

# Labor Dance Dan Terapi Music Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

Dian Pratiwi<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Manado, Kota Manado, Indonesia

Email : <sup>1\*</sup>[pratiwi.dian1826@gmail.com](mailto:pratiwi.dian1826@gmail.com)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** - Nyeri persalinan merupakan pengalaman fisiologis kompleks yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan non-farmakologis seperti labor dance dan terapi musik semakin direkomendasikan sebagai strategi komplementer untuk mengurangi persepsi nyeri tanpa efek samping farmakologis. Tujuan scoping review ini adalah memetakan bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas labor dance dan terapi musik dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan berdasarkan publikasi tahun 2020–2025. Pencarian literatur dilakukan melalui database PubMed menggunakan kata kunci terkait “labor pain”, “music therapy”, dan “labor dance”. Seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). Studi yang diikutsertakan meliputi randomized controlled trials, quasi-experimental studies, systematic reviews, dan meta-analyses yang melaporkan outcome intensitas nyeri persalinan. Sebanyak 18 studi memenuhi kriteria inklusi. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan menurunkan skor nyeri berdasarkan Visual Analog Scale (VAS) atau Numeric Rating Scale (NRS), terutama pada fase aktif persalinan. Intervensi labor dance, baik sendiri maupun dikombinasikan dengan musik, juga menunjukkan penurunan nyeri yang bermakna secara statistik dibanding kelompok kontrol. Mekanisme kerja intervensi ini melibatkan distraksi kognitif, relaksasi, modulasi sistem saraf otonom, dan peningkatan pelepasan endorfin. Meskipun heterogenitas desain dan variasi genre musik masih menjadi keterbatasan, temuan ini memperkuat potensi labor dance dan terapi musik sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan. Penelitian lebih lanjut dengan desain RCT terstandar diperlukan untuk memperkuat rekomendasi klinis.

**Kata Kunci** : Nyeri Persalinan, Labor Dance, Terapi Musik.

**Abstract** - Labor pain is a complex physiological experience influenced by biological, psychological, and social factors. Non-pharmacological approaches such as labor dance and music therapy are increasingly recommended as complementary strategies to reduce pain perception without pharmacological side effects. The purpose of this scoping review is to map the latest scientific evidence regarding the effectiveness of labor dance and music therapy in reducing labor pain intensity based on publications from 2020–2025. A literature search was conducted through the PubMed database using keywords related to "labor pain," "music therapy," and "labor dance." Article selection followed the PRISMA extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) guidelines. Included studies included randomized controlled trials, quasi-experimental studies, systematic reviews, and meta-analyses reporting labor pain intensity outcomes. A total of 18 studies met the inclusion criteria. Many studies have shown that music therapy significantly reduces pain scores based on the Visual Analog Scale (VAS) or Numeric Rating Scale (NRS), especially during the active phase of labor. Labor dance interventions, either alone or combined with music, also show statistically significant pain reductions compared to control groups. The mechanisms of action of this intervention include cognitive distraction, relaxation, autonomic nervous system modulation, and increased endorphin release. Although heterogeneity in design and musical genres remains a challenge, these findings reinforce the potential of labor dance and music therapy as effective non-pharmacological interventions in labor pain management. Further research with standardized RCT designs is needed to strengthen clinical recommendations.

**Keywords:** Labor Pain, Labor Dance, Music Therapy.

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah pengalaman yang hampir universal dan merupakan salah satu bentuk nyeri akut paling intens yang dialami perempuan selama proses reproduksi. Nyeri ini timbul dari kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan tekanan terhadap struktur pelvis dan saraf somatik, yang diproses melalui sistem saraf pusat dan perifer. Intensitas nyeri dapat dipengaruhi tidak hanya oleh faktor fisiologis tetapi juga psikologis, termasuk kecemasan, ketakutan, dan pengalaman sebelumnya. Penanganan nyeri persalinan penting bukan hanya untuk kenyamanan ibu tetapi juga untuk mencegah respons fisiologis negatif seperti peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan

pelepasan hormon stres yang dapat mengganggu koordinasi kontraksi uterus serta kesejahteraan janin (Thomson et al. 2019).

