



Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)

e-ISSN 2776-625X

<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>

TERAPI MUSIK KLASIK PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP PERSALINAN

Nurul Aprilia¹⁾, Een Husanah²⁾,

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Hang Tuah Pekanbaru

¹⁾nurulaprilias1@gmail.com, ²⁾eenhusanah@htp.ac.id

Histori artikel

Received:
04-12-2021

Accepted:
30-12-2021

Published:
31-12-2021

Abstrak

Kehamilan merupakan sebuah proses yang mematangkan dan dapat menimbulkan stres. Trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian. Pada periode ini ibu hamil menanti kehadiran bayi sebagai bagian dari diri ibu hamil. Ada perasaan tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat pada waktunya, perasaan gelisah akan persalinannya, perasaan cemas akan kedaan bayinya. Musik klasik merupakan salah satu terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan, yang memiliki tempo lambat akan merubah aktivitas gelombang otak, sehingga akan terjadi suatu kondisi rileks. Tujuan studi kasus ini adalah untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil yang memiliki kecemasan terhadap persalinan dengan memberikan terapi music klasik. Metode asuhan yang diberikan dalam bentuk studi kasus yang dilakukan pada ibu hamil Trimester III dengan kecemasan terhadap persalinan menggunakan terapi music klasik serta menggunakan terapi music klasik serta menggunakan pendokumentasian dalam bentuk S-O-A-P. Dari hasil asuhan yang diberikan selama 3 hari berturut turut didapatkan bahwa ibu sudah tidak merasakan cemas lagi. Saran untuk klinik jambu mawar diharapkan kepada klinik Jambu Mawar sebagai tempat penyedia pelayanan kesehatan agar dapat menyediakan kelas ibu hamil dan terapi pemberian music klasik untuk membantu mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil.

Kata Kunci : Kehamilan, Kecemasan, Asuhan Kebidanan

Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu periode krisis seorang wanita. Sebuah proses yang mematangkan dan dapat menimbulkan stres. Konsep dirinya berubah, siap menjadi orang tua dan menyiapkan peran barunya. Trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian. Pada periode ini ibu hamil menanti kehadiran bayi sebagai bagian dari diri ibu hamil, dan menjadi tidak sabar untuk segera melihat bayi. Ada perasaan tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat pada waktunya, perasaan gelisah akan persalinannya, perasaan cemas akan kedaan bayinya (Kusmiyati, 2013).

Dampak kecemasan pada ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim yang berdampak buruk bagi ibu dan janin. Kondisi tersebut bisa meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi, serta menghambat perkembangan janin dan meningkatkan resiko persalinan premature (Maharani, 2008).

Salah satu cara dalam mengatasi kecemasan terhadap ibu hamil yaitu dengan terapi musik klasik. Musik klasik yang memiliki tempo lamban akan merubah aktivitas gelombang otak, terjadi pelepasan impuls yang sinkron dari banyak neuron di korteks serebri pada frekuensi sekitar 12 per detik yang akan menghasilkan gelombang α sehingga akan terjadi suatu kondisi rileks yang ditandai dengan perasaan tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman ini merupakan suatu mekanisme koping positif, sehingga stres yang dialami ibu primigravida trimester ketiga akan menurun (Campbell, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Moekrono dan Analia tahun 2016 dalam judul "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan" didapatkan ada penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi musik klasik terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan ringan. Getaran musik klasik senada dengan getaran saraf otak, sehingga bisa merangsang saraf otak untuk berisolasi (berayun, bergetar). Musik klasik menjadi salah satu stimulus tepat karena dasar musik klasik secara umum berasal dari ritme denyut nadi manusia sehingga dapat berperan besar dalam perkembangan otak, pembentukan jiwa raga manusia.

