apakah aerola kemerahan, terjadi pembengkakan payudara, simetris kanan dan kiri, puting menonjol atau tidak, kebersihannya, terdapat nyeri, ASI keluar/tidak, terdapat benjolan atau tidak
- p. Abdomen: Inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi (*line nigra*, *stretch mark*, TFU, kontraksi, DRA)
- q. Genetalia: Observasi REEDA (*red*, *echimosis*, *edema*, *discharge*, *approximation*)

#### 2.8.2 Diagnosa Keperawatan

Menurut (Tim Pokja, 2017) rumusan diagnosa anisetas termasuk kategori psikologis dan sub kategori integritas ego. Merasa bingung, merasa khawatir, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tampak tegang dan sulit tidur.

Diagnosa keperawatan:

- a. Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan
- b. Menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI
- c. Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi

#### 2.8.3 Intervensi

Individu dengan endorfin yang banyak akan lebih sedikit merasakan kecemasan ada individu dengan endorfin yang sedikit akan lebih banyak merasakan kecemasan. Musik sebagai gelombang suara dapat meningkatkan suatu respon seperti peningkatan endorfin yang dapat mempengaruhi suasana hati dan dapat menurunkan kecemasan (Larasati et al., 2017)

**Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan**

Diagnosa Keperawatan (SDKI)	Tujuan dan Kriteria Hasil (SLKI)	Intervensi (SIKI)
Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama ...x... diharapkan tingkat kecemasan menurun dengan kriteria hasil: 1. Perilaku gelisah menurun 2. Perilaku tegang menurun 3. Konsentrasi membaik	Terapi musik 1. Identifikasi minat terhadap musik 2. Identifikasi musik yang disukai 3. Pilih musik yang disukai 4. Posisikan dalam posisi yang nyaman 5. Batasi rangsang eksternal selama terapi dilakukan 6. Sediakan peralatan terapi musik 7. Atur volume musik sesuai indikasi
Menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI	Setelah dilakukan intervensi selama ...x... diharapkan status menyusui meningkat dengan kriteria hasil: 1. Kepercayaan diri ibu meningkat 2. Kecemasan maternal menurun	Terapi relaksasi 1. Monitor respon terhadap terapi relaksasi 2. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama 3. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi	Setelah dilakukan intervensi selama ...x... diharapkan tingkat pengetahuan meningkat dengan kriteria hasil: 1. Pertanyaan tentang masalah menurun 2. Persepsi yang keliru terhadap masalah menurun	Edukasi manajemen stres 1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi 2. Berikan kesempatan untuk bertanya 3. Anjurkan teknik relaksasi

Sumber: (Tim Pokja, 2017)



## 2.9 Terapi

### 2.9.1 Definisi Terapi Musik Klasik

Musik adalah paduan rangsang suara yang membentuk getaran yang dapat memberikan rangsangan pada penginderaan, organ tubuh dan emosi. Ini berarti, individu yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar-kelenjar didalamnya. Terapi musik adalah terapi yang menggunakan musik atau terapi yang bersifat nonverbal. Terapi musik adalah proses yang menggunakan musik untuk terapi aspek-fisik, emosional, mental sosial, estetika dan spiritual (Larasati et al., 2017)

Terapi musik klasik mempengaruhi otak melalui sistem limbik. Amigdala dan hipotalamus menstimulasi sistem saraf otonom untuk memproduksi hormon endorfin yang dapat membuat seseorang lebih rileks. Sistem saraf otonom terbagi menjadi dua sistem yaitu sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Sistem saraf simpatis yang bekerja aktif pada kondisi yang dapat mengancam diri seseorang sedangkan parasimpatis aktif bekerja saat tubuh mengalami kondisi normal (Supardi et al., 2020)

### 2.9.2 Jenis-Jenis Terapi Musik

Menurut (Larasati et al., 2017) ada banyak jenis musik yang bisa digunakan untuk terapi musik, seperti sebagai berikut:

