

ABSTRAK

Implementasi Teknik Relaksasi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stres Pada Ibu Hamil Dengan Risiko Preeklampsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana

¹Petronela Friska Axelsia Ara ²Mariana Oni Betan

^{1,2}Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : axelsiaara@gmail.com

Preeklampsia merupakan komplikasi kehamilan serius yang ditandai dengan hipertensi dan disfungsi organ, serta menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu. Stres pada ibu hamil dengan risiko preeklampsia dapat memperburuk kondisi, termasuk meningkatkan risiko krisis hipertensi dan gangguan pertumbuhan janin. Terapi musik klasik dikenal sebagai intervensi non-farmakologis yang mampu menurunkan tingkat stres dan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi musik klasik terhadap penurunan stres pada ibu hamil berisiko preeklampsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan studi kasus pada tiga ibu hamil dengan usia kehamilan >20 minggu, tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, dan tingkat stres sedang hingga tinggi berdasarkan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Intervensi dilakukan dengan mendengarkan musik klasik *Mozart* selama 20 menit sehari selama tiga hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, kuesioner PSS-10, dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres dan tekanan darah pada seluruh responden. Skor stres Ny. J.M menurun dari 30 ke 22, Ny. S.S dari 26 ke 13, dan Ny. V.P dari 20 ke 12. Tekanan darah pun menunjukkan perbaikan, seperti Ny. J.M dari 150/90 menjadi 130/80 mmHg. Teknik relaksasi musik klasik terbukti efektif dalam menurunkan stres dan tekanan darah pada ibu hamil berisiko preeklampsia.

Kata Kunci : Preeklampsia, Ibu Hamil, Stres, Musik Klasik, Relaksasi, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Implementation of Classical Music Relaxation Technique to Reduce Stress in Pregnant Women at Risk of Preeclampsia in the Working Area of Sikumana Public Health Center

¹Petronela Friska Axelsia Ara ²Mariana Oni Betan

^{1,2}Diploma III Nursing Study Program, Kupang Ministry of Health Polytechnic

Email : axelsiaara@gmail.com

Preeclampsia is a serious pregnancy complication characterized by hypertension and organ dysfunction, and is a leading cause of maternal mortality both globally and in Indonesia. Stress in pregnant women at risk of preeclampsia can worsen symptoms and increase the risk of complications such as hypertensive crises and fetal growth restriction. Classical music therapy has been shown to effectively reduce stress and blood pressure, making it a promising non-pharmacological intervention. This study aims to analyze the effect of classical music relaxation techniques on reducing stress in pregnant women at risk of preeclampsia in the Sikumana Health Center area. A descriptive qualitative approach with a case study method was used, involving three pregnant women over 20 weeks of gestation with blood pressure $\geq 140/90$ mmHg and moderate to high stress levels based on the *Perceived Stress Scale* (PSS-10). The intervention involved listening to instrumental classical music by *Mozart* for 20 minutes once daily for three consecutive days. Data were collected through observation, structured interviews, the PSS-10 questionnaire, and blood pressure measurements before and after the intervention. The results showed a significant decrease in stress levels and blood pressure among all participants. Ny. J.M's stress score decreased from 30 to 22, Ny. S.S from 26 to 13, and Ny. V.P from 20 to 12. Blood pressure also decreased, such as Ny. J.M's from 150/90 to 130/80 mmHg. This study concludes that classical music relaxation is effective in reducing stress and stabilizing blood pressure in pregnant women at risk of preeclampsia.

Keywords : Preeclampsia, Pregnant Women, Stresps, Classical Music, Relaxation, Blood Pressure.