Metode

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan dengan terapi musik klasik. Pada studi kasus dilakukan pendataan pada pasien/klien untuk mendapatkan data subjektif. Pada subjek dilakukan wawancara dari anamnesis dan berlanjut dengan

memberikan asuhan sampai evaluasi dan dokumentasi. Studi kasus ini yaitu Asuhan kebidanan ibu hamil trimester III untuk mengurangi kecemasan terhadap persalinan dengan terapi music klasik yang diukur menggunakan kuisoner HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety). Lokasi pengambilan kasus ini dilakukan di Klinik Jambu Mawar Kota Pekanbaru pada tanggal 12 Aril sampai 15 April 2021. Instrumen yang digunakan SOP terapi musik klasik, Kuesioner kecemasan menghadapi persalinan diukur dengan kuesioner yang berasal dari Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) yang diadopsi dari buku "Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data (2011), yang mencakup 14 gejala psikis kecemasan, yaitu perasaan cemas (ansietas), ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, perasaan depresi (murung), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), gejala respiratori (pernafasan), gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin), gejala autonom, dan tingkah laku (sikap) pada wawancara. Alat ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya: Nilai : 0 = tidak ada gejala (keluhan), 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, 3 = gejala berat, 4 = gejala berat sekali. Dari sejumlah kuesioner yang telah memenuhi syarat dan bisa digunakan untuk penelitian, kemudian dihitung dan hasilnya dalam bentuk skala HARS, yaitu : Skor: < 14 = Tidak ada kecemasan, kode 0, 14 – 20 = Kecemasan ringan, kode 1, 21 – 27 = Kecemasan sedang, kode 2, 28 – 41 = Kecemasan berat, kode 3, 42 – 56 = Kecemasan berat sekali, kode 4, Alat untuk melakukan TTV (Tanda-tanda Vital), Alat tulis (buku catatan, pena) dan Speaker yang berisi music klasik.

Hasil

Kajian I

Dari hasil pengkajian yang dilakukan didapatkan bahwa Ny L berumur 27 tahun beragama islam, pendidikan sarjana dan pekerjaan swasta mengatakan cemas menjelang proses persalinan yang akan dialaminya, ibu merasa khawatir karena ini adalah kehamilan ibu yang pertama, ibu takut tidak bias bersalin normal

Hasil pemeriksaan diperoleh hasil Keadaan umum ibu baik TD 160/100 mmHg, nadi 83x/menit, Suhu 36,6 °C Pernafasan 24 x/l, Tafsiran persalinan 23 April 2021 TBJ 3.100 gr Hasil skore HARS 22. Pemeriksaan Leopold didapatkan TFU 2 jari dibawah PX. Bagian bawah janin kepala dan kepala sudah masuk PAP

Assessment G1P0A0 Usia kehamilan 38 minggu 3 hari, dengan kecemasan ringan. janin hidup tunggal, intra uteri, preskep. K/U janin baik. Rencana asuhan yang dilakukan adalah Menjelaskan tentang kecemasan ibu adalah normal, Menjelaskan tanda-tanda bahaya kehamilan TM III, Anjurkan ibu menjaga kebutuhan istirahat, Mengukur rasa cemas ibu dengan kuisioner HARS. Memberikan ibu terapi music klasik selama 10-30 menit menjelang tidur malam 3 hari berturut turut

Kajian II

Pada pengkajian ini diperoleh hasil bahwa kecemasannya sudah sedikit berkurang dan yakin dengan persalinan yang akan dilewatinya. skore HARS berjumlah 15 = kecemasan ringan. Hasil pemeriksaan didapatkan hasil Keadaan umum ibu baik Tekanan darah : 130/80 mmHg Nadi : 84 x/menit Pernafasan : 22x/menit

Assessment G1P0A0 Usia kehamilan 39, K/U ibu baik janin hidup tunggal, intra uteri, preskep. K/U janin baik. Rencana asuhan yang dilakukan adalah Lakukan evaluasi kunjungan I Mengingat kembali tentang kebutuhan istirahat dan nutrisi Informasi tanda-tanda persalinan Informasi persiapan persalinan Pendokumentasian

Pembahasan

Pembahasan ini dimaksudkan agar penulis dapat mengambil suatu kesimpulan dan pemecahan masalah dari kesenjangan yang ada, sehingga dapat digunakan sebagai tindak lanjut dalam penerapan asuhan kebidanan yang tepat, efektif, dan efisien, serta memberikan pendidikan kesehatan yaitu serangkaian upaya yang ditujukan untuk mempengaruhi orang lain, mulai individu, kelompok, keluarga dan masyarakat agar terlaksananya perilaku hidup sehat.

