

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **II.1 Konsep Dasar Kecemasan**

##### **II.1.1 Definisi Kecemasan**

Menurut Stuart G.W & Sudeen, kecemasan diartikan sebagai suatu keadaan emosional yang tidak memiliki objek atau penyebab yang spesifik, namun muncul sebagai respons terhadap situasi yang tidak pasti, terutama saat mengalami situasi baru seperti memasuki lingkungan pendidikan, awal bekerja, masa kehamilan, maupun menjelang persalinan (Ningrum, 2023). Menurut Niriyah et al. (2023) kecemasan merupakan respon individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan atau berpotensi mengancam. Kondisi kecemasan ini ditandai oleh perasaan takut yang tidak memiliki penyebab yang jelas dan tidak sesuai dengan kondisi aktual yang dihadapi. Kecemasan dapat termanifestasi melalui respons fisik, psikologis, maupun perilaku, serta merupakan bentuk gangguan afektif yang ditandai oleh munculnya rasa takut atau kekhawatiran yang intens dan berlangsung secara terus-menerus (Arfiyanti et al., 2022).

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan dimaknai sebagai keadaan emosional yang muncul akibat adanya persepsi terhadap ketidakpastian atau ancaman dalam suatu situasi tertentu, tidak menyenangkan, atau dianggap mengancam tanpa penyebab yang jelas atau spesifik. Kecemasan sering kali timbul dalam menghadapi pengalaman baru, dan dapat memengaruhi individu secara menyeluruh melalui reaksi fisik, psikologis, dan perilaku. Kondisi ini tergolong sebagai bentuk gangguan afektif yang ditunjukkan melalui ketakutan atau kekhawatiran berlebihan serta berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

##### **II.1.2 Faktor Penyebab Kecemasan**

Menurut teori Stuart G.W & Sudeen, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan terbagi menjadi 2 yaitu faktor eksternal dan faktor internal:

a. Faktor Eksternal

- 1) Ancaman terhadap integritas fisik, seperti cedera atau penyakit, dapat menyebabkan disabilitas fisiologis dan penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
- 2) Ancaman terhadap sistem diri mencakup gangguan yang berpotensi merusak harga diri, identitas personal, serta fungsi sosial individu secara keseluruhan.

b. Faktor Internal

1) Usia

Usia berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres dan kecemasan. Semakin dewasa seseorang, biasanya semakin baik mekanisme koping yang dimilikinya. Sebaliknya, individu yang berusia lebih muda cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dan memiliki kesulitan dalam mengendalikan rasa cemasnya.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kecenderungan mengalami gangguan kecemasan. Umumnya, laki-laki memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dalam menghadapi stres, sedangkan perempuan cenderung lebih sensitif secara emosional, sehingga lebih mudah terhadap kecemasan.

3) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan berperan penting dalam membentuk persepsi individu terhadap situasi tertentu. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memahami dan mengelola kecemasan yang dialami, karena informasi dan pengalaman sebelumnya menjadi dasar dalam menghadapi kecemasan.

4) Tipe Kepribadian

Kepribadian juga memengaruhi kecenderungan terhadap kecemasan. Individu dengan karakter ambisius, perfeksionis, dan kurang sabar lebih berisiko mengalami gangguan kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki sifat tenang, sabar, dan mampu menerima keadaan.

5) Lingkungan dan Situasi

Kondisi lingkungan sekitar sangat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Berada di lingkungan yang asing cenderung memicu rasa cemas lebih besar dibandingkan ketika berada di lingkungan yang sudah dikenal dan memberikan rasa aman (Ningrum, 2023)

### II.1.3 Tingkatan Kecemasan

Menurut teori Stuart, kecemasan dapat digolongkan dalam beberapa tingkat, antara lain:

#### a. Cemas Ringan

Cemas ringan dianggap sebagai respons emosional yang normal dan umum dalam aktivitas harian individu ketika menghadapi tekanan atau situasi tertentu. Kondisi ini biasanya muncul sebagai respons terhadap tekanan hidup dan ditandai dengan peningkatan kewaspadaan serta perhatian terhadap lingkungan sekitar. Meskipun individu mengalami ketegangan, ia masih mampu menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Pada tahap ini, kapasitas persepsi meningkat, sehingga kemampuan untuk menerima, mengolah, dan memahami informasi menjadi lebih optimal dibandingkan kondisi biasa. Kecemasan ringan juga berperan positif dalam memotivasi proses pembelajaran serta dapat mendorong perkembangan kreativitas individu.

#### b. Cemas Sedang

Cemas sedang merupakan kondisi psikologis di mana individu masih mampu membuat keputusan terhadap hal-hal utama, meskipun mulai mengabaikan aspek-aspek yang tidak menjadi prioritas. Keadaan ini ditandai oleh penurunan konsentrasi dan kemampuan dalam pemecahan masalah, serta munculnya gejala emosional seperti ketidaksabaran dan iritabilitas. Secara fisiologis, kecemasan sedang dapat menyebabkan peningkatan tanda-tanda vital, ketegangan otot, munculnya kegelisahan yang tampak melalui perilaku mondar-mandir, peningkatan frekuensi berkemih, serta keluhan somatik seperti nyeri kepala. Pada fase ini, meskipun sebagian aspek persepsi dan perhatian individu mengalami

hambatan, individu masih mampu mengikuti instruksi apabila diarahkan secara jelas dan terstruktur.

c. Cemas Berat

Cemas berat merupakan kondisi psikologis yang secara signifikan memengaruhi persepsi individu. Pada tahap ini, perhatian seseorang menjadi sangat terbatas dan terfokus pada aspek-aspek yang bersifat rinci dan spesifik, sehingga individu kesulitan untuk memikirkan hal lain di luar fokus tersebut. Keadaan ini ditandai oleh penurunan tajam dalam lapang persepsi, serta menurunnya kemampuan berpikir logis dan menyelesaikan masalah secara efektif. Individu yang mengalami kecemasan berat umumnya menunjukkan perilaku yang ditujukan sepenuhnya untuk meredakan kecemasan, dengan kebutuhan tinggi akan arahan dari lingkungan agar dapat mengalihkan fokus. Secara fisiologis, kondisi ini disertai dengan gejala seperti peningkatan keringat, bicara tergesa-gesa, ketegangan pada rahang, sensasi gemetar, serta ketidakmampuan untuk berkonsentrasi secara optimal.