- a. Musik klasik
- b. Musik instrumental
- c. Musik jazz
- d. Musik dangdut
- e. Musik pop rock
- f. Musik keroncong

### 2.9.3 Manfaat Terapi Musik

Musik dapat membantu mencapai keadaan rileks, meringankan insomnia, menurunkan tekanan darah dan menormalkan aritmia, musik memungkinkan tubuh untuk menyingkronkan irama musik, sebagai contoh jika seorang cemas

detak jantung lebih keras dan cepat, dengan mendengarkan musik dengan berirama lambat maka detak jantungnya juga akan melambat dan menyingkronkan dengan irama musik tersebut. Seseorang yang mendengarkan musik dapat lebih tenang, merasa nyaman dan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi sesuatu. Terapi musik dirancang untuk mengatasi permasalahan yang berbeda serta maknanya juga berbeda pada setiap orang, sehingga terapi musik digunakan secara lebih komprehensif termasuk untuk mengatasi rasa sakit, manajemen stres dan kecemasan (Larasati et al., 2017).

## **2.10 SOP (Standar Operasional Keperawatan)**

Terapi musik yang akan dilakukan pada responden yaitu ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 pada usia kehamilan 32 minggu. Terapi akan dilakukan selama 15 menit 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut selama 2 minggu.

Tujuan pelaksanaan terapi musik

- a. Klien mampu mengenali musik yang didengar
- b. Klien memberi respon terhadap musik
- c. Klien mampu menceritakan setelah mendengarkan musik
- d. Klien mampu memperbaiki kondisi stres, emosional dan kesehatan spiritual

Instrumen:

- a. Handphone
- b. Earphone

Langkah persiapan kegiatan:

- a. Membuat kontrak dengan klien yang sesuai dengan indikasi
- b. Memperbaiki alat
- c. Menyediakan tempat yang kondusif, dan menjaga privasi

Pre-interaksi:

- a. Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi
- b. Siapkan alat

Tahap Orientasi:

- a. Memberikan salam pada klien

- b. Memperkenalkan diri
- c. Identifikasi pasien
- d. Menjelaskan maksud dan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien/keluarga

Tahap Kerja:

- a. Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan
- b. Menanyakan keluhan pasien
- c. Jaga privasi, memulai kegiatan dengan cara yang baik
- d. Identifikasi pilihan musik klien
- e. Berdiskusi dengan klien dengan tujuan berbagi pengalaman dalam musik
- f. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan musik
- g. Dekatkan media musik dan perlengkapan dalam kondisi baik
- h. Nyalakan musik dan lakukan terapi musik
- i. Pastikan volume musik sesuai dan tidak terlalu keras
- j. Pastikan perubahan perilaku dan/atau fisiologi yang diinginkan seperti relaksasi, stimulasi, konsentrasi
- k. Biarkan responden mendengarkan musik sampai kurang lebih 15 menit

Tahap Terminasi:

- a. Evaluasi perasaan responden setelah melakukan terapi
- b. Evaluasi hasil kegiatan (kenyamanan klien)
- c. Simpulkan hasil kegiatan
- d. Berikan umpan balik positif
- e. Kontrak pertemuan selanjutnya
- f. Bereskan alat-alat

Dokumentasi :

Catat hasil kegiatan dalam catatan keperawatan, keluhan utaman, tindakan yang dilakukan (terapi musik), lama tindakan, jenis terapi musik yang diberikan, reaksi selama setelah terapi pemberian terapi musik, respon pasien.

## **BAB 3**

### **METODE STUDI KASUS**

#### **3.1 Jenis Studi Kasus**

Studi kasus ialah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Biasanya peristiwa yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat (Rahardjo, 2017)

Dalam studi kasus ini penulis memilih studi kasus deskriptif, metode deskriptif adalah penelitian yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk hubungan-hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena (Linarwati et al., 2016). Jenis studi kasus deskriptif bertujuan menggambarkan suatu gejala, fakta dan realita (Raco, 2018). Studi kasus ini membahas tentang asuhan keperawatan "Aplikasi Teknik Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Menyusui Yang Pernah Terpapar Covid-19".

#### **3.2 Subyek Studi Kasus**

Unit analisa atau partisipan dalam keperawatan umumnya adalah klien dan keluarga. Subyek yang digunakan pada studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan ini adalah 1 klien dengan masalah keperawatan mengurangi kecemasan dengan teknik terapi musik klasik pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19. Subyek dalam studi kasus ini adalah ibu menyusui, yang pernah terpapar Covid-19 pada kehamilan 32 minggu yang mengalami kecemasan berat dengan skor 12 yang di peroleh dari kuisioner *General Anxiety Disorder 7* (GAD-7).

### 3.3 Fokus Studi

Fokus studi yang digunakan adalah ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 pada usia kehamilan 32 minggu yang mengalami kecemasan sedang dengan masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan. Klien cemas akan menularkan virus Covid-19 pada bayinya melalui ASI.

### 3.4 Definisi Operasional Fokus Studi

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional
1	Ibu menyusui	Ibu menyusui adalah ibu setelah melahirkan dan menyusui yang pernah terpapar Covid-19 pada usia kehamilan 32 minggu yang berusia 21 tahun, saat ini bayinya berusia 3 bulan
2	Kecemasan	Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang muncul pada individu berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan yang muncul pada ibu akibat pernah terpapar Covid-19. Alat ukur yang digunakan yaitu kusioner <i>General Anxiety Disorder 7 (GAD-7)</i> , dengan skala kecemasan berat menjadi ringan.
3	Covid-19	Covid-19 adalah infeksi virus corona 19 yang ditandai dengan demam, batuk, mialgia, sesak, sakit kepala, diare, dan nyeri abdomen yang pernah dirasakan oleh ibu.
5	Terapi musik klasik	Terapi musik klasik adalah terapi yang menggunakan musik klasik Mozart yang diberikan selama 15 menit selama 6 kali pertemuan selama 2 minggu dengan menggunakan earphone.

### **3.5 Instrumen Studi Kasus**

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data yaitu:

3.5.1 Format Pengkajian 13 Domain Nanda

3.5.2 Lembar persetujuan tindakan

3.5.3 Stetoskop, Sphygmomanometer, dan thermometer untuk pemeriksaan fisik

3.5.4. Kamera, digunakan untuk mendokumentasikan kegiatan penelitian

### **3.6 Metode Pengumpulan Data**

Menurut Komariyah (2017) metode pengumpulan data adalah:

#### **3.6.1 Wawancara**

Penulis mengajukan pertanyaan secara formal dan terstruktur sesuai urutan pertanyaan dalam pedoman wawancara, dapat dilakukan secara fleksibel sesuai jawaban responden. Penulis menyediakan format wawancara sesuai tindakan yang dilakukan terkait dengan teknik terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan. Dalam wawancara yang dilakukan yaitu mengali tanda dan gejala mayor maupun minor pada klien, serta tingkah laku dari klien selama mengalami kecemasan setelah terpapar Covid-19 dan pada saat klien menyusui.

Selain itu pada saat wawancara juga mengali informasi pasien mengenai identitas pasien, keluhan utama yang dirasakan saat ini, riwayat penyakit, riwayat penyakit masa lalu, pola makan, pola tidur, proses menyusui dan aktivitas yang dijalani oleh klien sehari-hari.

#### **3.6.2 Observasi dan Pemeriksaan Fisik**

Pada kasus klien dengan masalah keperawatan ansietas yang diobservasikan adalah perilaku ibu menyusui yang menunjukkan tanda dan gejala kecemasan pada saat dilakukan wawancara dan setelah dilakukan terapi pada setiap pertemuan yang sudah dilakukan, menilai performa ibu menyusui pada saat melakukan suatu kegiatan, dan interaksi didalam keluarga. Observasi dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan secara berturut-turut dalam

satu minggunya. Pemeriksaan fisik yang dilakukan meliputi tanda-tanda vital klien seperti tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu tubuh. Untuk pemeriksaan lainnya yaitu inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi pada thorax, mammae dan abdomen.

