

# **GAMBARAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN SEBELUM OPERASI**

**Maria Yosefa Tujung Sari<sup>1\*</sup>, Diah Pujiastuti<sup>1</sup>, Memorya Yani Kharismawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Rumah Sakit Panti Wilasa dr. Cipto Semarang

*e-mail: m.yosefa99@gmail.com*

## **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Tindakan pembedahan menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada pasien yang hendak menjalani tindakan operasi. Kecemasan berlebih yang dialami tentu membawa dampak negatif pada pasien sebelum maupun sesudah menjalani tindakan pembedahan. **Metode:** Studi ini menggunakan metode *case report*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi menggunakan APAIS. Peneliti memberikan intervensi terapi relaksasi musik selama 15 menit pada Ny. E sebelum operasi. Musik yang digunakan yaitu lagu Rohani Kristiani yang telah disepakati bersama pasien sebelum pemberian intervensi. **Hasil:** Terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi relaksasi musik yaitu kecemasan berat sekali (skor APAIS 26) menjadi kecemasan berat (skor APAIS 20). Penurunan terjadi pada tanda-tanda vital pasien yaitu tekanan darah, frekuensi nadi dan nadi. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi musik dapat dijadikan salah satu terapi alternatif untuk menurunkan kecemasan pada pasien sebelum operasi.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Relaksasi, Terapi Musik

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Surgery is one of the causes of anxiety in patients who are about to undergo surgery. Excessive anxiety experienced certainly has a negative impact on patients before and after undergoing surgery. **Method:** This study used a case report method. Measurement of anxiety levels was carried out twice, namely before and after intervention using APAIS. The researcher provided a 15-minute music relaxation therapy intervention to Mrs. E before surgery. The music used was Christian spiritual songs that had been agreed upon with the patient before the intervention. **Results:** There was a decrease in anxiety levels after the administration of music relaxation therapy, namely very severe anxiety (APAIS score 26) to severe anxiety (APAIS score 20). A decrease occurred in the patient's vital signs, namely blood pressure, pulse rate and pulse. **Conclusion:** Music relaxation therapy can be used as an alternative therapy to reduce anxiety in patients before surgery.

**Keywords:** Anxiety, Relaxation, Music Therapy

## PENDAHULUAN

Pembedahan adalah prosedur yang menggunakan teknik invasif untuk membuka atau mengekspos bagian tubuh yang dirawat. Biasanya dilakukan dengan membuat sayatan lalu menutup atau menjahit sayatan tersebut. Fase pra operasi adalah waktu sebelum operasi, mulai dari persiapan pasien hingga saat pasien berada di meja dan siap untuk prosedur (Feleke, Chichiabellu, & Ayalew, 2022).

Berdasarkan laporan dari International Alliance of Patient's Organizations, jumlah pasien yang menjalani prosedur pembedahan atau operasi terus menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2017, tercatat sebanyak 140 juta pasien di seluruh dunia menjalani operasi, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 148 juta pasien pada tahun 2018 (International Alliance of Patient's Organizations, 2018). Hal ini menunjukkan tingginya kebutuhan terhadap layanan bedah dalam sistem pelayanan kesehatan global.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2019 juga menyebutkan bahwa tindakan pembedahan menempati posisi ke-11 dari 50 jenis penyakit yang paling sering ditangani di rumah sakit, dengan persentase kasus sebesar 12,8%, dimana jumlah tersebut sekitar 32% merupakan kasus bedah laparotomi, yang mengindikasikan tingginya angka kebutuhan terhadap penanganan bedah mayor di rumah sakit (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pembedahan atau prosedur pembedahan menjadi salah satu penyebab rasa cemas pada pasien yang ingin menjalani operasi. Ketakutan muncul tidak hanya pada operasi besar, namun juga pada operasi kecil. Kecemasan yang terjadi sebelum operasi atau pembedahan bisa bersifat ringan, sedang, atau berat, tergantung pasiennya (Ji, Sang, Zhang, Zhu, & Bo, 2022).