d. Panik

Tingkat kecemasan yang paling tinggi dikenal sebagai panik, yaitu suatu kondisi psikologis berhubungan dengan rasa takut dan perasaan teror yang mendalam, sehingga individu kehilangan kendali atas diri sendiri. Pada fase ini, terjadi peningkatan aktivitas motorik yang tidak terarah, disertai penurunan kemampuan dalam berinteraksi sosial, hilangnya pola pikir yang rasional, serta munculnya persepsi yang menyimpang terhadap lingkungan sekitar. Panik dapat menyebabkan individu tidak mampu menjalankan tugas atau mengikuti arahan (Mirani et al., 2021).

#### II.1.4 Gejala Kecemasan

Gejala-gejala kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*.

a. *Cognitive Anxiety*

Kecemasan kognitif ditandai oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa negatif, baik terhadap diri

sendiri maupun orang terdekat. Individu yang mengalaminya dapat terlihat dari perilaku yang mudah marah, tidak sabar, sering mengeluh, mengalami penurunan konsentrasi, serta gangguan tidur.

b. *Somatic Anxiety*

Kecemasan somatik berkaitan dengan respons fisik terhadap stres dan meliputi berbagai gejala tubuh seperti berkeringat berlebihan tanpa sebab yang jelas, jantung berdebar, ekstremitas terasa dingin, gangguan gastrointestinal, mulut kering, wajah pucat, frekuensi berkemih meningkat, tremor, *dispnea*, mual, muntah, peningkatan denyut nadi, kekakuan otot, kelelahan, kesulitan untuk rileks, serta mudah terkejut. Selain itu, sering kali disertai dengan gerakan tubuh yang tidak terkendali seperti menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara berulang (Jumrotul 'aqobah & Rhamadian, 2022).

#### II.1.5 Alat Ukur Kecemasan

Terdapat berbagai cara dalam mengukur tingkat kecemasan, berikut ini adalah beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan (Lautan & Savitri, 2021):

a. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

Max Hamilton mengembangkan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai instrumen penilaian yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan klinis dan mendeteksi manifestasi gejala yang menyertainya.. Alat ini memiliki 14 butir pertanyaan, yang mencakup 13 kategori gejala kecemasan dan 1 kategori perilaku selama proses wawancara. Setiap butir dinilai menggunakan skala 0 sampai 4, dengan keterangan sebagai berikut:

0 = tidak ada gejala

1 = menunjukkan satu dari gejala (ringan)

2 = merasakan gejala sebagian (sedang)

3 = merasakan lebih dari sebagian gejala (berat)

4 = merasakan semua gejala (sangat berat)

Adapun aspek yang dinilai dalam HARS meliputi ketakutan, kecemasan, kegelisahan/ketegangan, optimisme, kesedihan/depresi, fungsi intelektual, minat, gejala somatik (otot), gangguan tidur, gejala kardiovaskuler, pernafasan, fungsi perkemihan, gejala gastrointestinal, perilaku saat wawancara. Interpretasi skor HARS:

Skor  $<14$  = tidak ada kecemasan

Skor  $14 - 20$  = cemas ringan

Skor  $21 - 27$  = cemas sedang

Skor  $28 - 41$  = cemas berat

Skor  $42 - 56$  = cemas sangat berat

b. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*

DASS dikembangkan sebagai instrumen penilaian yang dirancang untuk mengevaluasi derajat depresi, kecemasan, dan stres dalam satu kesatuan pengukuran. Alat ukur ini terdiri dari 42 pernyataan yang dibagi ke dalam tiga subskala: depresi, kecemasan, dan stres. Responden diminta menilai tingkat frekuensi dari masing-masing gejala dengan skala berikut:

0 = tidak pernah

1 = kadang-kadang

2 = sering

3 = sangat sering atau hampir setiap saat

Klasifikasi skor untuk masing-masing skala adalah sebagai berikut:

1) Skala Depresi

Skor  $0-9$  = normal

Skor  $10-13$  = ringan

Skor  $14-20$  = sedang

Skor  $21-27$  = parah

Skor  $\geq 28$  = sangat berat

2) Skala Kecemasan

Skor  $0-7$  = normal

Skor  $8-9$  = ringan

Skor  $10-14$  = sedang

Skor  $15-19$  = parah

Skor  $\geq 20$  = sangat berat

### 3) Skala Stres

Skor 0-14 = normal

Skor 15-18 = ringan

Skor 19-25 = sedang

Skor 26-33 = parah

Skor  $\geq 34$  = sangat berat

## II.2 Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

### II.2.1 Konsep Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Perubahan hormon pada ibu hamil sering menyebabkan tidak stabilnya tubuh dan pikiran, membuat ibu hamil lebih mudah panik dan cemas, mudah marah, lebih sensitif, mudah tersinggung, tidak rasional (Arfiyanti et al., 2022). Selama kehamilan, sebagian wanita dapat mengalami kecemasan sebagai bentuk respons emosional negatif terhadap ketidakpastian, yang mencakup kekhawatiran mengenai kondisi tubuh, kesejahteraan janin, proses persalinan, dan kesiapan menghadapi peran sebagai ibu (Halil & Puspitasari, 2023).

Pada ibu hamil, kecemasan umumnya mencapai puncaknya pada trimester III, yaitu saat masa menjelang persalinan, dimana ibu mulai mempersiapkan proses kelahiran dan transisi peran sebagai orang tua. Trimester III merupakan tahap akhir dalam kehamilan yang dimulai pada minggu ke- 27 hingga saat persalinan berlangsung. Pada fase ini, ibu hamil umumnya mengalami adaptasi fisiologis seperti peningkatan massa janin dan pembesaran uterus. Selain itu, perubahan psikologis seperti meningkatnya rasa cemas dan timbulnya ketidaknyamanan pada kondisi fisik menjelang persalinan (Arum et al., 2021).

### II.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil, yaitu:

#### a. Dukungan Suami

Dukungan dari pasangan, keluarga atau lingkungan memegang peranan penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Keterlibatan aktif suami, khususnya dalam bentuk perhatian emosional

seperti mendengarkan keluhan ibu selama kehamilan dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi ibu, dapat membantu mengurangi kecemasannya. Kehadiran dan dukungan pasangan menjadi bentuk adaptasi sosial yang mampu meningkatkan rasa aman dan kenyamanan bagi ibu hamil.

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan ibu berperan dalam menentukan sejauh mana ibu mampu mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi kesehatan terkait kehamilan. Ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi biasanya menunjukkan kemampuan berpikir dan motivasi yang lebih baik dalam mencari solusi atas kecemasan yang dirasakannya. Sebaliknya, ibu dengan pendidikan rendah akan mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar, dimana pengaruh tersebut dapat memicu timbulnya rasa cemas pada ibu hamil.

c. Usia

Kehamilan yang dialami oleh perempuan berusia dibawah 20 tahun atau melebihi 35 tahun diklasifikasikan sebagai kehamilan berisiko tinggi. Usia berisiko pada ibu hamil menjadi salah satu faktor yang membuat tingkat kecemasannya lebih tinggi dibandingkan ibu dengan usia normal 20–35 tahun. Ibu dengan usia berisiko pada saat kehamilan maupun persalinan dapat menyebabkan banyak ketidaknyamanan bahkan komplikasi yang akan dihadapi, hal ini yang membuat tingkat kecemasan ibu meningkat.

d. Paritas

Paritas atau jumlah kehamilan sebelumnya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu hamil dengan paritas primigravida atau disebut dengan hamil pertama memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari ibu yang sudah pernah hamil dan melahirkan sebelumnya atau disebut dengan paritas multigravida. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman menghadapi proses kehamilan maupun persalinan, sehingga muncul rasa tidak siap dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum pernah dialami (Fadillah, 2024).

### II.2.3 Gejala Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Gejala kecemasan pada ibu hamil bervariasi dan dapat mencakup perasaan cemas yang berlebihan, mudah marah, mudah tersinggung, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketegangan serta nyeri pada otot tubuh, kelelahan fisik, gangguan pada pola tidur dan waktu istirahat, serta munculnya perasaan rendah diri, rasa bersalah, atau ketidakmampuan dalam menjalani peran sebagai ibu maupun calon ibu (Ningrum, 2023).

Gejala kecemasan pada ibu hamil trimester III meliputi rasa tidak nyaman, kelelahan, gelisah, gangguan tidur, sesak napas, mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, ragu ragu, tekanan emosional, serta keinginan untuk menghindari realitas. Hal tersebut dapat membahayakan ibu dan janin yang dikandungnya apabila keadaan tersebut terus berlangsung secara berlebihan (Prautami, 2023).

### II.2.4 Dampak Kecemasan Pada Kehamilan

Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani secara tepat berpotensi menimbulkan efek negatif bagi kesehatan ibu dan janin. Pada ibu, kecemasan berlebihan berpotensi memicu kontraksi uterus yang tidak normal, yang dapat menyebabkan persalinan prematur, keguguran, maupun gangguan psikologis seperti depresi. Meskipun kecemasan selama kehamilan tidak secara langsung menyebabkan kematian, kecemasan yang terjadi menjelang atau selama proses persalinan dapat memunculkan perasaan gelisah serta mengaktifkan sistem saraf otonom sebagai respons terhadap ancaman yang tidak spesifik, sehingga menghambat jalannya persalinan secara fisiologis (Ningrum, 2023).

Kecemasan pada saat kehamilan dapat berdampak bagi ibu dan janin. Berikut adalah dampak dari kehamilan bagi ibu dan janin:

#### a. Dampak Bagi Ibu

##### 1) Melemahnya kontraksi selama persalinan

Kecemasan yang dialami oleh ibu selama menghadapi proses persalinan dapat memberikan dampak fisiologis yang signifikan, khususnya terhadap aktivitas otot rahim. Peningkatan kecemasan memicu pelepasan hormon stres seperti katekolamin dan adrenalin, yang berperan dalam menurunkan efektivitas kontraksi uterus. Kondisi

ini secara langsung menghambat sekresi hormon oksitosin, yaitu hormon yang berperan penting dalam merangsang dan mempertahankan kontraksi rahim. Akibatnya, proses persalinan dapat mengalami hambatan atau kemajuan persalinan menjadi lambat karena kontraksi yang tidak optimal.

## 2) Partus lama

Kecemasan selama proses persalinan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya partus lama atau persalinan yang berlangsung lebih dari waktu normal. Kondisi ini disebabkan oleh kontraksi uterus yang tidak efektif sebagai respons fisiologis terhadap kecemasan yang dialami ibu. Hal ini sangat berbahaya bagi ibu maupun janin karena dapat meningkatkan resiko infeksi, serta menyebabkan kelelahan selama proses persalinan. Kelelahan yang terjadi pada ibu dapat memicu kondisi gawat janin atau *fetal distress*, yang disebabkan oleh penurunan pasokan oksigen akibat dehidrasi dan gangguan perfusi plasenta.

## b. Dampak Bagi Janin

### 1) Pertumbuhan janin terhambat

Kecemasan yang ibu alami selama masa kehamilan dapat memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ketika ibu mengalami kecemasan, hormon kortisol yang dihasilkan sebagai respons terhadap stres dapat menembus plasenta dan mempengaruhi kondisi janin. Akibatnya janin tidak mampu berkembang sesuai usia kehamilan dan beresiko mengalami kelahiran prematur atau berat badan lahir rendah (BBLR).

### 2) *Fetal distress*

Kecemasan yang dialami ibu selama kehamilan dapat mempengaruhi janin dalam kandungan. Ketika ibu berada dalam keadaan emosi tidak stabil, terjadi peningkatan produksi hormon norepinefrin yang menyebabkan ketegangan pada pembuluh darah. Kondisi ini mengakibatkan aliran darah yang mengandung oksigen ke janin menjadi terhambat, sehingga beresiko menimbulkan gangguan

seperti *fetal distress*. Hormon norepinefrine ini berfungsi dalam pengaturan suasana hati dan tingkat kewaspadaan ibu terhadap lingkungannya, serta diproduksi secara bersamaan dengan hormon adrenalin oleh kelenjar adrenal sebagai bagian dari respons tubuh terhadap stres (Zahara et al., 2024).

## II.3 Terapi *Butterfly Hug*

### II.3.1 Konsep *Butterfly Hug*

Menurut Jarero dan Artigas, *Butterfly hug* merupakan teknik psikologis berbasis pelukan diri yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1988 oleh Lucina (Lucy) dan Artigas dalam penanganan korban bencana Badai Pauline di Acapulco, Meksiko (Ramdhiani et al., 2024). *Butterfly hug* adalah suatu teknik stimulasi bilateral yang dilakukan secara mandiri untuk mereduksi kecemasan, dengan cara menyilangkan kedua telapak tangan di atas dada dan menepukkannya secara bergantian menyerupai kepak sayap kupu-kupu, disertai dengan menarik napas dan menghembuskannya secara perlahan untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri (Girianto et al., 2021).

*Butterfly hug* telah terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan mengurangi kecemasan secara signifikan. Sebagai metode *self-healing* yang sederhana dan fleksibel, teknik ini dapat dilakukan kapan pun dan di mana pun, serta memberikan sensasi menenangkan seolah-olah individu sedang memeluk dan meyakinkan dirinya sendiri bahwa semuanya akan baik-baik saja. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) merupakan bentuk psikoterapi yang dirancang secara terstruktur untuk membantu individu memproses pengalaman hidup yang mengganggu, baik yang berkaitan dengan masa lalu, masa kini, maupun kekhawatiran masa depan. Salah satu teknik dalam EMDR adalah *Butterfly hug*, yang dikenal sebagai metode sederhana dan efektif dalam menurunkan tingkat stres. Teknik ini bekerja melalui stimulasi bilateral dan sugesti positif, yang berfungsi memberikan rasa tenang dan kenyamanan secara psikologis bagi individu yang menggunakannya (Suara & Retnaningsih, 2023).

Dari beberapa pengertian mengenai terapi *butterfly hug* diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi *butterfly hug* merupakan teknik stimulasi bilateral yang

dikembangkan sebagai bagian dari terapi EMDR dan digunakan untuk membantu individu mereduksi kecemasan, stres, dan ketegangan emosional melalui gerakan menyilangkan kedua telapak tangan di dada dan memberikan tepukan bergantian yang menyerupai kepak sayap kupu-kupu.

### **II.3.2 Manfaat *Butterfly Hug***

Metode *butterfly hug* merupakan teknik nonfarmakologis yang banyak digunakan oleh psikiater, untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada individu dengan riwayat trauma. Teknik ini dilakukan melalui gerakan menepukkan tangan secara lembut secara bergantian, yang memberikan efek menenangkan. Proses ini berperan dalam mengaktivasi sistem Limbic-Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (LHPA), menstimulasi hipotalamus untuk melepaskan hormon *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), serta memicu sekresi *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) yang selanjutnya merangsang pelepasan hormon serotonin dan endorfin. Kombinasi respon neurohormonal ini menciptakan perasaan rileks dan aman, sehingga membantu menurunkan kecemasan secara fisiologis (Girianto et al., 2021).

Pemberian terapi *butterfly hug* menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan melalui mekanisme pengaruh terhadap aktivitas amigdala, yaitu bagian otak yang berperan dalam respon emosional dengan memodulasi pelepasan katekolamin, khususnya adrenalin dan noradrenalin, yang berfungsi meredam reaksi stres dan memperbaiki regulasi emosional individu (Aulia et al., 2024).

### **II.3.3 Teknik Terapi *Butterfly Hug***

Teknik *butterfly hug* tergolong mudah sehingga dapat dilakukan oleh semua orang, dan dapat diterapkan secara mandiri tanpa memerlukan bantuan eksternal. Berikut ini adalah petunjuk penerapan metode *butterfly hug* yaitu:

- a. Penerapan teknik ini diawali dengan menyilangkan kedua telapak tangan di depan dada, disertai penempatan ujung jari tengah tepat di bawah tulang selangka, sementara jari lainnya berada di area antara bahu dan tulang selangka dengan orientasi vertikal ke arah leher.



- b. Individu disarankan untuk menutup mata sepenuhnya atau sebagian sambil memusatkan pandangan pada ujung hidung



- c. Gerakan mengetuk dilakukan perlahan dan bergantian di atas dada, dimulai dari tangan kanan lalu dilanjutkan dengan tangan kiri menyerupai kepakan sayap kupu-kupu



- d. Teknik ini disertai dengan pernapasan dalam dan perlahan melalui perut, sembari mengamati berbagai sensasi seperti pikiran, perasaan, gambar, suara, atau sensasi fisik lainnya, tanpa mencoba menilai atau mengubahnya



- e. Proses pengetukan dilakukan dan dihentikan saat tubuh mulai terasa tenang, kemudian tangan diturunkan ke pangkuan sebagai penanda akhir sesi (Jarero & Artigas, 2025).

## II.4 Terapi Musik Alam

### II.4.1 Definisi Terapi Musik Alam

Terapi musik merupakan intervensi terapeutik yang memanfaatkan alunan musik, khususnya musik lembut dan terstruktur seperti musik instrumental atau klasik, untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan sosial, emosional, perilaku, serta gangguan pada fungsi kognitif, motorik, dan sensorik pada individu dari berbagai kelompok usia (Widiyono et al., 2022).

Menurut Chiang (2012), suara alam (*nature sound*) merupakan bentuk musik rekaman yang menggabungkan unsur musik klasik dengan elemen alami seperti suara laut, hujan, aliran sungai, hewan, burung, dan tiupan angin. Terapi suara alam ini berfungsi sebagai pendekatan komplementer yang efektif dalam mendukung relaksasi serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis pada berbagai kelompok usia (Ilmiyah et al., 2022). Terapi musik berbasis suara alam terbukti mampu meredakan ketidaknyamanan, menurunkan kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan digunakan secara luas untuk mengatasi berbagai kondisi psikologis dengan beragam latar belakang diagnosis (Maharani & Kristinawati, 2025).

Dari pengertian yang dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan terapi musik alam merupakan bentuk intervensi komplementer yang memanfaatkan kombinasi antara musik instrumental atau klasik dengan suara-suara alam, seperti hujan, ombak, aliran sungai, dan kicauan burung. Terapi ini terbukti efektif dalam menciptakan relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki suasana hati, serta mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis individu dari berbagai kelompok usia. Sebagai metode non-farmakologis, terapi musik alam tidak hanya berfungsi untuk meredakan ketidaknyamanan emosional, tetapi juga berperan dalam menunjang pemulihan fungsi sosial, kognitif, dan sensorik, khususnya pada individu dengan gangguan psikologis atau kondisi medis tertentu.

### II.4.2 Mekanisme Kerja Terapi Musik Alam

Musik suara alam mampu memberikan rangsangan pada serabut saraf aferen yang kemudian diteruskan menuju neuron-neuron dalam sistem *Reticular Activating System* (RAS). Rangsangan tersebut selanjutnya dikirim ke korteks

serebral, lapisan luar otak yang berperan dalam fungsi kognitif, dan juga mengaktifkan sistem limbik, yang akan merespons dengan melepaskan senyawa kimia seperti feniletilamin, yaitu zat yang berperan penting dalam pengaturan suasana hati (*mood*). Aktivasi sistem saraf oleh musik ini memengaruhi sistem saraf otonom, di mana aktivitas sistem saraf parasimpatis menjadi dominan dibandingkan simpatis, sehingga menghasilkan kondisi rileks dan nyaman melalui peningkatan aktivitas gelombang otak alfa. Selain gelombang alfa, musik suara alam juga dapat merangsang munculnya gelombang otak delta dan theta. Gelombang alfa merupakan gerbang menuju pikiran bawah sadar, memungkinkan masuknya informasi ke dalam memori bawah sadar dan merangsang produksi hormon serotonin serta endorfin, yang berkontribusi terhadap perasaan tenang, nyaman, dan bahagia. Gelombang delta menandakan bahwa individu berada dalam keadaan sangat rileks, karena aktivitas otak yang melambat memfasilitasi kondisi tidur yang dalam. Sementara itu, gelombang theta berperan dalam proses pelepasan stres melalui peningkatan sekresi hormon seperti melatonin, katekolamin, dan *Arginine-Vasopressin* (AVP), yang secara sinergis menciptakan rasa nyaman menyeluruh di seluruh tubuh (Wulandari et al., 2023).

Terapi musik merupakan bentuk stimulasi pendengaran yang terstruktur, terdiri dari unsur-unsur seperti melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk, dan gaya musik. Musik memiliki kemampuan untuk menciptakan suasana yang tenang, memberikan efek relaksasi emosional, serta merangsang aktivitas kognitif. Aktivitas mendengarkan, menghayati, dan menikmati musik dapat memberikan rasa nyaman dan menyenangkan. Efek positif ini menimbulkan respon fisiologis dan emosional yang bermanfaat bagi kesehatan mental maupun fisik. Selain itu, musik memiliki kemampuan untuk menjangkau sistem limbik di otak, yang secara langsung memengaruhi respons emosional dan fisiologis, termasuk denyut jantung, tekanan darah, serta suhu tubuh (Widiyono, 2021).

### II.4.3 Manfaat Terapi Musik Alam

Terapi musik alam memberikan manfaat melalui rangsangan akustik yang memengaruhi kerja hipotalamus, yakni pusat pengatur berbagai fungsi tubuh. Stimulasi ini berkontribusi dalam merilekskan otot dan memperbaiki kualitas tidur.

Pemberian terapi ini juga menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam pengaturan denyut jantung, merilekskan tubuh secara menyeluruh, serta memberikan efek menenangkan pada organ-organ internal. Terapi musik alam efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan mendukung regulasi fisiologis tubuh (Akhriansyah et al., 2024).

Terdapat beberapa manfaat dari terapi musik, antara lain:

a. Relaksasi

Terapi musik dapat memberikan perasaan rileks bagi tubuh dan pikiran. Setelah menjalani terapi musik, individu akan merasa tubuh menjadi lebih segar dan pikiran menjadi lebih jernih. Hal ini disebabkan karena terapi musik membantu tubuh dan pikiran mencapai kondisi relaksasi yang optimal.

b. Meningkatkan kecerdasan

Efek terapi musik yang bisa meningkatkan kecerdasan seseorang disebut efek mozart. Penelitian mengatakan bahwa masa kehamilan merupakan periode yang tepat untuk menstimulus perkembangan otak anak. Pada masa tersebut, otak sedang berada dalam fase pembentukan yang pesat, sehingga sangat baik jika mendapatkan rangsangan positif, termasuk melalui musik. Apabila ibu hamil sering mendengarkan musik selama kehamilan, janin yang dikandungnya juga akan merasakan rangsangan tersebut. Hal ini dapat membantu menstimulus otak bayi sejak dalam kandungan dan berpotensi meningkatkan tingkat kecerdasan anak.

c. Meningkatkan motivasi

Motivasi adalah hal dapat dilahirkan dengan perasaan dan *mood* tertentu. Saat ada motivasi, semangat pun akan tumbuh, sehingga kegiatan bisa dilakukan dengan lebih baik. Sebaliknya, jika motivasi menurun, maka semangat juga akan menurun, badan menjadi lemas dan tidak bertenaga untuk beraktivitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis musik tertentu bisa meningkatkan motivasi, semangat, dan meningkatkan level energi seseorang.