1. Data subjektif

Pada kunjungan pertama ini adalah pengambilan data pasien ibu hamil TM III di Klinik jambu mawar. Data subjektif yang ditemukan yaitu ibu mengatakan ini kehamilan pertama dan ibu mengalami kecemasan terhadap persalinan, karena mengingat proses persalinan ibu yang akan segera dialami oleh ibu. Kemudian penulis memberikan penjelasan mengenai kecemasan yang dirasakan ibu adalah hal yang normal dirasakan oleh ibu hamil pada umumnya. Wanita selama hamil memerlukan waktu untuk menyesuaikan dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian ibu hamil. Kekhawatiran dapat timbul dengan sendirinya atau berhubungan dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosional. (Handayani, 2015)

Pada kehamilan trimester III ibu sering kali merasa khawatir atau takut jika seandainya bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan. Disamping itu, trimester ini merupakan masa beresiko tinggi terjadinya kelahiran bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil hal ini menurut (Handayani,2015).

Data subjektif yang didapatkan dari kunjungan pertama ibu merasa cemas dan khawatir terhadap persalinannya, dilihat dari sikap ibu yang terlihat tegang dan cemas. Pada kajian ini tidak ada kesenjangan teori dimana kecemasan yang dialami ibu adalah fisiologis yang dialami oleh setiap ibu hamil pada umumnya.

Data subjektif yang ditemukan pada kunjungan kedua, ibu mengatakan sudah tidak merasa cemas lagi, dikarenakan terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu setelah penulis memberikan asuhan kebidanan kepada ibu. Tidak terdapat kesenjangan dari data subjektif dan teori dimana music klasik yang memiliki tempo lamban akan merubah aktivitas gelombang otak, terjadi pelepasan impuls yang sinkron dari banyak neuron di korteks serebri pada frekuensi sekitar 12 per detik yang akan menghasilkan gelombang α sehingga akan terjadi suatu kondisi rileks yang ditandai dengan perasaan tenang dan nyaman

2. Data Objektif

Data objektif merupakan pendokumentasian hasil observasi yang jujur, hasil pemeriksaan fisik klien, hasil pemeriksaan laboratorium. Catatan medis dan informasi dari keluarga atau orang lain dapat dimasukkan dalam data objektif ini sebagai data penunjang (Aisa et al, 2018).

Data objektif yang ditemukan pada kunjungan pertama yaitu keadaan umum : kurang baik, tanda-tanda vital ibu diatas normal karena ibu cemas, yaitu TD 160/100 mmHg, N 83x/ menit R 24x/ menit, S 36,5 C, TFU 32 cm. skor HARS 14 adalah tingkat kecemasan ringan. Menurut skala pengukuran tingkat kecemasan yang dikemukakan oleh Hamilton tahun 1959 hasil penjumlahan score 14-20 berarti kecemasan ringan. Dari data objektif tidak ditemukan kesenjangan dengan teori dimana dampak kecemasan terhadap ibu hamil dapat meningkatkan tekanan darah akibat pengaruh psikologis (kecemasan) yang dialami ibu. (Maharani,2008)

Data objektif yang ditemukan pada kunjungan kedua yaitu keadaan umum : baik, tanda-tanda vital ibu dalam normal, yaitu TD 130/80 mmHg, N 84x/ menit R 24x/ menit, S 36,5 C, TFU 32 cm. dengan jumlah hasil score 15 yaitu tidak cemas. Menurut skala pengukuran tingkat kecemasan yang dikemukakan oleh Hamilton tahun 1959 hasil

penjumlahan score < 14 berarti tidak ada kecemasan. Dari tekanan darah ibu menurun dan ibu tidak khawatir lagi, tidak ada kesenjangan dari data objektif dengan teori yang ada.

3. Assesment

Assesment pada kunjungan pertama yang dilakukan di klinik jambu mawar telah disesuaikan dengan standar, analisa yang dapat disimpulkan adalah G1P0A0 UK 38 minggu 3 hari, KU ibu baik, janin hidup tunggal, preskep, KU janin baik dengan kecemasan ringan. Assesment pada kunjungan kedua yang dilakukan di klinik jambu mawar telah disesuaikan dengan standar, analisa yang dapat disimpulkan adalah G1P0A0 UK 39 minggu, KU ibu baik, janin hidup tunggal, preskep, KU janin baik, tidak ada kecemasan.