### 3.5.3 Studi Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan dokumen dan data-data yang diperlukan di dalam permasalahan penelitian kemudian dikaji secara intens sehingga dapat mendukung dan menambah kepercayaan dan pembuktian suatu kejadian. Dokumen yang dibutuhkan yaitu arsip foto, jurnal kegiatan dan sebagainya, dalam hal ini penulis menggunakan camera handphone untuk melakukan dokumentasi arsip foto. Pada penelitian ini prosedur pengumpulan data dimulai dari pra penelitian dengan melakukan studi pendahuluan. Untuk langkah-langkah pengumpulan datanya adalah sebagai berikut :

- a. Membuat proposal
- b. Melakukan uji etik
- c. Mengurus perijinan terkait pengumpulan data
- d. Mahasiswa mencari kasus kelolaan di lingkungan masyarakat. Mahasiswa mencari 1 pasien untuk dijadikan pasien kelolaan
- e. Meminta persetujuan pada responden yang akan dijadikan pasien pasien kelolaan. Setelah menemukan 1 responden peneliti menjelaskan maksud, tujuan, manfaat dan prosedur selama penelitian
- f. Menyusun rencana tindakan keperawatan
- g. Melakukan analisa studi kasus
- h. Membuat laporan terkait proses asuhan keperawatan pada studi kasus yang sudah dilakukan

### 3.6.4 Kegiatan Studi Kasus

**Tabel 3.2 Kegiatan Studi Kasus**

NO	KEGIATAN	KUNJUNGAN					
		ke-1	ke-2	ke-3	ke-4	ke-5	ke-6
1	Perkenalan, menjelaskan maksud dan tujuan, melakukan persetujuan tindakan dengan menggunakan informed consent						
2	Melakukan pengkajian (wawancara, observasi serta meminta mengisi kuisioner tingkat kecemasan pada responden), merumuskan diagnosa dan menyusun rencana keperawatan						
3	Melakukan implementasi teknik terapi musik klasik						
4	Melakukan evaluasi tindakan						
5	Melakukan dokumnetasi asuhan keperawatan						
6	Melakukan implementasi dan mengevaluasi tindakan serta mendokumentasikan						

### 3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus

Studi kasus ini adalah studi kasus individu yang dilakukan di Kabupaten Magelang. Pengumpulan data dimulai pada Februari-Juni tahun 2021

### 3.8 Analisis Data dan Penyajian Data

Analisa data adalah suatu kemampuan berpikir kritis yang dibarengi dengan pengetahuan dan pengalaman yang rasional. Data yang telah didapat kemudian dikaitkan berdasarkan konsep dan teori (Sinulingga, 2019). Teknik analisis yang digunakan dengan cara menarasikan jawaban-jawaban yang diperoleh dari hasil interprestasi wawancara mendalam yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah. Urutan dalam analisa data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.8.1 Pengumpulan data

Data di kumpulkan dari hasil wawancara, observasi. Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip (catatan terstruktur).



Data yang dikumpulkan terkait dengan data pengkajian, diagnosa, perencanaan, tindakan dan evaluasi.

### 3.8.2 Mereduksi data

Data hasil wawancara yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan dijadikan satu dalam bentuk transkrip dan dikelompokkan menjadi data subjektif dan objektif, dianalisa berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostik kemudian dibandingkan dengan nilai normal.

### 3.8.3 Kesimpulan

Dari data yang disajikan, kemudian data dibahas dan dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu dan secara teoritis dengan perilaku kesehatan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan metode induksi.

## **3.9 Etika Studi Kasus**

Dicantumkan etika yang mendasari penyusunan studi kasus yang terdiri dari:

### 3.9.1 *Informed consent.*

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden studi kasus dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Penulis menjelaskan tentang definisi, tujuan dan prosedur aplikasi musik terapi klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar covid-19 serta implementasi yang akan dilakukan. Peneliti juga memberikan edukasi terkait manfaat dan resiko apa saja yang akan terjadi selama dilakukan aplikasi teknik terapi musik. Lalu tindakan apa saja yang akan dilakukan pada responden. Setelah itu penulis meminta persetujuan klien dengan bentuk tanda tangan beserta saksi dari klien bahwa sudah setuju dengan tindakan yang akan di lakukan.

### 3.9.2 *Anonimty*

Responden berhak tidak diketahui namanya dan dijaga kerahasiannya dari pihak lain. Penulis menanyakan kepada klien tentang kerahasiaan identitasnya dan

masalah yang sedang dialaminya kemudian klien meminta untuk tidak disertakan identitasnya (anonym), namun cukup dengan kode responden atau nama inisial. Data yang diperoleh dari klien hanya diketahui oleh peneliti dan klien itu sendiri. Selama pengolahan analisis data dan publikasi hasil penelitian identitas klien tidak diinformasikan pada pihak lain kecuali tenaga kesehatan terkait.

### *3.9.3 Confidentiality*

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, hak informasi maupun masalah-masalah lainnya. Caranya penulis memberikan edukasi tentang jaminan kerahasiaan pada klien. Semua informasi yang telah dikumpulkan kerahasiannya oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.

### *3.9.4 Ethical clearance*

*Ethical Clearance* atau kelayakan etik digunakan untuk menyatakan suatu proposal yang sudah layak dilaksanakan dengan memenuhi persyaratan tertentu yang diberikan oleh Komisi Etik Penelitian FIKES UNIMMA. Proposal yang dibuat ini mengaplikasikan teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 dengan No. 126/KEPK-FIKES/IL3.AU/F/2021.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil dari pengkajian sampai evaluasi dan juga pembahasan yang telah dilakukan dan di uraikan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

##### **5.1.1 Pengkajian Keperawatan**

Pengkajian dilakukan pada tanggal 24 Mei 2021 pukul 10.00 WIB di rumah klien. Identitas klien bernama Ny. L bertempat tinggal di Dusun Ngemplak, Desa Wonogiri, Kecamatan Kajoran, Kabupaten Magelang. Ny. L berusia 21 tahun, beragama Islam, pendidikan Sekolah Menengah Pertama, pekerjaan ibu rumah tangga. Klien merupakan ibu post partum primipara dan saat ini sedang menyusui eksklusif, pada kehamilan 32 minggu klien terpapar Covid-19 sehingga klien merasakan kecemasan dikarenakan takut akan menularkan virus Covid-19 pada bayinya melalui ASI. Pengkajian pada Ny. L dilakukan dengan menggunakan 13 Domain Nanda serta pengkajian untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuisisioner GAD-7, didapatkan hasil skor total pada pertemuan pertama sejumlah 11 yang artinya klien mengalami kecemasan berat.

##### **5.1.2 Diagnosa keperawatan**

Untuk masalah keperawatan yang muncul pada Ny. L yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan, selain itu diagnosa yang didapatkan selama pengkajian yaitu menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI, dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Dari diagnosa tersebut diambil diagnosa prioritas yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan.

##### **5.1.3 Intervensi Keperawatan**

Intervensi yang dilakukan pada klien ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 yaitu bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dari berat menjadi ringan. Selain itu di harapkan perilaku gelisah klien menurun (5), perilaku tegang

klien menurun (5), dan konsentrasi klien membaik (5). Rencana tindakan yang dilakukan yaitu identifikasi minat terhadap musik, identifikasi musik yang disukai, pilih musik yang disukai, posisikan dalam posisi yang nyaman, batasi rangsang eksternal selama terapi dilakukan, sediakan peralatan terapi musik, atur volume musik sesuai indikasi (Tim Pokja, 2017). Pemberian terapi musik klasik pada Ny. L dilakukan selama 2 minggu dengan total pemberian terapi yaitu 6 kali, dalam 1 minggu dilakukan 3 kali pertemuan secara berturut-turut.

#### **5.1.4 Implementasi Keperawatan**

Implementasi yang diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada klien yaitu menggunakan terapi musik klasik jenis mozart, terapi diberikan dalam satu kali pertemuan yaitu 15 menit dengan frekuensi pemberian yaitu 3 kali berturut-turut dilakukan selama 2 minggu dengan total pemberian terapi yaitu 6 kali. Terapi musik klasik mozart diberikan dengan menggunakan handphone dan earphone, klien di posisikan senyaman mungkin dan dianjurkan untuk rileks serta konsentrasi, selain itu penting untuk mengkondisikan lingkungan agar tetap tenang, volume musik disesuaikan dengan keinginan klien tidak terlalu keras dan tidak terlalu kecil, agar terapi musik klasik dapat berhasil.

#### **5.1.5 Evaluasi Keperawatan**

Kemudian setelah dilakukan implementasi tersebut evaluasi keperawatan yang didapatkan adalah hasil kuisisioner GAD-7 yang diisi oleh klien didapatkan skor total 2 yang artinya klien mengalami penurunan kecemasan dari berat menjadi ringan dengan penurunan skor sebesar 9 point. Perubahan yang terjadi yaitu berkurangnya perasaan gugup, cemas dan gelisah, dapat menghentikan atau mengendalikan perasaan khawatir, tidak mengalami kesulitan bersantai, tidak mudah kesal atau mudah tersinggung dan berkurangnya perasaan takut seolah-olah hal buruk akan terjadi. Masalah teratasi dengan aplikasi teknik terapi musik klasik mozart yang efektif menurunkan tingkat kecemasan dan kekoperatifan klien berkonsentrasi saat melakukan terapi musik klasik.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil karya tulis ini, maka saran yang dapat diberikan penulis adalah sebagai berikut:

### **5.2.1 Bagi Profesi Perawat**

Petugas kesehatan maternitas khususnya di Puskesmas terdekat diharapkan lebih aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan pada klien dan keluarga yang memiliki riwayat terpapar Covid-19. Memotivasi keluarga yang memiliki anggota keluarga yang pernah terpapar Covid-19 supaya lebih memperhatikan proses pasca pengobatan. Menjelaskan kepada klien bahwa kecemasan dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu yang menyusui. Memberikan tindakan untuk mengurangi kecemasan menggunakan teknik terapi musik klasik mozart.

### **5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan institusi pendidikan menyusun program kesehatan ibu hamil dan ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 dan menjalin kerjasama dengan puskesmas dalam mengatasi masalah kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19, dan memasukan kurikulum khususnya mata ajar keperawatan maternitas tentang terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19.

### **5.2.3 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Diharapkan puskesmas dapat menyusun program kesehatan ibu hamil dan ibu menyusui yang pernah terpapar Covid-19 dan menjalin kerjasama dengan institusi pendidikan dalam mengatasi kecemasan pada ibu yang pernah terpapar Covid-19

### **5.2.4 Bagi Mahasiswa**

Diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan dan memodifikasi dalam mengaplikasikan asuhan keperawatan bagi keluarga dengan riwayat terpapar Covid-19

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan ( Anxiety ) pada Lanjut Usia ( Lansia )*. 5(2).
- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., Naviati, E., & Info, A. (2021). *Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort*. 18. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.72-82>
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet Abstrak*. 6(3), 211–217.
- Felicia, F. V. (2020). *Manajemen Laktasi di Masa Pandemi COVID-19*. 47(9), 691–693.
- Heryani, R., Utari, M. D., & Riau, P. (2017). *Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Back*. 4.
- Komariyah, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Korompis, G. (2019). *Hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum selama dirawat di rumah sakit ibu dan anak kasih ibu manado*. 7.
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model For Assessment Of Depression , Anxiety And Stress Disorders Based On Dass-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/Jtiik.202071052>
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Setiawan, A. (2020). *Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
- Larasati, D. M., Prihatanta, H., Pendidikan, J., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Unyted, M. E., Unyted, M. E., Kunci, K., Noviada, G., Lhaksana, M. J., Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). *Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri*. 17–29.
- Linarwati, M., Fathoni, A., & Minarsih, M. M. (2016). *Studi Deskriptif Pelatihan Dan Pengembangan Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview Dalam Merekrut Karyawan Baru Di Bank Mega Cabang Kudus*. *Journal of Management*, 2(2), 1.

- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nelsi, Y., Vitayani, S., Abbas, H. H., K, E. P. K., Telepon, N., & Korespondensi, P. (2019). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Hubungan Seksual di RSIA Siti Khadijah I Makassar Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Universitas Muslim Indonesia *Article history: Address : Phone : Penerbit : Fakultas Kesehatan Masyarakat*. 2(2), 128–136.
- Noor, W. K., & Qomariyah, U. (2019). *Jurnal Sastra Indonesia Impian*. 8(2), 103–110.
- Noviyanti, I. (2020). *Kesadaran Ibu Bekerja terhadap manfaat Asi Eksklusif Bagi Bayinya di Institusi pendidikan kesehatan DIY*. 12.
- Paru, K. T., Malang, S., Pemberian, P., Terhadap, V. C., Foto, P., Pada, T., & Tuberkulosis, P. (2019). *Multi-Drug Resistance Tuberculosis*: (Vol. 40, Issue 2).
- Petronawati, S. A., Wibisono, G., & Wardani, N. D. (2017). *PENGARUH PEMBERIAN MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP*. 6(1), 99–105.
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*.
- Rahardjo, M. (2017). Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya. *Penelitian*, 4, 9–15.
- Ristanti, A. D. (2021). Peran Kader dalam Mendorong Pemberian Asi Di Masa Pandemi Covid-19. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 47.
- Sesrianty, V. (2018). Terapi Musik Klasik (Alunan Piano) Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 1(1), 1–10. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/59>
- Sinulingga, S. B. (2019). *Pengkajian Keperawatan Dan Tahapannya Dalam Proses Keperawatan*.
- Sukma, F., Hidayanti, E., & Urhasiyah, S. (2017). *Suhan kebidanan pada masa nifas* □.
- Supardi, F. J., Artawan, I. M., & Pakan, P. D. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi*. April.
- Supratti. (2016). *Pendokumentasian Standar Asuhan Keperawatan*. 2.

- Suriyati. (2019). Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan Non Pharmacology Methods in Overcome Anxiety in Labor. *Penelitian*, 5(1), 56–61.
- Suryaman, R. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Dalam Pemberian Asi Pada Bayi Dimasa Pandemi Covid 19 aktifitas yang bagi ibu , yaitu ibu menyusui . Menyusui merupakan proses memberikan makanan pada bayi dengan menggunakan air susu ibu langsung dari payudara ib.* 1–7.
- Tim Pokja, P. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*.
- Usman. (2018). Pemanfaatan Budaya Posoropu dalam Perawatan Masa Nifas oleh Perempuan Buton Utara Utilization of Posoropu Tradition During the Postpartum Period in North Buton Regency. *Penelitian, Vol 14 No.*, 268–277.
- Wardhani, D. K. (2019). *Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik ( Mozart ) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2.* 17(2).
- Yulastari, puti rania, Betriana, F., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi. *Pengetahuan Perawat Terhadap Pelaksanaan Timbang Trima Pasien*, 1(1), 1–8.
- Zappas, M. P., Becker, K., & Walton-moss, B. (2021). The Journal for Nurse Practitioners Postpartum Anxiety. *TJNP: The Journal for Nurse Practitioners*, 17(1), 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.08.017>