d. Meningkatkan kemampuan mengingat

Terapi musik juga memiliki manfaat dalam meningkatkan daya ingat, dan mencegah kepikunan. Hal ini dikarenakan bagian otak yang memproses musik terletak berdekatan dengan pusat memori. Ketika seseorang rutin menjalani terapi musik, maka kemampuan memorinya akan ikut terlatih. Oleh sebab itu, terapi musik ini banyak digunakan di sekolah-sekolah *modern* di Amerika dan Eropa untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Selain di sekolah, terapi musik juga dimanfaatkan di pusat rehabilitasi lansia untuk menangani masalah kepikunan dan gangguan ingatan.

e. Mengurangi rasa sakit

Menurut *Journal of Advanced Nursing*, mendengarkan musik dapat menurunkan rasa sakit kronis yang disebabkan oleh berbagai kondisi, seperti osteoarthritis, masalah persendian, dan rheumatoid arthritis hingga 21%, dan mengurangi gejala depresi hingga 25%. Terapi musik juga digunakan untuk mengurangi nyeri *post* operasi, melahirkan, dan untuk melengkapi penggunaan anestesi selama operasi. Terdapat beberapa teori mengenai mekanisme kerja musik dalam mengurangi rasa sakit, yaitu:

- 1) Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang dari rasa sakit yang dialami.
- 2) Musik dapat memberikan pasien rasa kendali.
- 3) Musik memicu tubuh dalam pelepasan endorfin (hormon yang memberikan rasa nyaman) yang berperan dalam mengurangi rasa sakit.
- 4) Musik lambat dapat menenangkan tubuh dengan memperlambat laju pernapasan dan detak jantung.

f. Menurunkan tekanan darah

Mendengarkan musik secara rutin setiap pagi dan sore dapat merelaksasikan tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik atau musik lain yang menenangkan selama 30 menit setiap hari secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

g. Menurunkan stres

Mendengarkan musik berirama lambat atau musik klasik yang tenang terbukti efektif dalam menurunkan stres. Terdapat beberapa mekanisme kerja musik dalam mengurangi stres, yaitu musik dapat membantu relaksasi otot yang tegang sehingga memungkinkan seseorang melepaskan ketegangan akibat aktivitas sehari-hari. Musik mengurangi emosi negatif. Terutama lagu-lagu yang optimis, dapat mengalihkan pikiran seseorang dari hal-hal yang mengganggu pikiran, serta membantu menciptakan suasana hati yang lebih positif. Selain itu, musik juga terbukti efektif dalam menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres dalam tubuh (Widiyono et al., 2022).

#### II.4.4 Teknik Terapi Musik

Terapi musik dapat dilakukan dengan dua teknik, yaitu *Active Music Therapy* dan *Passive Music Therapy (receptive)*.

a. *Active Music Therapy*

*Active Music Therapy* merupakan suatu proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan melibatkan konseli secara aktif, misalnya melalui aktivitas memainkan instrumen musik, bernyanyi, atau menciptakan lagu baru. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menciptakan harmonisasi, yang menjadi refleksi dari prinsip keharmonisan dalam kehidupan manusia. Pada teknik ini, setiap konseli memegang sebuah alat musik dan memainkan lagu yang ingin dinyanyikan atau mainkan bersama, dan diharapkan konseli dapat mengekspresikan emosinya dan memperoleh pengalaman terapeutik yang bermakna.

b. *Passive Music Therapy (receptive)*.

*Passive Music Therapy* atau terapi musik pasif dilaksanakan dengan cara meminta konseli untuk mendengarkan secara saksama instrumen musik tertentu. *Passive Music Therapy* (terapi musik pasif) dengan *guided imagery*, merupakan intervensi terapeutik yang memungkinkan konseli memvisualisasikan pengalaman berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, serta masalah pribadi yang dihadapi. Melalui pendekatan

ini, konseli diajak untuk lebih mengenali dan mengelola emosinya secara mendalam, yang diharapkan mampu memberikan efek relaksasi dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Jonson, 2021).