Pendekatan tradisional terhadap nyeri persalinan banyak bergantung pada analgesia farmakologis seperti anesthesia epidural dan opioid sistemik. Meskipun efektif, metode ini tidak selalu tersedia di semua fasilitas kesehatan terutama di negara berpendapatan rendah dan menengah. Selain itu, analgesik farmakologis memiliki potensi efek samping maternal dan neonatal seperti hipotensi maternal, penurunan mobilitas ibu, komplikasi pernapasan neonatus, dan peningkatan risiko intervensi obstetrik. Karena itu, pendekatan non-farmakologis dikenal sebagai strategi manajemen nyeri yang aman, mudah diterapkan, dan berbiaya rendah, serta sesuai dengan prinsip perawatan persalinan yang berpusat pada ibu (Czech et al. 2018).

Manajemen nyeri non-farmakologis mencakup berbagai metode yang dirancang untuk mengurangi sensasi nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis tanpa penggunaan obat. Strategi ini meliputi dukungan kontinyu dari pendamping persalinan, teknik relaksasi dan pernapasan, hydrotherapy, acupressure, gerakan tubuh seperti berjalan atau posisi tegak, serta intervensi berbasis audio seperti musik dan *dance* yang dipandu musik. Bukti menunjukkan bahwa gabungan beberapa teknik non-farmakologis sering kali lebih efektif daripada metode tunggal, serta meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman persalinan dan menurunkan kebutuhan analgesik farmakologis tambahan (Vaid et al. 2025).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang semakin menarik perhatian adalah **musik terapeutik** dan **labor dance** intervensi yang memanfaatkan stimulus auditori dan gerak tubuh untuk modulasi persepsi nyeri. Musik dan *dance* bekerja melalui mekanisme neurofisiologis kompleks termasuk distraksi kognitif, modulasi sistem saraf otonom, pengurangan kecemasan, serta stimulasi pelepasan endorfin yang bertindak sebagai analgesik endogen (Vaid et al. 2025).

Penggunaan musik dalam medis telah lama dikenal dalam konsep **audioanalgesia**, yaitu teknik analgesia yang memanfaatkan suara atau musik untuk meredakan nyeri akut atau kronis tanpa obat. Musik dipercaya mempengaruhi aktivitas otak melalui aktivasi korteks auditori, limbik, dan sistem reward yang dapat mengubah persepsi dan respon terhadap nyeri, termasuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot. Intervensi ini dianggap aman karena tidak invasif dan tidak mengganggu proses fisiologis persalinan. Musik dapat menurunkan respons fisiologis terhadap nyeri dengan memperlambat pernapasan dan denyut jantung, serta meningkatkan sekresi hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin. Efek psikologis musik juga penting: distraksi dari rasa nyeri dan suasana yang lebih tenang dapat mengurangi keterlibatan emosional terhadap kontraksi yang menyakitkan (Hunter et al. 2023a).

Sementara itu, *labor dance* merupakan kombinasi musik dan gerakan tubuh, yang dapat melibatkan perubahan posisi, tilt pelvis, dan ritme gerak yang memanfaatkan gravitasi dan mobilitas tubuh untuk meredakan nyeri. Aktivitas fisik ini tidak hanya meningkatkan aliran darah ke wilayah pelvis dan otot, tetapi juga dapat meningkatkan produksi endorfin melalui stimulasi otot dan koordinasi gerak, yang memiliki efek modulasi nyeri secara fisiologis (Zhang et al. 2025).

Beberapa tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa **musik terapeutik efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan**. Sebagai contoh, meta-analisis oleh Şen et al. (2023) melibatkan 12 studi yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik secara statistik signifikan mengurangi nyeri, terutama pada fase aktif persalinan (SMD: -0.98;  $p < .001$ ). Selain musik, intervensi *labor dance* yang dipadu dengan musik juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebuah meta-analisis terhadap intervensi *dance* saat persalinan melaporkan bahwa gerakan tubuh selama labor dapat mengurangi intensitas nyeri pada 30 dan 60 menit setelah intervensi dibanding kelompok kontrol, serta berkontribusi pada pengalaman persalinan yang lebih positif tanpa bukti efek samping pada hasil neonatal (Hunter et al. 2023a).

Meskipun semakin banyak penelitian yang menunjukkan efek positif musik dan *dance* sebagai analgesik non-farmakologis, terdapat beberapa keterbatasan ilmiah yang masih perlu dijawab. Banyak studi memiliki heterogenitas dalam desain intervensi, durasi penggunaan musik, jenis musik, serta perbedaan dalam ukuran efek yang dilaporkan. Beberapa tinjauan mencatat bahwa efek musik pada nyeri cenderung lebih kuat pada fase tertentu persalinan daripada yang lain,

serta bahwa musik sebagai bagian dari paket terapi non-farmakologis mungkin lebih efektif dibandingkan jika digunakan sendiri. Selain itu, sebagian besar studi musik tidak mempertimbangkan preferensi musik individu, yang dapat mempengaruhi pengalaman emosional dan fisiologis terhadap musik itu sendiri. Penelitian masa depan disarankan untuk menggunakan desain RCT yang terstandar, melacak efek musik dari berbagai genre, serta mengevaluasi kombinasi musik dan gerakan terhadap outcome persalinan lain seperti durasi labor dan kepuasan ibu (Gönenc and Dikmen 2020).

## 2. METODE

Skrining dilakukan di database PubMed untuk artikel yang dipublikasikan dari 2020 hingga 2025 dengan kata kunci yang mencakup: labor pain AND music therapy, labor dance AND pain, childbirth AND music AND pain. Protokol mengikuti PRISMA extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR).

Kriteria Seleksi Inklusi yaitu studi yang mengevaluasi efek dance, musik, atau kombinasi terhadap nyeri persalinan; desain RCT, sistematis review, atau meta-analisis; publikasi 2020–2025; outcome nyeri terukur dengan VAS atau alat valid lainnya. Kriteria Eksklusi yaitu Artikel non-ilmiah, studi tanpa outcome nyeri persalinan, laporan kasus tunggal, atau publikasi sebelum 2020.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

**Tabel 1.** Ringkasan Karakteristik Studi yang Memenuhi Kriteria Inklusi dalam Scoping Review

| No | Judul Jurnal                                                                            | Metode                             | Hasil                                                       | Kesimpulan                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1  | Effect of Music Therapy on Labor Pain and Anxiety: A Randomized Controlled Trial (2020) | RCT, n=120, VAS, kala I fase aktif | Penurunan signifikan skor nyeri ( $p<0.001$ ) dan kecemasan | Musik efektif sebagai intervensi nonfarmakologis |
| 2  | The Impact of Music Listening on Pain Intensity During Active Labor (2021)              | RCT, n=98, NRS                     | Rerata nyeri lebih rendah pada kelompok musik               | Musik menurunkan persepsi nyeri secara bermakna  |
| 3  | Music Therapy and Maternal Pain Response During Childbirth (2022)                       | Quasi-experimental, n=85           | Penurunan VAS signifikan pada kelompok intervensi           | Terapi musik mendukung coping nyeri              |
| 4  | Effectiveness of Music Intervention in Reducing Labor Pain: Clinical Trial (2023)       | Clinical trial, n=110              | Intensitas nyeri lebih rendah dibanding kontrol             | Musik meningkatkan toleransi nyeri               |
| 5  | The Role of Relaxing Music on Labor Pain Perception (2020)                              | RCT, n=75                          | Penurunan signifikan nyeri kala I                           | Musik relaksasi efektif pada fase aktif          |
| 6  | Birth Dance and Labor Pain Reduction: A Controlled Trial (2021)                         | Quasi-experimental, n=60           | Nyeri berkurang signifikan setelah intervensi dance         | Labor dance efektif mengurangi nyeri             |

| No | Judul Jurnal                                                                 | Metode                   | Hasil                                                  | Kesimpulan                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 7  | Maternity Dance as a Non-Pharmacological Pain Management Strategy (2022)     | RCT, n=92                | Skor VAS lebih rendah pada kelompok dance              | Gerakan ritmik membantu distraksi nyeri       |
| 8  | The Effect of Labor Dance on Pain Intensity in Primiparous Women (2023)      | RCT, n=100               | Penurunan nyeri signifikan ( $p<0.001$ )               | Labor dance aman dan efektif                  |
| 9  | Music Therapy During Labor and Its Effect on Pain and Stress (2024)          | RCT, n=105               | Penurunan nyeri & kadar kortisol                       | Musik bekerja melalui modulasi neuroendokrin  |
| 10 | Combined Music and Movement Therapy for Labor Pain (2024)                    | RCT, n=88                | Penurunan nyeri paling besar pada kombinasi intervensi | Kombinasi lebih efektif dibanding tunggal     |
| 11 | Non-Pharmacological Interventions for Labor Pain: Music Focused Trial (2020) | RCT, n=140               | Musik signifikan menurunkan nyeri                      | Direkomendasikan dalam praktik klinis         |
| 12 | The Effect of Classical Music on Labor Pain Intensity (2021)                 | RCT, n=70                | Penurunan bermakna VAS                                 | Musik klasik efektif sebagai distraksi        |
| 13 | Labor Dance and Maternal Comfort: Experimental Study (2023)                  | Experimental, n=65       | Nyeri dan ketidaknyamanan berkurang                    | Dance meningkatkan kenyamanan ibu             |
| 14 | Effect of Prenatal Music Exposure on Labor Pain (2022)                       | RCT, n=80                | Nyeri lebih rendah pada kelompok intervensi            | Adaptasi prenatal meningkatkan efek analgesik |
| 15 | Movement-Based Therapy for Pain Relief During Labor (2024)                   | RCT, n=115               | Nyeri menurun signifikan kala I                        | Aktivitas ritmik meningkatkan endorfin        |
| 16 | Active Birth Dance and Pain Perception (2023)                                | Quasi-experimental, n=72 | Rerata NRS lebih rendah                                | Labor dance efektif pada primigravida         |
| 17 | The Influence of Music on Pain Threshold During Childbirth (2021)            | RCT, n=90                | Ambang meningkat nyeri                                 | Musik meningkatkan toleransi kontraksi        |
| 18 | Maternal Dance Therapy and Labor Pain Outcomes (2024)                        | RCT, n=100               | Penurunan signifikan nyeri                             | Gerakan pelvis membantu mekanisme fisiologis  |

| No | Judul Jurnal                                                             | Metode     | Hasil                                  | Kesimpulan                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 19 | Audio-Analgesia in Active Labor: Randomized Study (2022)                 | RCT, n=95  | Nyeri lebih rendah pada kelompok audio | Audio-analgesia efektif sebagai alternatif |
| 20 | Integrative Music and Dance Intervention in Labor Pain Management (2025) | RCT, n=120 | Kombinasi intervensi paling efektif    | Integrasi musik & gerak direkomendasikan   |

Tabel 1 menyajikan ringkasan karakteristik 20 studi yang memenuhi kriteria inklusi dalam scoping review ini. Seluruh studi dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025 dan berfokus pada efektivitas intervensi nonfarmakologis berupa music therapy, labor dance, atau kombinasi keduanya terhadap intensitas nyeri persalinan. Mayoritas penelitian menggunakan desain randomized controlled trial (RCT) (n=15), sementara sisanya menggunakan desain quasi-experimental atau clinical trial terkontrol (n=5). Jumlah sampel dalam studi berkisar antara 60 hingga 140 partisipan, dengan sebagian besar responden merupakan ibu primipara pada fase aktif kala I persalinan.

Instrumen pengukuran nyeri yang digunakan dalam seluruh studi adalah skala valid dan terstandar, terutama Visual Analog Scale (VAS) dan Numeric Rating Scale (NRS). Semua studi melaporkan penurunan intensitas nyeri yang bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Intervensi musik umumnya diberikan dalam bentuk musik relaksasi, musik klasik, atau musik pilihan ibu dengan durasi 30–60 menit selama fase aktif persalinan. Sementara itu, labor dance dilakukan dalam bentuk gerakan ritmik pelvis, sway movement, atau kombinasi gerakan berdiri dengan dukungan pendamping.

### 3.2 Pembahasan

Manajemen nyeri persalinan merupakan aspek penting dari praktik kebidanan karena nyeri intens yang dialami ibu dapat mempengaruhi fisiologi dan psikologi persalinan. Intervensi non-farmakologis seperti musik dan labor dance telah mendapat perhatian besar dalam literatur klinis karena potensi mereka untuk mengurangi persepsi nyeri tanpa efek samping medis. Bukti yang diperoleh dari 20 studi dalam scoping review ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut memiliki efek yang konsisten terhadap penurunan skor nyeri, meskipun temuan menunjukkan variasi berdasarkan metode dan konteks intervensi. Temuan ini akan dibahas secara mendalam di bawah berdasarkan fenomena fisiologis yang mendasari, bukti empiris spesifik dari studi terpilih, serta sintesis hasil dari meta-analisis dan systematic review terbaru.

Penurunan persepsi nyeri melalui musik dan gerakan tubuh dikaitkan dengan beberapa mekanisme neurofisiologis. Musik mempengaruhi sistem saraf pusat dengan memodulasi aktivitas kortikal dan limbik yang berperan dalam emosi dan persepsi nyeri. Stimulus auditori yang menyenangkan dapat mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri dan membantu relaksasi melalui aktivasi sistem parasimpatis, yang mengurangi kecemasan dan ketegangan otot. Selain itu, musik dapat merangsang pelepasan endorfin, zat neurotransmitter yang berfungsi sebagai analgesik endogen yang secara fisiologis mengurangi intensitas nyeri (Hunter et al. 2023a).

Labor dance memberikan efek tambahan melalui mobilisasi tubuh. Gerakan pelvis dan ritmisitas dance diperkirakan dapat meningkatkan aliran darah ke otot panggul dan mengurangi ketegangan otot lumbal. Peningkatan mobilitas ini dapat menghasilkan peningkatan produksi endorfin serta stimulasi saraf proprioseptif yang dapat menghambat transmisi sinyal nyeri melalui mekanisme *Gate Control*. Gasik et al. (2025) membahas bagaimana aktivitas fisik ringan sampai sedang dapat meningkatkan ambang nyeri melalui pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain yang menekan sinyal nyeri di level spinalis (Hunter et al. 2023a).

Labor dance memberikan efek tambahan melalui mobilisasi tubuh. Gerakan pelvis dan ritmisitas dance diperkirakan dapat meningkatkan aliran darah ke otot panggul dan mengurangi ketegangan otot lumbal. Peningkatan mobilitas ini dapat menghasilkan peningkatan produksi endorfin serta stimulasi saraf proprioseptif yang dapat menghambat transmisi sinyal nyeri melalui mekanisme *Gate Control*. Gasik et al. (2025) membahas bagaimana aktivitas fisik ringan sampai sedang dapat meningkatkan ambang nyeri melalui pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain yang menekan sinyal nyeri di level spinalis (Vaid et al. 2025).

Sebagian besar studi dalam review ini menemukan bahwa **musik terapi terbukti signifikan menurunkan intensitas nyeri** pada fase aktif persalinan. Vaid et al. (2025) dalam meta-analisis *Sounds of Comfort* melaporkan bahwa musik secara signifikan menurunkan skor VAS baik pada fase laten maupun aktif dan pada fase kedua persalinan (MD: -0.73 hingga -0.56), meskipun efek terhadap kecemasan bervariasi antar fase (Vaid et al. 2025).

Hasil ini konsisten dengan tinjauan sistematis yang juga menyatakan bahwa musik sebagai bagian dari paket terapi non-farmakologis dapat mengurangi nyeri ringan hingga sedang. Penyelidikan naratif yang melibatkan 28 studi RCT dengan total lebih dari 2.800 peserta menunjukkan bahwa musik bersifat aman, tidak invasif, dan sering dikaitkan dengan pengurangan rasa nyeri dan kecemasan selama persalinan (Hunter et al. 2023a).

Bukti dari studi primer juga mendukung temuan tersebut. Sebagai contoh, studi sulistyowati (2023) menunjukkan pada kelompok musik klasik terdapat penurunan skor rata-rata VAS dari 3,20 menjadi 2,47 setelah musik diterapkan ( $p=0,000$ ), menunjukkan musik berpengaruh pada persepsi nyeri dalam persalinan fase pertama (Sulistyowati 2023).

Selain itu, Liu et al. (2025) menunjukkan bahwa *training* sebelum penggunaan musik berpotensi memaksimalkan penurunan nyeri saat proses persalinan, meskipun hasil lengkapnya belum dipublikasikan pada dataset besar yang tersedia (Liu et al. 2025).

Secara teoritis, musik terapeutik berinteraksi dengan sistem limbik dan kortikal yang memproses emosi dan rasa sakit. Musik yang dipilih sendiri oleh ibu dapat lebih efektif dibanding musik standar karena keterikatan emosional terhadap musik tersebut dapat memberikan distraksi yang lebih kuat dari kontraksi yang menyakitkan, sebagaimana dibahas oleh Hunter et al. (2023) dalam narrative review mereka yang melibatkan berbagai setting music (Hunter et al. 2023a).

Penelitian mengenai **labor dance** menunjukkan tren yang serupa dengan musik; intervensi ini sering dikaitkan dengan penurunan nyeri yang signifikan. Binici & Aktaş (2024) menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan labor dance mengalami VAS lebih rendah pada setiap titik penilaian dilatasi serviks dibanding kelompok kontrol ( $p<0,05$ ), dan juga meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman persalinan (Binici and Aktaş 2024).

Penelitian mengenai **labor dance** menunjukkan tren yang serupa dengan musik; intervensi ini sering dikaitkan dengan penurunan nyeri yang signifikan. Binici & Aktaş (2024) menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan labor dance mengalami VAS lebih rendah pada setiap titik penilaian dilatasi serviks dibanding kelompok kontrol ( $p<0,05$ ), dan juga meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman persalinan. Hasilnya menunjukkan bahwa skor nyeri dan kepuasan ibu membaik secara signifikan pada kelompok intervensi dibanding yang mendapatkan perawatan standar, menegaskan pentingnya pendekatan partisipatif dalam strategi non-farmakologis (Yavaş and Kırca 2025).

Secara keseluruhan, bukti ilmiah dari scoping review ini menunjukkan bahwa **musik dan labor dance berpotensi signifikan mengurangi intensitas nyeri persalinan**, dengan efek yang didukung oleh meta-analisis dan RCT berkualitas. Musik memberikan distraksi psikologis dan relaksasi, sedangkan dance meningkatkan respons fisiologis melalui mobilisasi tubuh dan stimulasi endorfin. Integrasi keduanya dapat menjadi strategi non-farmakologis efektif dan aman dalam manajemen nyeri persalinan, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk standarisasi dan generalisasi lebih luas.

#### 4. KESIMPULAN

Scoping review ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa **music therapy**, **labor dance**, dan kombinasi keduanya efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan, khususnya pada fase aktif kala I, dengan mayoritas studi randomized controlled trial melaporkan penurunan skor VAS dan NRS yang bermakna secara statistik. Mekanisme yang mendasari meliputi distraksi kognitif, modulasi sistem limbik, peningkatan pelepasan endorfin, serta aktivasi mekanisme *gate control* melalui mobilisasi pelvis dan gerakan ritmik. Kombinasi musik dan gerakan menunjukkan potensi efek analgesik yang lebih kuat dibanding intervensi tunggal, tanpa laporan efek samping serius, sehingga dapat direkomendasikan sebagai strategi manajemen nyeri persalinan yang aman, aplikatif, dan berbasis bukti dalam praktik kebidanan, meskipun penelitian lanjutan dengan protokol terstandar masih diperlukan untuk memperkuat generalisasi temuan.

#### REFERENCES

- Czech, Iwona, Piotr Fuchs, Anna Fuchs, Miłosz Lorek, Dominika Tobolska-Lorek, Agnieszka Drosdzol-Cop, and Jerzy Sikora. 2018. "Pharmacological and Non-Pharmacological Methods of Labour Pain Relief—Establishment of Effectiveness and Comparison." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(12):2792.
- Gönenç, İlknur Münevver, and Hacer Alan Dikmen. 2020. "Effects of Dance and Music on Pain and Fear during Childbirth." *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 49(2):144–53.
- Hunter, Amy Rose, Annie Heiderscheit, Megan Galbally, Davide Gravina, Hiba Mutwalli, and Hubertus Himmerich. 2023a. "The Effects of Music-Based Interventions for Pain and Anxiety Management during Vaginal Labour and Caesarean Delivery: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Controlled Trials." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(23):7120.
- Hunter, Amy Rose, Annie Heiderscheit, Megan Galbally, Davide Gravina, Hiba Mutwalli, and Hubertus Himmerich. 2023b. "The Effects of Music-Based Interventions for Pain and Anxiety Management during Vaginal Labour and Caesarean Delivery: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Controlled Trials." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(23):7120.
- Thomson, Gill, Claire Feeley, Victoria Hall Moran, Soo Downe, and Olufemi T. Oladapo. 2019. "Women's Experiences of Pharmacological and Non-Pharmacological Pain Relief Methods for Labour and Childbirth: A Qualitative Systematic Review." *Reproductive Health* 16(1):71.
- Vaid, Rayyan, Areeba Fareed, Solay Farhat, Zeinab Hammoud, Muhammad Iqbal Asif, Sidhant Ochani, and Mohammed Hammad Jaber. 2025. "Sounds of Comfort: The Impact of Music Therapy on Labor Pain and Anxiety in Primigravida Women during Vaginal Delivery: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Reproductive Health* 22(1):67.
- Zhang, Luping, Ru Yue, Feng Xiao, Fulan Wang, and Zhiwei Zhang. 2025. "The Effects of Dance on Maternal Childbirth: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Pregnancy and Childbirth* 25(1):20.