4. Plan

Pada penatalaksanaan pertama, Mengacu pada masalah psikologis yang dialami ibu, yaitu kecemasan. Penulis menginformasikan kepada ibu terkait hasil pemeriksaan, menjelaskan tentang perubahan fisiologis dan kecemasan ibu adalah normal, menginformasikan tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III, mengukur rasa cemas ibu dengan kuisioner HARS, menjelaskan cara mengurangi kecemasan dengan terapi music klasik, mengajarkan ibu tata cara mendengarkan music klasik, menganjurkan ibu menjaga kebutuhan istirahat dan jadwal kunjungan ulang.

Menyampaikan kepada ibu bahwa kekhawatiran yang dirasakan ibu adalah normal. Wanita selama hamil memerlukan waktu untuk menyesuaikan dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian ibu hamil. Kekhawatiran dapat timbul dengan sendirinya atau berhubung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosional (kecemasan).

Melakukan pretes menggunakan kuisioner HARS dengan menanyakan ibu tentang kecemasan yang dirasakan ibu. Hasil penjumlahan didapatkan score kecemasan ibu 22 yang berarti kecemasan sedang.

Salah satu cara dalam mengatasi kecemasan terhadap ibu hamil yaitu dengan terapi music klasik. Musik klasik memiliki tempo lamban akan merubah aktivitas gelombang otak, terjadi pelepasan implus yang sinkron dari banyak neuron di korteks serebri pada frekuensi sekitar 12 perdetik yang akan menghasilkan gelombang α sehingga akan terjadi suatu kondisi rileks yang ditandai dengan perasaan tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman ini merupakan suatu mekanisme

positif, sehingga stress yang dialami ibu primigravida trimester ketiga akan menurun (Campbell, 20110).

Kemudian penulis memberikan asuhan yang akan dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu dengan memberikan terapi music klasik yang bisa ibu dengarkan dirumah dan dipantau oleh penulis, dan kunjungan klinik sebanyak 2 kali kunjungan selama 3 hari, dengan estimasi mendengarkan music klasik selama 10-30 menit menjelang tidur malam 3 hari berturut turut.

Plan pada kunjungan ke dua, melakukan evaluasi terhadap asuhan yang telah diberikan pada kunjungan pertama, dan juga menginformasikan kepada ibu terkait hasil pemeriksaan, melakukan evaluasi asuhan, mengingatkan kembali kebutuhan istirahat ibu, mengingatkan tanda-tanda persalinan. mengingatkan persiapan persalinan, melakukan pendokumentasian asuhan.

Penulis melakukan penanganan rasa cemas terhadap persalinan, yaitu dengan memberikan terapi music klasik pada ibu, yang merupakan salah satu solusi dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan dan terapi musik dapat menimbulkan reaksi psikologis, karena musik dapat menenangkan (relaksasi) dan juga memberikan rangsangan atau stimulasi dan dapat membantu ibu-ibu hamil agar tetap dapat mempertahankan keseimbangan antara kesehatan jasmani, pikiran, dan emosi. Menurut (Maryunani, 2017).

Dari pengamatan yang dilakukan penulis mulai dari kunjungan I sampai kunjungan II tidak ada kesenjangan yang dirasakan ibu. Sehingga dapat disimpulkan hasil yang didapatkan dari asuhan yang telah dilakukan oleh penulis, yaitu asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan dengan terapi music klasik adalah efektif dalam upaya mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Khususnya pada ibu hamil trimester III, dimana pada masa trimester III ibu akan semakin merasa cemas dengan persalinan yang akan dialaminya. Ini terbukti dari pengamatan yang dilakukan selama 3 hari yaitu didapat dari pengukuran kuisioner HARS sebelum dilakukan terapi music klasik selama 10-30 menit dengan jumlah score 22 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan terapi music klasik turun menjadi 15 (kecemasan ringan).

Dari hasil asuhan yang telah dilakukan penulis mengaitkan dengan teori yang dikemukakan oleh Phythagoras, Matematika Yunani. Musik klasik sangat berpengaruh dalam kehidupan dapat didengar dan diselenggarakan ia juga dapat dipelajari berdasarkan ilmu pengetahuan dimana hanya dengan mendengarkan musik klasik secara lengkap atau hanya irama ternyata denyut nadi, kecepatan pernafasan,

tahanan listrik pada kulit dan pembuluh darah si pendengar mengalami perubahan, bahkan terbukti bahwa denyut jantung akan menyesuaikan diri dengan irama yang didengarnya, irama music klasik dengan kecepatan per detik hampir sama cepatnya dengan berbagai macam irama alam, irama tersebut sama cepatnya dengan denyut jantung (rata-rata 0,8 detik), waktu 0,8 detik ini sama dengan waktu yang dibutuhkan untuk proses sederhana dalam otak. Musik klasik apa saja baik berirama cepat maupun lambat keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap manusia (Djohan, 2013)