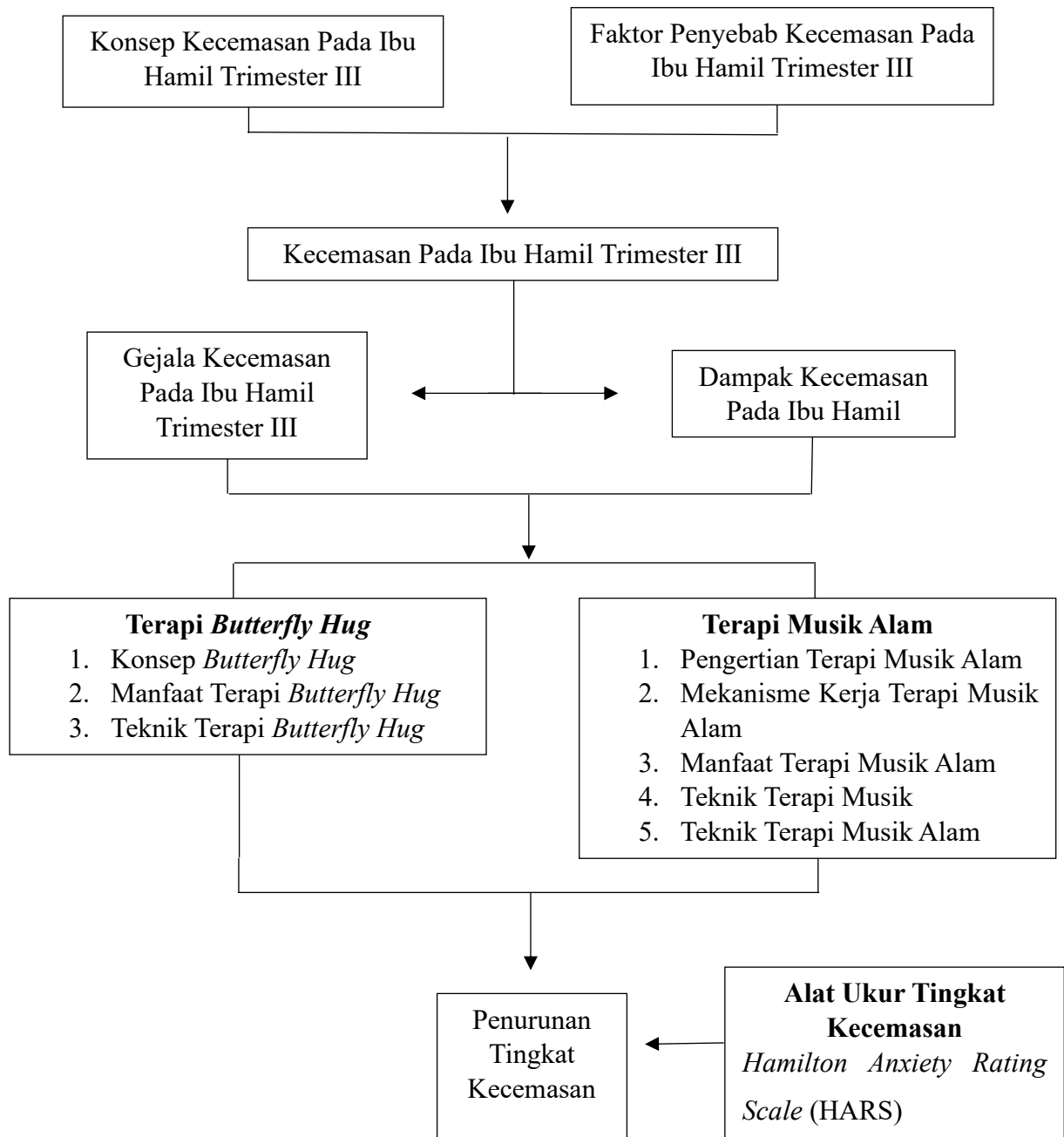
#### II.4.5 Teknik Terapi Musik Alam

Terapi musik alam merupakan teknik relaksasi dengan mendengarkan suara gabungan suara alat musik jenis piano, suara kicauan burung, dan suara gemericik air. Terapi musik alam terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dengan pemberian 1 kali dalam sehari selama 20 menit di pagi hari, dengan teknik pemberian terapi sebagai berikut:

- a. Pemberian terapi diawali dengan memastikan posisi sudah nyaman
- b. Mengatur nafas dengan melakukan tarik nafas dalam
- c. Fokuskan diri dengan mendengarkan suara alam dengan menggunakan bantuan *headphone* ke telinga
- d. Pastikan volume suara yang digunakan tidak terlalu keras (Wulandari et al., 2023).

Penerapan terapi musik dapat dilakukan melalui berbagai perangkat seperti MP3, MP4, telepon seluler baik rekaman maupun langsung dan *headphone* yang dipasang pada telinga pasien (Widiyono, 2021).

## II.5 Kerangka Teori



Sumber: (Ningrum, 2023), (Arum et al., 2021), (Mirani et al., 2021), (Fadillah, 2024), (Lautan & Savitri, 2021), (Jarero & Artigas, 2025), (Girianto et al., 2021), (Widiyono et al., 2022), (Wulandari et al., 2023), (Jonson, 2021), (Jumrotul & Rhamadian, 2022), (Aulia et al., 2024), (Ramdhiani et al., 2024), (Zahara et al., 2024), (Ilmiyah et al., 2022)

### Skema 1 Kerangka Teori

Khoirun Naswa Maulidia, 2026

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI MUSIK ALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

UPN Veteran Jakarta, UPT. Perpustakaan

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

## II.6 Penelitian Terdahulu

**Tabel 1 Penelitian Terdahulu**

No	Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Arohmah et al., 2024)	Pengaruh Terapi Butterfly Hug & Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB di Sulastri Tanjung Bulukerto	Desain penelitian: <i>quasi eksperimental studies</i> dengan pendekatan <i>one group pre post test design with control</i> Instrumen: PASS Teknik <i>sampling</i> : <i>non probability sampling</i>	Responden: 41 responden ibu hamil trimester III Hasil: kombinasi terapi <i>butterfly hug</i> dan terapi musik alam terbukti memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, dengan hasil analisis menunjukkan nilai P value 0.000 (<0.05).
2.	(Wardani et al., 2024b)	Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Normal	Desain penelitian: <i>pre-eksperimental</i> dengan pendekatan <i>one group pre-post design</i> Instrumen: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) Teknik <i>sampling</i> : <i>purposive sampling</i>	Responden: 25 ibu hamil yang akan menghadapi persalinan normal dan mengalami kecemasan Hasil: terapi <i>butterfly hug</i> terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal di ruang bersalin dengan hasil analisis menunjukkan nilai P value 0.000 (<0.05).
3.	(Aulia et al., 2024)	Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja	Desain penelitian: <i>quasi-experiment</i> dengan satu kelompok <i>pre test-post test</i> Instrumen: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) Teknik <i>sampling</i> : <i>purposive sampling</i>	Responden: 42 responden Hasil: terapi <i>butterfly hug</i> terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada remaja, dibuktikan dengan hasil analisis yang menunjukkan nilai P value 0.000 (<0.05).
4.	(Y. Susanti et al., 2025)	The Effect of Self-Healing Butterfly Hug on Anxiety Levels	Desain penelitian: <i>quasi-experimental design</i> dengan	Responden: 22 mahasiswa keperawatan Hasil: terdapat pengaruh teknik self healing

Khoirun Naswa Maulidia, 2026

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI MUSIK ALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

UPN Veteran Jakarta, UPT. Perpustakaan

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

No	Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
			pendekatan <i>One Group Pretest-Posttest Without Control</i> Instrumen: <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i> Teknik <i>sampling: purposive sampling</i>	butterfly hug terhadap penurunan tingkat kecemasan, dibuktikan dengan nilai P value 0.000 (<0.05).
5.	(Sebtalesy et al., 2025)	Optimalisasi Kesehatan Emosional Ibu Hamil Melalui Teknik <i>Butterfly Hug</i> Menjelang Persalinan Normal Sebuah Inovasi Pengabdian Masyarakat	Desain penelitian: <i>quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>one group pre test post test design</i> Teknik <i>sampling: purposive sampling</i>	Responden: 25 ibu hamil $\geq 37$ minggu. Hasil: analisis uji statistik Paired T-Test dengan nilai signifikansi 0.000 (<0.05) menegaskan bahwa <i>Butterfly Hug</i> memberikan pengaruh nyata dalam menurunkan kecemasan ibu hamil.
6.	(Fadillah, 2024)	Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III PMB R Kota Bukittinggi	Desain penelitian: <i>cross sectional</i> Teknik <i>sampling: total sampling</i>	Responden: 30 ibu hamil trimester III di PMB Rita Kota Bukittinggi Tahun 2022 Hasil: analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan usia dibuktikan dengan nilai P value 0.013 (<0.05) dan paritas dibuktikan dengan nilai P value 0.009 (<0.05).
7.	(Putri et al., 2023)	The Effect of Self-Healing Method using <i>Butterfly Hug</i> Technique on Patients' Anxiety in Pre-Caesarean Section Operations In RSUD Fatmawati	Desain penelitian: <i>quasi experiment pre test and post test without control</i> Instrumen: <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i> Teknik <i>sampling: total sampling</i>	Responden: 28 responden Hasil: analisa dari uji Wilcoxon didapatkan p value 0,016 (< 0,05) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi self healing dengan teknik butterfly hug

No	Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
		Soekarno Surakarta		terhadap kecemasan pasien pre operasi section caesara.
8.	(Mahyuvi & Ramadhan, 2025)	Exploring the Effectiveness of Self-Healing Butterfly Technique for Anxiety Management: A Systematic Review	Metode penelitian: <i>Systematic review</i>	Berdasarkan hasil analisis 8 artikel, Terapi butterfly hug diidentifikasi sebagai intervensi yang sederhana, hemat biaya, dan mudah diakses yang secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan di berbagai populasi. Terapi butterfly hug efektif dalam mengelola kecemasan yang disebabkan oleh stres medis, tantangan akademis, dan stresor lainnya
9.	(Simanjuntak et al., 2024)	Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros	Desain penelitian: <i>pra experiment, dengan pendekatan one group pre test – post test design without control group</i> Instrumen: <i>Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS)</i> Teknik <i>sampling: purposive sampling</i>	Responden: 20 mahasiswa Hasil: adanya pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros dengan selisih rata-rata sebelum dan sesudah dilakukannya terapi butterfly hug 15,4 dengan P-Value 0,000 (<0,05).
10.	(D. Susanti et al., 2023)	Efektivitas Therapy Musik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Desain penelitian: <i>quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre test post test design</i> Instrumen: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i> Teknik <i>sampling: total sampling</i>	Responden: 35 ibu hamil Hasil: analisis menunjukkan nilai P value 0.000 (<0.05). Hal ini mengindikasikan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

No	Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
11.	(Safitri & Soleman, 2023)	Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun	Desain penelitian: <i>pretest-posttest</i> Instrumen: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	Hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi dengan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi musik. Penerapan terapi musik ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Mojopurno.
12.	(Maulana et al., 2023)	Pengaruh Intervensi Terapi Musik pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil: Literature Review	Metode penelitian: <i>literature review</i>	Berdasarkan hasil analisis dari 5 artikel, pemberian intervensi terapi musik pada ibu hamil terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Jenis musik yang digunakan adalah musik biola dan viola concerto karya Bach, Martini dan Mozart, musik bertempo pelan, musik Tao-lyre, musik dengan suara alam.
13.	(Dayyana et al., 2017)	Effectiveness Of Music Therapy On Aanxiety Aand B-Endorphin Levels In Primigravida During The Third Stage Of Pregnancy	Desain penelitian: <i>quasi-experimental study with pretest-posttest control group design</i> Instrumen: <i>HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) and ELISA (Enzyme-Linked Immunosorbent Assay)</i> Teknik <i>sampling: purposive sampling</i>	Responden: 39 responden Hasil: Terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dengan nilai p value <0,05 dan meningkatkan tingkat $\beta$ -endorfin. Oleh karena itu, terapi musik dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk ibu hamil di rumah yang mengalami kecemasan.
14.	(Zainullah et al., 2023)	Efektifitas Pemberian Terapi Musik terhadap Tingkat	Desain penelitian: <i>quasi eksperimen</i> dengan	Responden: 20 responden yang akan melakukan tindakan

No	Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
		Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea	pendekatan <i>one group pre test dan post test</i> Instrumen: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	operasi sectio caesarea di RSUD Caruban Hasil: analisa data didapatkan hasil p-value 0.00 (<0.05) yang berarti terdapat pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea.
15.	(Wulandari et al., 2023)	Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke	Desain penelitian: <i>quasi eksperimental pre test and post test design</i> Instrumen: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)</i> Teknik <i>sampling: purposive sampling</i>	Responden: 17 responden Hasil: analisa data menunjukkan nilai P value 0.00 (<0.05) sehingga disimpulkan musik suara alam (nature sounds music) efektif untuk mengatasi masalah kecemasan.
16.	(Ilmiyah et al., 2022)	Terapi Musik Suara Alam Efektif Turunkan Kecemasan Sedang Pada Pasien Post Stroke Lebih Dari 6 Bulan	Desain penelitian: observasi dan studi kasus Instrumen: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)</i> Teknik <i>sampling: inklusi dan eksklusi</i>	Hasil diperoleh 2 responden setelah diberikan terapi musik suara alam selama 3 hari hasilnya sama, terjadi penurunan tingkat kecemasan sedang ke tidak ada kecemasan.