Pada pasien pra operasi, pasien seringkali mengalami rasa cemas yang berlebihan dan tidak mampu mengendalikannya (Ji et al., 2022). Hal ini mungkin terjadi karena perasaan takut atau ketidakpastian terhadap proses pembedahan, peralatan dan personel pembedahan, perkembangan penyakit yang memburuk, nyeri setelah pembedahan, atau kemungkinan kematian. Kecemasan yang berlebihan tentu berdampak buruk bagi pasien menjelang operasi. Ketakutan ini harus segera diatasi karena dapat menyebabkan perubahan fisiologi tubuh sehingga menghambat dilakukannya pembedahan (Jiwanmall et al., 2020; Oh et al., 2024). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa beberapa pasien yang ingin dioperasi mengalami penundaan operasi dan terpaksa melakukannya karena tekanan darah pasien meningkat akibat rasa cemas (Feleke et al., 2022).

Beragam intervensi keperawatan telah dirancang dan diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada individu. Beberapa pendekatan yang cukup populer dan sering digunakan mencakup yoga yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh melalui gerakan dan pernapasan terstruktur, pijat yang berfokus pada relaksasi otot dan mengurangi ketegangan fisik, serta terapi musik yang memanfaatkan melodi dan irama tertentu untuk menciptakan suasana menenangkan dan menurunkan stres secara emosional maupun fisik. Intervensi ini menawarkan pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental dan fisik pasien (Andriani, Amalia, & Primal, 2021; Cocchiara et al., 2019).

Dewasa ini, kepemilikan *smart phone* menjadi hal yang lumrah bagi hampir semua lapisan masyarakat, dimana *smart phone* dapat digunakan untuk menyimpan beraneka macam multimedia termasuk musik. Hal tersebut menjadi keunggulan tersendiri penggunaan musik sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah (Giordano et al., 2023). Musik yang umumnya digunakan dalam terapi ini adalah ritme yang konsisten dan stabil, dinamis, harmoni yang menyenangkan, ritme yang teratur tanpa ada perubahan mendadak seperti musik klasik. Efek menenangkan dari musik dapat menstabilkan tekanan darah dan mengurangi tingkat kecemasan (Caponnetto, LaMattina, & Quattropiani, 2022).

Beberapa studi terdahulu telah menerangkan bahwa pemberian musik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan termasuk pada pasien pre operatif (Caponnetto et al., 2022). Studi yang dilakukan oleh Shukla et al tahun 2023 bahwa 94 pasien yang hendak menjalani operasi diberikan kesempatan untuk mendengarkan musik yang telah disepakati bersama perawat sebelum operasi, dimana pemberian music tersebut mampu mengurangi kecemasan dirasakan pasien dibandingkan dengan pasien yang tidak berikan intervensi musik. Ezepue et al tahun 2024 juga menerangkan bahwa 49 pasien yang hendak menjalani opererasi katarak menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan 49 pasien lainnya tanpa diberikan musik.

Keberhasilan terapi musik klasik dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operatif tentu sangat bergantung pada peran dan dukungan perawat. Peran perawat sebagai seorang advokad maupun educator bagi pasien dan keluarga menjadi strategi terbaik untuk membantu pasien dan keluarga untuk mampu berpikir, membuat keputusan, memantau, dan memecahkan masalah keluarga. Perawat memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pasien mengurangi kecemasan dengan intervensi yang tepat (Cranley et al., 2022; Laari & Duma, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu rumah sakit Kota Semarang pada tanggal 12 November 2024 menunjukkan bahwa setiap bulannya jumlah pasien yang menjalani operasi

berkisar 400 pasien. Hasil wawancara dengan dua pasien *pre operatif* (elektif) didapatkan bahwa kedua pasien (100%) tersebut merasa cemas terhadap tindakan operasi yang akan dijalannya. Hasil wawancara dengan salah satu perawat yang bertugas di IBS Rumah Sakit Panti Wilasa dr. Cipto Semarang didapatkan bahwa intervensi yang dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien *pre operatif* yaitu pemberian edukasi terkait tindakan pembedahan sesuai kasus pasien, yang mana pemberian intervensi ini sesuai dengan SOP yang berlaku di Rumah Sakit tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, penulis merasa perlu untuk meneliti tentang gambaran penerapan terapi relaksasi musik terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi.

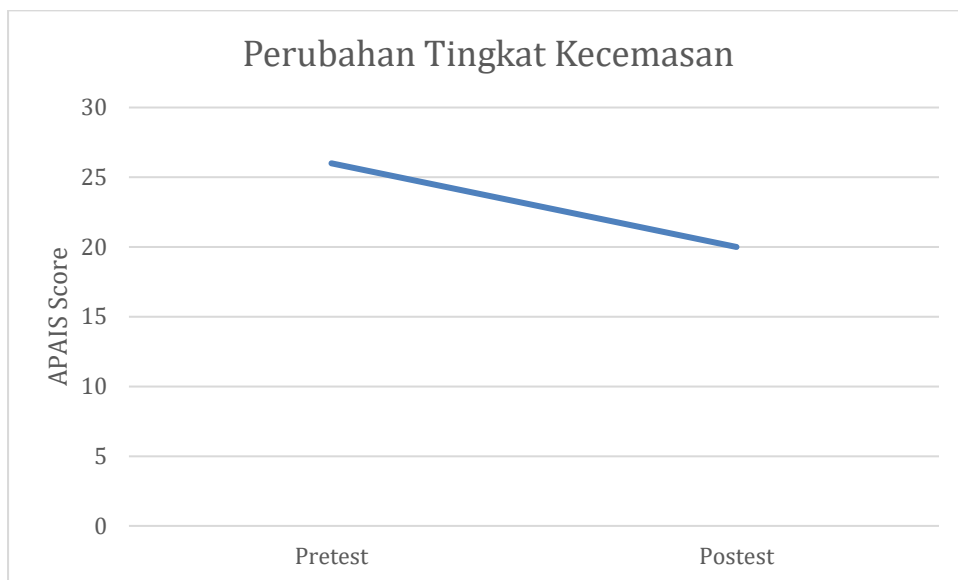
## **METODE**

Studi ini ditulis dengan menggunakan metode *case report*. Penelitian dan pengumpulan data diperoleh dari hasil pengkajian hingga evaluasi keperawatan yang dilakukan pada tanggal 20 November 2024 di salah satu rumah sakit swasta di Kota Semarang. Pengumpulan data dilakukan pada pasien kelolaan yang mengalami kecemasan pre operasi yaitu Ny. E yang dijadwalkan akan menjalani operasi *section caesarea* (SC) dengan indikasi posisi janin melintang. Pengukuran tingkat kecemasan pasien kelolaan dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi musik menggunakan *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS). Musik relaksasi yang digunakan yaitu lagu rohani kristiani, dimana lagu tersebut telah disepakati sebelumnya oleh peneliti dan pasien. Terapi relaksasi musik diberikan selama 15 menit.

## **HASIL**

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. E mengalami kecemasan kategori berat sekali sebelum menjalani operasi. Hal tersebut ditandai dengan pasien mengungkapkan rasa cemas dan khawatir yang mendalam terhadap operasi karena memiliki riwayat operasi usus buntu sebelumnya, dimana kondisinya sempat memburuk hingga kehilangan kesadaran. Pasien juga menyatakan kesulitan tidur semalam karena terus mengingat pengalaman operasi tersebut dan merasa takut hal serupa terjadi lagi. Hasil pengkajian juga menunjukkan pasien tampak tegang dan cenderung berorientasi pada masa lalu (terfokus pada pengalaman traumatisnya). Pengukuran tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah pasien 134/84 mmHg, denyut nadi 101 kali/menit dan frekuensi napas 20 kali/menit. Pengukuran tingkat kecemasan juga dilakukan menggunakan *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* dengan hasil skor 26 yang mengindikasikan tingkat kecemasan kategori berat sekali.

Gambar 1. Perubahan Tingkat Kecemasan Pre Operasi



Berdasarkan gambar 1 terlihat bahwa pemberian terapi relaksasi musik selama 15 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan pre operatif, dimana sebelum intervensi tingkat kecemasan yang dialami pasien adalah kecemasan berat sekali dengan skor APAIS 26 dan setelah intervensi menjadi kecemasan berat dengan skor APAIS 20.

## PEMBAHASAN

Hasil pengkajian pre operasi pada Ny. E usia 26 tahun didapatkan bahwa pasien mengalami kecemasan kategori berat sekali dengan skor APAIS 26. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al tahun 2023 bahwa 72,22% atau sebanyak 65 dari 90 pasien pre operasi mengalami kecemasan. Penegakan diagnosa ansietas pada pasien pre operasi didukung oleh data seperti pasien mnegeluh pusing, jantung berdebar, gemetar, sesak napas, keringat dingin, tubuh lemas, dan gerakan motorik tanpa tujuan, gelisah, bingung, sulit tidur, kurang konsentrasi, serta rasa gugup (Sugiarta, Juniarta, & Kamayani, 2021).

Adapun intervensi yang diberikan untuk mengurangi kecemasan Ny. E yaitu terapi relaksasi musik. Penentuan rencana pemberian intervensi terapi relakasi musik tersebut juga didasarkan oleh hasil studi terdahulu bahwa terapi relaksasi musik terbukti efektif untuk menurunkan

kecemasan pada pasien pre operasi (Imam, Darmawan, Afandi, & Fernanda, 2024). Implementasi keperawatan pada Ny. E dilakukan sebelum pasien menjalani operasi, yang mana pemberian terapi relaksasi musik dilakukan selama 15 menit. Musik yang digunakan pada terapi relaksasi merupakan lagu Rohani yang telah disepakati oleh pasien dan peneliti. Sebelum pemberian intervensi, pasien telah menyetujui untuk menerima terapi relaksasi musik dengan menandatangani *informed consent*. Pengukuran tingkat kecemasan pasien sebelum pemberian intervensi yaitu kecemasan berat sekali (skor APAIS = 26) dan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi musik (lagu Rohani Kristiani) selama 15 menit didapatkan terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan berat (skor APAIS = 20). Penurunan tersebut juga terjadi pada pengukuran tanda-tanda vital pasien yaitu tekanan darah dari 135/92 mmHg menjadi 128/92 mmHg dan nadi dari 101 kali/ menit menjadi 89 kali/ menit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi-studi terdahulu bahwa pemberian terapi relaksasi musik dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang (de Andrade et al., 2022; Goel et al., 2024). Terapi relaksasi musik membantu untuk mengalihkan perhatian pasien dan pikiran negatif tentang tindakan pembedahan yang akan dijalani (Ezepue et al., 2024). Kakde et al tahun 2023 juga menjelaskan bahwa terapi musik yang diberikan kepada pasien pre operasi menjadi sumber ketenangan dan kedamaian serta mengurangi fokus pasien terhadap tindakan pembedahan sehingga menurunkan perasaan cemas dan ketakutan.

Hal tersebut dikarenakan terapi musik memiliki pengaruh yang positif pada detak jantung, tekanan darah, dan suasana hati. Saraf vagus, saraf kranial X yang terletak di dekat gendang telinga akan merespons getaran musik dengan memicu tubuh untuk rileks. Terapi musik akan menstimulus bagian otak yang memengaruhi suasana hati melalui pelepasan neurotransmitter seperti dopamin (Caponnetto et al., 2022). McCrary & Altenmüller tahun 2021 juga menerangkan bahwa pelepasan dopamin dari nucleus accumbens setelah mendengarkan musik dapat memperbaiki status emosional dan membuat gairah atau semangat

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Terapi relaksasi musik dapat menjadi salah satu alternatif non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pra operasi. Penurunan tingkat kecemasan ditandai juga dengan perbaikan pada tanda vital pasien, seperti penurunan tekanan darah dan nadi sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan memotivasi perawat dalam mengembangkan terapi non-farmakologi dalam upaya meningkatkan asuhan keperawatan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien yang setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Y., Amalia, E., & Primal, D. (2021). Guided imagery technique implementation reducing primigravida pregnancy anxiety before childbirth delivery. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2324>
- Caponnetto, P., LaMattina, G., & Quattropiani, M. C. (2022). Music therapy and psychological-clinical impact in surgery: A systematic review. *Health Psychology Research*, 10(4), 38615. <https://doi.org/10.52965/001c.38615>
- Cocchiara, R., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., ... La Torre, G. (2019). The use of yoga to manage stress and burnout in healthcare workers: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 284. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
- Cranley, L. A., Lam, S. C., Brennenstuhl, S., Kabir, Z. N., Boström, A.-M., Leung, A. Y. M., & Konradsen, H. (2022). Nurses' Attitudes Toward the Importance of Families in Nursing Care: A Multinational Comparative Study. *Journal of Family Nursing*, 28(1), 69–82. <https://doi.org/10.1177/10748407211042338>
- de Andrade, É. V., Haas, V. J., de Faria, M. F., Dos Santos Felix, M. M., Ferreira, M. B. G., Barichello, E., ... Barbosa, M. H. (2022). Effect of listening to music on anxiety, pain, and cardiorespiratory parameters in cardiac surgery: Study protocol for a randomized clinical trial. *Trials*, 23(1), 278. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06233-9>
- Ezepue, C. O., Anyatonwu, O. P., Duru, C. C., Oadini, F., Nwachukwu, N. Z., Onoh, C., ... Ogonu, C. A. (2024). Effects of music on the preoperative and intraoperative anxiety through the assessment of pupil size and vital signs (blood pressure, respiratory, and pulse rates) among cataract surgery patients at UNTH-Enugu. *Frontiers in Ophthalmology*, 3, 1340752. <https://doi.org/10.3389/fopht.2023.1340752>
- Feleke, M. G., Chichiabellu, T. Y., & Ayalew, T. L. (2022). Magnitude and reasons of surgery cancellation among elective surgical cases in Wolaita Sodo University Comprehensive Specialized Hospital, Southern Ethiopia, 2021. *BMC Surgery*, 22(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s12893-022-01749-y>
- Fitriani, L., Kusumajaya, H., & Agustini, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Rawat Inap Bedah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2).
- Giordano, F., Giglio, M., Sorrentino, I., Dell'Olio, F., Lorusso, P., Massaro, M., ... Puntillo, F. (2023). Effect of Preoperative Music Therapy Versus Intravenous Midazolam on Anxiety, Sedation and Stress in Stomatology Surgery: A Randomized Controlled Study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), 3215. <https://doi.org/10.3390/jcm12093215>
- Goel, S. K., Kim, V., Kearns, J., Sabo, D., Zoeller, L., Conboy, C., ... Chelly, J. E. (2024). Music-Based Therapy for the Treatment of Perioperative Anxiety and Pain-A

- Randomized, Prospective Clinical Trial. *Journal of Clinical Medicine*, 13(20), 6139. <https://doi.org/10.3390/jcm13206139>
- Imam, N., Darmawan, T. C., Afandi, A. T., & Fernanda, P. A. (2024). Music Therapy and Aromatherapy Intervention on Anxiety in Preoperative Laparotomy Digestive Surgery Patients: A Systematic Review. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(1), 34–41. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i1.140>
- International Alliance of Patient's Organizations. (2018). *World Health Organization's 10 facts on patient safety*. International Alliance of Patient's Organizations. Retrieved from <https://www.iapo.org.uk/news/2018/nov/6/world-health-organizations-10-facts-patient-safety>
- Ji, W., Sang, C., Zhang, X., Zhu, K., & Bo, L. (2022). Personality, preoperative anxiety, and postoperative outcomes: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12162. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912162>
- Jiwanmall, M., Jiwanmall, S. A., Williams, A., Kamakshi, S., Sugirtharaj, L., Poornima, K., & Jacob, K. S. (2020). Preoperative anxiety in adult patients undergoing day care surgery: Prevalence and associated factors. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 87–92. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_180\\_19](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_180_19)
- Kakde, A., Lim, M. J., Shen, H., Tan, H. S., Tan, C. W., Sultana, R., & Sng, B. L. (2023). Effect of music listening on perioperative anxiety, acute pain and pain catastrophizing in women undergoing elective cesarean delivery: A randomized controlled trial. *BMC Anesthesiology*, 23(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12871-023-02060-w>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laari, L., & Duma, S. E. (2023). Barriers to nurses health advocacy role. *Nursing Ethics*, 30(6), 844–856. <https://doi.org/10.1177/09697330221146241>
- McCrary, J. M., & Altenmüller, E. (2021). Mechanisms of Music Impact: Autonomic Tone and the Physical Activity Roadmap to Advancing Understanding and Evidence-Based Policy. *Frontiers in Psychology*, 12, 727231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727231>
- Oh, J., Lee, W., Ki, S., Suh, J., Hwang, S., & Lee, J. (2024). Assessment of Preoperative Anxiety and Influencing Factors in Patients Undergoing Elective Surgery: An Observational Cross-Sectional Study. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 60(3), 403. <https://doi.org/10.3390/medicina60030403>
- Shukla, A., Kaushik, N., Hemlata, H., Verma, R., Gautam, S., & Singh, G. P. (2023). Improvement in Patient Satisfaction and Anxiety With Perioperative Music Therapy in Patients Undergoing Total Abdominal Hysterectomy: A Single-Blind Prospective Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.39519>
- Sugiarta, P. A., Juniarta, I. G. N., & Kamayani, M. O. A. (2021). Gambaran kecemasan pada pasien pra-operasi di RSUD Buleleng. *Community of Publishing in Nursing*, 9(3).