Hasil asuhan yang dilakukan oleh penulis juga didukung dengan adanya penelitian mengenai pengaruh pemberian terapi music klasik terhadap kecemasan ibu hamil yaitu hasil penelitian Wiwin Renny tahun 2010 dalam jurnal "Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik".

Ada perbedaan tingkat kecemasan Ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan Terapi Musik Klasik. Peneliti mengemukakan bahwa subjek yang diambil ibu hamil usia kehamilan 38-40 minggu yang diukur menggunakan skala HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) dan peneliti menggunakan metode analisis data menggunakan program SPSS untuk menguji apakah terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil antara sebelum diberikan terapi musik dan sesudah diberikan terapi musik. Dalam hal ini variabel data berskala nominal dan ordinal. Dan hasil penelitian Hajizah Simbolon tahun 2018 terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, skor pretest mayoritas pada kategori kecemasan sedang nilai mean (22,67), kemudian mengalami penurunan setelah intervensi dengan skor mayoritas kategori kecemasan ringan dengan nilai mean (16,77). Analisis data disimpulkan berdasarkan uji statistik. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap kecemasan dengan Terapi Musik Klasik

Kesimpulan

Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan terapi music klasik dalam mengurangi kecemasan terhadap persalinan yang dirasakan ibu hamil dilaksanakan menggunakan pendekatan dengan pendokumentasian SOAP (Subjektif, Objektif, Assesment dan Plan). Setelah mengumpulkan data secara keseluruhan dapat dibuat kesimpulan. bahwa setelah dilakukan asuhan selama 3 hari dengan 2 kali kunjungan dengan melakukan terapi music klasik di malam hari sebelum tidur dengan frekuensi 10 sampai 30 menit, maka diperoleh hasil bahwa kecemasan Ny.Y dapat teratasi terbukti dari score kecemasan HARS

pertama sebelum asuhan skala pada angka 22. setelah diberikan asuhan selama 3 hari hasilnya pada score HARS 15.

Daftar Pustaka

- Aisa, S., Sari, A., Oktalia, J., Nurmiaty, & Metha. (2018). *Panduan Penulisan Catatan Soap Dalam Pendokumentasian Kebidanan*. Nuha Medika.
- Campbell, D. (2011). *Efek Terapi Mozart memanfaatkan kekuatan music untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreatifitas, dan menyehatkan tubuh*. PT Gramedia Utama.
- Djohan. (2016). *Psikologi musik*. Indonesia cerdas.
- Handayani, R. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*.
- Hajizah simbolon (2018) *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Afriana, Am.Keb Tahun 2018*.
- Maryunani, A. dan Y. S. (2017). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. PT.Bina Pustaka.
- Saifuddin. (2013). *Ilmu Kebidanan* Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo (ed.).
- Sulistiyorini. (2014). Efektifitas musik klasik (mozart) terhadap waktu keberhasilan terhadap Inisiasi Menyusui Dini dan durasi menyusui bayi. *Thesis Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro*.
- Wiwin Renny, R. (2010). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Klasik*. <http://journal.akbideub.ac.id/>
- Damayanti, dkk. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: DEEPUBLISH
- Handayani, R. 2015. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*. Ners Jurnal Keperawatan Volume 11 No 1, Maret 2015
- Heryani, R dan Mona D. U. 2012. *Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Back Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer*. Jurnal Ipteks Terapan. (diunduh pada tanggal 30 Maret 2018)
- Hutahean, Serry. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ilmiah, W.S. 2016. *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kartono, Kartini. 2006. *Psikologi Wanita*. Bandung: Mandar Maju.
- Maryunani, A dan Yetty S. 2017. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*.

Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka

Sitepu, S. 2016. *Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida Di Klinik Pratama Niar Marendal II Medan*. *Jurnal Kebidanan* 9(1) (diunduh pada tanggal 13 Februari 2018).

Solehati, T dan Cecep E. Kosasih. 2017. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama