Jurnal Pengabdian Masyarakat
Terbit Online:
https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm
Mandira Cendikia
ISSN: 2963-2188

EDUKASI *MOZART THERAPY*: SOLUSI ALAMI MEREDAKAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA

[1]Fatmi Nirmala Sari, [2]Binarni Suhertusi
[1,2] Universitas Alifah Padang

open access

*Corresponding author
Fatmi Nirmala Sari
Email:fatmi.nirmalasari@ymail.com

Kata Kunci:
Terapi Musik Klasik Mozart;
Emesis Gravidarum;
Kehamilan Trimester 1;

Keywords:
Mozart Classical Music Therapy;
Emesis Gravidarum;
First Trimester Pregnancy;

ABSTRAK
Emesis gravidarum merupakan gejala mual dan muntah yang lazim dialami oleh wanita hamil pada trimester pertama kehamilan akibat perubahan hormonal. Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, tercatat sebanyak 471 dari 910 ibu hamil (48,6%) mengalami emesis gravidarum pada periode Januari hingga Desember 2024, di mana 10% di antaranya memerlukan intervensi medis. Salah satu penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meredakan gejala ini adalah terapi musik klasik Mozart. Musik Mozart memiliki irama yang teratur dan tempo tenang yang menstimulasi gelombang alfa otak, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta menurunkan kecemasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan musik klasik Mozart sebagai upaya menurunkan angka kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada bulan Mei hingga Agustus 2026 yang diikuti oleh 40 orang ibu hamil. Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan interaktif melalui ceramah, sosialisasi, diskusi, serta sesi tanya jawab. Materi edukasi mencakup konsep dasar emesis gravidarum, mekanisme kerja terapi musik, serta instruksi praktis mendengarkan musik Mozart selama 30 menit setiap hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh tahapan pengabdian terlaksana 100% sesuai jadwal dengan keterlibatan aktif dan antusiasme tinggi dari para peserta. Edukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai terapi musik komplementer. Kegiatan ini diharapkan dapat diterapkannya penanganan mandiri secara aman di rumah guna meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a common nausea and vomiting symptom experienced by pregnant women during the first trimester due to hormonal changes. At the Lubuk Buaya Public Health Center in Padang City, 471 out of 910 pregnant women (48.6%) experienced emesis gravidarum between January and December 2024, with 10% requiring medical treatment. One safe and effective non-pharmacological management strategy to reduce these symptoms is Mozart classical music therapy. Mozart's music features a regular rhythm and calm tempo that stimulates brain alpha waves, increases parasympathetic nervous system activity, and reduces anxiety. This community service activity aimed to provide education regarding the use of Mozart classical music to minimize emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of Lubuk Buaya Public Health Center, Padang. The activity was conducted from May to August 2026 and involved 40 pregnant participants. The implemented methods included interactive lectures, socialization, discussions, and question-and-answer sessions. Educational topics covered the fundamental concepts of emesis gravidarum, the mechanism of music therapy, and practical instructions for listening to Mozart music for 30 minutes daily. The evaluation results showed that 100% of the planned activities were successfully executed on schedule, marked by high enthusiasm and active participation. This educational effort successfully enhanced participants' knowledge and awareness regarding non-pharmacological complementary therapy. Ultimately, this program is expected to encourage self-care management at home, thereby improving the health quality and well-being of expectant mothers.

PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan dan masa nifas harus membawa pengalaman positif, memastikan bahwa perempuan dan bayi mereka mencapai potensi kesehatan dan kesejahteraan mereka sepenuhnya. Sayangnya tahap-tahap kehidupan ini masih membawa resiko besar bagi perempuan dan keluarga mereka, seperti halnya perempuan dibanyak belahan dunia. Kehilangan nyawa karna komplikasi dan terkait perawatan kesehatan yang tidak memadai. Target SDGs menyerukan penurunan resiko kematian ibu secara global menjadi kurang dari 70 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2023).

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terahir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Oktavia, 2022).

Kematian dan kesakitan pada ibu hamil dan bersalin serta bayi baru lahir sejak lama telah menjadi masalah, khususnya di negara- negara berkembang. Hal-hal yang berdasarkan penyebab kematian ibu hamil, diantaranya disebabkan oleh hyperemesis gravidarum sekitar 25-50% dan hal yang berkaitan dengan kehamilan. Kematian saat melahirkan menjadi penyebab utama mortalitas perempuan pada masa puncak produktifitasnya. World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan diseluruh dunia. Dari jumlah ini 20 juta perempuan mengalami kesakitan sebagai akibat kehamilan. Sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa, dan lebih dari 500.000 meninggal pada tahun 1995. Sebanyak 240.000 dari jumlah ini hampir 50% terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Prevalensi Hiperemesis Gravidarum lebih dari 80% wanita hamil di Indonesia mengalami mual dan muntah yang berlebihan. insidensi terjadinya kasus Hiperemesis Gravidarum sebesar 0,8 sampai 3,2% dari seluruh kehamilan atau sekitar 8 sampai 32 kasus per 1.000 kehamilan di dunia. Angka Kematian Ibu (AKI) berdasarkan laporan dari SDKI tahun 2019 sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (target 102 per 100.000 kelahiran hidup). (SDKI, 2019).

Angka kejadian Emesis Gravidarum di Puskesmas Lubuk Buaya pada tahun 2024 periode Januari- Desember sebanyak 471 (48,6%) ibu hamil dari 910 kunjungan kehamilan dan 10 % diantaranya mendapat perawatan dan tindakan medis. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap, atau pemberian nutrisi parenteral. Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antimietik, antihistamin, dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresur, Terapi Musik. (Runiari, 2022).

Terapi Musik yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik Klasik Mozart dengan durasi 30 menit. Terapi Musik menjadi salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi mual muntah (Sulistriani, 2022).

Musik Mozart, dengan karakteristik melodi yang lembut, ritme yang teratur serta tempo yang relatif tenang, sering dipilih dalam terapi musik kehamilan karena diduga mampu menstimulasi gelombang alpha otak yang berkaitan dengan relaksasi. Dalam hal mekanisme kerja, terapi musik Mozart dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (respons “fight or flight”) dan meningkatkan relaksasi parasimpatis, yang pada gilirannya dapat membantu menstabilkan respon tubuh terhadap stres dan mungkin memengaruhi persepsi muntah/mual. Di tingkat praktis di fasilitas kesehatan primer, seperti puskesmas, terapi musik Mozart memiliki beberapa keunggulan: biaya rendah, mudah diimplementasikan (cukup speaker/headset dan rekaman musik), aman tanpa efek samping farmakologis, dan dapat digabungkan dengan edukasi kehamilan serta dukungan psikososial. (Shafqat N., et al.2024).

Berdasarkan Analisis Masalah di atas maka rumusan masalah Adalah ”Bagaimana memberikan edukasi kepada ibu hamil TM I tentang Musik Klasik Mozart Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum di Puskesmas Lubuk BuayaKota Padang”.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan sasaran utama yaitu ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Pendekatan intervensi yang digunakan menggabungkan edukasi kesehatan dan terapi komplementer non-farmakologis.

a. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan PkM diselenggarakan secara sistematis melalui tiga tahapan utama:

1) Tahap Persiapan: Melakukan survei pendahuluan, pengurusan perizinan ke Kepala Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan sarana pendukung (leaflet, media audiovisual, dan instrumen evaluasi).
2) Tahap Pelaksanaan: Sosialisasi dan edukasi tatap muka secara interaktif menggunakan metode ceramah, demonstrasi penggunaan terapi musik, serta diskusi interaktif dan tanya jawab.
3) Tahap Evaluasi: Penilaian tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi serta monitoring keteraturan penerapan terapi secara mandiri.

b. Metode Edukasi & Intervensi Musik

Edukasi dilaksanakan setiap seminggu sekali. Peserta diberikan penjelasan teknis mengenai tata cara terapi musik klasik Mozart (khususnya Sonata for Two Pianos in D Major K.448). Ibu hamil diarahkan untuk mendengarkan musik ini dalam suasana tenang menggunakan pengeras suara atau headset selama 20–30 menit sehari.

c. Keterlibatan Mitra

Peran Mitra & Keterlibatan Masyarakat: Puskesmas Lubuk Buaya memfasilitasi ruang pertemuan dan membantu pengarahan sasaran ibu hamil. Tim pengabdi bertindak sebagai fasilitator dan konselor kesehatan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi telah terlaksana sesuai rencana operasional di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dari bulan Mei hingga Agustus 2026. Intervensi diikuti oleh 40 orang ibu hamil trimester I.

1. Tingkat Partisipasi dan Pemahaman Peserta

Antusiasme peserta sangat tinggi selama sesi penyuluhan dan diskusi. Sebelum edukasi, mayoritas peserta belum mengetahui bahwa musik klasik Mozart dapat mengurangi gejala emesis gravidarum (mual dan muntah). Setelah

pemaparan materi dan demonstrasi, peserta memahami mekanisme relaksasi musik dalam menstimulasi gelombang alfa otak.

2. Evaluasi Indikator Capaian

	Target	Capaian	Keterangan
Kesesuaian Waktu Pelaksanaan	100%	100%	Tercapai
Kehadiran & Partisipasi Peserta	100%	100%	Tercapai
Ketersediaan Media & Kit Edukasi	100%	100%	Tercapai
Peningkatan Pemahaman Non-Farmakologi	80% peserta	90%	Sangat baik

3. Pembahasan Fisiologis Terapi Musik

Hasil kegiatan sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa musik klasik Mozart memiliki struktur nada yang teratur dan tempo tenang (60–80 BPM). Musik ini merangsang penurunan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan respon parasimpatis, sehingga menurunkan hormon stres (kortisol) dan meredakan persepsi mual muntah pada ibu hamil trimester I.



Gambar 1. Kegiatan PKM

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi musik klasik Mozart untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa: Kegiatan PkM telah terlaksana 100% sesuai dengan perencanaan program, cakupan waktu, serta ketersediaan sarana dan prasarana penunjang.Edukasi diikuti secara penuh oleh 40 ibu hamil trimester I dengan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai manfaat dan teknik terapi musik klasik Mozart.Terapi musik klasik Mozart terbukti diterima secara positif oleh peserta sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, mudah, dan efisien untuk meredakan gejala mual dan muntah dalam kehamilan awal.

DAFTAR PUSTAKA

Fengge, A. (2019). Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp.

Shafqat N., et al. Effect of Music Therapy on Anxiety in Pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. Cureus / PMC (2024).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013. Jakarta: Kemenkes RI.

Manuaba, I. A. C. (2020). Buku Ajar Patologi Obstetri. EGC

Mayasari, D. A., & Savitri, W. (2019). Terapi Relaksasi Akupresur Untuk Mengatasi Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. Media Ilmu Kesehatan, 2(2), 96-100.

Oktavia, L. (2022). Kejadian Hiperemisis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 41-46.

Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Sulitiawati, L. (2021). Asuhan Kebidanan I (Kehamilan). Jakarta: trans info media.

Runiari, N. (2020). Asuhan keperawatan pada klien dengan hiperemesis gravidarum: penerapan konsep dan teori keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Sulistiarini, U., Widyawati, M. N., & Rahayu, D. L. (2021). Studi Literatur: Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan, 8(2), 146-156.

Titisari, I., Suryaningrum, K. C., & Mediawati, M. (2020). Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Bulan Januari-Agustus 2017 Di Bpm Veronika Dan Bpm Endang Sutikno Kota Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(2), 342-348.

Liu, C., et al. (2022). Emerging progress in nausea and vomiting of pregnancy. Frontiers in Pharmacology, 13, 862915. https://doi.org/10.3389/fphar.2022.862915

Putri, D. A., & Lestari, N. (2023). Pengaruh terapi musik klasik terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Jurnal Kebidanan Budi Mulia, 8(1), 45–52.

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

Shafqat, N., et al. (2024). Effect of music therapy on anxiety in pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. Cureus, 16(3), e37210

Wahyuningsih, M., Suryani, T., & Nuraini, S. (2022). The influence of Mozart's classical music therapy and lemon aromatherapy on anxiety in pregnant women. Jurnal Kebidanan, 7(2), 67–74.