



Studi Kasus

Penerapan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart terhadap tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi

Muthoharoh¹, Reina Dhamanik¹, Pawestri¹, Nikmatul Khayati¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: • Submit: 28 Februari 2026 • Diterima: 25 Juli 2026 • Terbit: 31 Juli 2026 Kata kunci: Depresi; kecemasan; relaksasi otot progresif; stres; terapi musik mozart	Pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi sering mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Kecemasan yang tidak ditangani secara adekuat dan tingkat stress yang tinggi dapat menurunkan daya tahan tubuh, memperburuk gejala fisik, serta mengganggu pengobatan, sehingga diperlukan intervensi keperawatan non-farmakologis sebagai terapi komplementer. Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart menjadi salah satu intervensi keperawatan yang berpotensi membantu mengatasi masalah psikologis pada pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk untuk menurunkan tingkat kecemasan, depresi, stres pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart diberikan selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit per sesi, hari pertama dilakukan pre-test tingkat kecemasan, stres, dan depresi dan hari ketiga setelah intervensi dilakukan post-test menggunakan instrumen DASS-21. Hasil intervensi didapatkan penurunan tingkat kecemasan dari kategori berat menjadi kategori sedang. Tingkat stress berubah dari kategori sedang menjadi kategori ringan. Tingkat depresi berubah dari kategori sedang menjadi kategori ringan. Studi ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart efektif menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi, karena kombinasi intervensi tersebut bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi, yaitu relaksasi fisik melalui relaksasi otot progresif dan relaksasi emosional melalui stimulus musik.

PENDAHULUAN

Kanker serviks merupakan salah satu jenis kanker yang paling banyak menyebabkan kematian pada perempuan di Indonesia dan negara berkembang lainnya. Penderita kanker serviks harus menjalani terapi untuk kesembuhannya, salah satu pengobatan yang dijalani adalah

kemoterapi. Kemoterapi adalah pengobatan kanker yang menggunakan obat-obatan khusus untuk menghentikan pertumbuhan dan membunuh sel kanker. Pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi tidak hanya menghadapi masalah fisik, tetapi juga gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi (Ding et al., 2023). Sebuah studi dari *Frontiers in Psychology* (2023)

Corresponding author:

Muthoharoh

harohmuthoharoh22@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 6 No 2, Juli 2026

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v6i2.20836>

melaporkan bahwa 72,7 % pasien kanker serviks yang menerima radioterapi dan atau kemoterapi mengalami gejala depresi dengan 44,8% ringan, 18% sedang, dan 10% parah atau lebih, serta berkaitan dengan efek samping dari kemoterapi seperti mual, lelah, dan penurunan nafsu makan (Ding et al., 2023). Penelitian lain menunjukkan tingginya prevalensi depresi (52,2%) dan kecemasan (65,6%) pada pasien kanker serviks.

Efek samping dari pengobatan kemoterapi pada perubahan psikologis seringkali berkaitan dengan kecemasan. Kecemasan yang seringkali terjadi seperti kecemasan yang tidak jelas, kecemasan akan kematian, kecemasan pengobatan yang dijalani, dan kecemasan dengan perubahan fisik dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya (Surjoseto et al., 2022). Saat kecemasan tidak diberikan penatalaksanaan akan menyebabkan stress yang berlebihan (Andinata et al., 2020). Pasien kanker serviks tidak hanya dihadapkan dengan kemungkinan hidup yang kecil, namun perubahan fisik dan psikologis yang berkepanjangan selama sakit dapat menyebabkan depresi (Kurniawati et al., 2023). Penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan intervensi psikologis yang menyeluruh dengan menggunakan terapi non-farmakologi pada pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi yang sedang merasakan kecemasan, stress, dan depresi (Hilman Syarif, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Prasestiyo et al., 2022) menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* yang diterapkan pada pasien yang menjalani kemoterapi terbukti dapat mempengaruhi gejala psikis kearah yang lebih baik, gejala tersebut dapat berupa depresi, stres, kecemasan, *drowsiness* serta meningkatkan rasa nafsu makan, koping, *self efficacy*, rasa nyaman dan kualitas hidup. *Progressive Muscle Relaxation* atau PMR merupakan suatu latihan yang

dilakukan dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot tubuh untuk memberikan perasaan rileks secara fisik (Prima Reni, 2023).

Terapi non-farmakologi lainnya yaitu terapi musik. Dalam terapi musik terdiri dari tiga unsur penting yaitu ritme, tempo, dan harmoni, masing-masing unsur tersebut memiliki pengaruh berbeda pada tubuh. Tubuh dapat merespon tempo, jiwa dapat merespon ritme dan perasaan dapat merespon harmoni dari pemberian terapi musik, ketika individu mengalami sedih, susah maka mendengarkan musik yang memiliki ritme yang teratur dapat memberikan perasaan menjadi lebih tenang (Ratih Dimas, 2023). Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Syahri et al., 2024) dan (Chalida Annisa., 2023) menunjukkan bahwa terapi musik mozart bermanfaat dalam menurunkan tingkat stres dan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi musik mozart merupakan intervensi non-farmakologi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, depresi, pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi. PMR bekerja dengan cara melatih otot untuk tegang dan rileks secara bergantian sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem parasimpatis yang menenangkan. Mekanisme ini dapat menurunkan pelepasan hormon stres seperti kortisol, mengurangi ketegangan fisik, serta meningkatkan rasa kontrol dan *self-efficacy* pasien dalam menghadapi pengobatan.

Sementara itu, terapi musik mozart berperan melalui mekanisme fisiologis dan neurologis, yaitu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta mengaktifkan sistem reward otak yang menghasilkan dopamin dan endorfin sehingga



memperbaiki mood. Musik juga mampu memodulasi aktivitas amigdala yang berhubungan dengan kecemasan, sekaligus berfungsi sebagai distraktor untuk mengalihkan perhatian pasien dari rasa takut dan ketidaknyamanan.

Kombinasi PMR dan musik terbukti memberikan efek sinergis, dimana relaksasi fisik yang dihasilkan PMR diperkuat oleh relaksasi emosional dari musik, sehingga mampu menurunkan gejala psikologis lebih signifikan dibandingkan jika dilakukan secara terpisah. Beberapa penelitian, seperti yang dilaporkan oleh Nguyen et al. (2023), menunjukkan bahwa kombinasi PMR dan terapi musik efektif dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker ginekologi yang menjalani kemoterapi (Nguyen et al., 2023)

Studi kasus ini bertujuan untuk melakukan penerapan hasil pemberian kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart terhadap tingkat kecemasan, depresi, stres pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Kariadi Semarang.

METODE

Metode dalam penulisan ini menggunakan desain studi kasus melalui pendekatan proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, analisa data, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi. Dalam studi ini terdapat 3 subjek studi yang merupakan pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Kariadi Semarang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu perempuan dengan kanker serviks stadium IIIA, berusia 30-60 tahun, pasien kanker yang menjalani pengobatan kemoterapi, mampu diajak untuk berkomunikasi, membaca dan menulis, tidak memiliki gangguan pendengaran, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu pasien yang

memiliki penyakit mental, tuli, dan buta, sedang menerima terapi lain untuk mengelola kecemasan dan depresi.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembar demografi, berisi usia, status perkawinan, tingkat pendidikan, pekerjaan, stadium kanker, jenis dan siklus kemoterapi. Lembar observasi digunakan untuk mencatat, memantau, dan mengevaluasi respon pasien terhadap terapi yang diberikan, berisi inisial subyek, usia, diagnosa medis, stadium kanker, jenis kemoterapi, respon pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) yang mencakup 21 item, yaitu kecemasan 7 item, depresi 7 item, stress 7 item. Setiap item diukur pada skala Likert 4 poin yang dimulai dari 0 = "Tidak atau tidak pernah", 1 = "Sesuai yang dialami atau kadang-kadang", 2 = "Sering", 3 = "Sangat sering". Skor pada DASS-21 dikalikan 2 untuk menghitung skor akhir. Skor setiap sub skala berkisar antara 0 sampai 42, semakin tinggi skornya maka semakin tinggi tingkat kecemasan, tingkat depresi dan tingkat stressnya.

Intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit setiap sesinya. Hari pertama sebelum intervensi dilakukan pengkajian *pre-test* untuk mengukur tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada pasien menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21), setelah 3 hari melakukan terapi maka akan dilakukan pengukuran kembali atau *post-test* untuk mengukur skor kecemasan, stress, dan depresi pada pasien.

Studi kasus ini dilakukan di RSUP Dr. Kariadi Semarang, dan menerima izin etik No. 078/KE/09/2025 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.



HASIL

Subyek 1, usia 46 tahun dengan diagnosa medis kanker serviks stadium IIIA yang sedang menjalani kemoterapi jenis kuratif, siklus ke-3, tingkat pendidikan terakhir pasien yaitu SMP, keseharian pasien sebagai ibu rumah tangga. Subyek 2, usia 42 tahun dengan diagnosa kanker serviks stadium IIIA yang sedang menjalani kemoterapi jenis kuratif pada siklus ke-4. Tingkat

pendidikan terakhir SMA, keseharian pasien sebelum sakit yaitu berkerja sebagai buruh pabrik, setelah pasien sakit memutuskan untuk keluar kerja. Subyek 3, usia 35 tahun dengan diagnosa keperawatan kanker serviks stadium IIIA yang sedang menjalani kemoterapi jenis kuratif pada siklus ke-3. Tingkat pendidikan SMP dan sehari-hari pasien bekerja sebagai pedagang gorengan. Data subyek studi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Data Subyek Studi di RSUP Dr. Kariadi Semarang Tahun 2026 (n = 3)

Data Subyek Studi	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Usia (tahun)	46	42	41
Jenjang pendidikan	SMP	SMA	SMP
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Tidak bekerja	Pedagang
Stadium kanker	III A	III A	III A
Jenis kemoterapi	Kuratif	Kuratif	Kuratif
Siklus	Ke-3	Ke-4	Ke-3

Pengkajian pada subyek 1 didapatkan data subyektif bahwa ibu mengatakan kepalanya saat ini pusing, pasien mengatakan tidurnya tidak nyenyak, sering terbangun, pasien mengatakan nyeri di perut bawah skala 4 hilang timbul, pasien mengatakan rasa mual datang tiba-tiba, pasien mengatakan cemas dan selalu memikirkan tentang kesehatannya sekarang. Data objektif menunjukkan pasien tampak lemah, tekanan darah 110/60 mmHg, nadi 78x/menit, frekuensi napas 20x/menit, saturasi oksigen 98% *room air*, skor tingkat kecemasan 26 (kategori berat), skor tingkat stress 22 (kategori sedang), dan skor depresi 16 (kategori sedang).

Pengkajian pada subyek 2 didapatkan data subyektif bahwa pasien mengatakan tubuhnya lemah setelah kemoterapi, pasien mengatakan mual, pasien mengatakan tidurnya sering terbangun, pasien mengatakan cemas terhadap kesehatannya sekarang. Data objektif pasien tampak lemah, tekanan darah 130/85 mmHg, frekuensi nadi 87 x/menit, suhu 36,8°C, frekuensi napas 22 x/menit, saturasi oksigen 98% *room air*, skor tingkat

kecemasan 16 (kategori berat), tingkat stress 22 (kategori sedang), dan tingkat depresi 18 (kategori sedang).

Pengkajian pada subyek 3 didapatkan data subyektif bahwa pasien mengatakan sering memikirkan kondisinya saat ini, pasien ingin sembuh seperti semula karena ingin melakukan kegiatan sehari-hari seperti berdagang, pasien mengatakan susah untuk tidur, sering terbangun saat tidur, pasien mengatakan telapak tangan dan kaki terasa kaku. Data objektif didapatkan tekanan darah 125/75 mmHg, frekuensi nadi 82x/menit, suhu 36,6°C, frekuensi pernapasan 20 x/menit, saturasi oksigen 98% *room air*, skor tingkat kecemasan 18 (kategori berat), tingkat stress 20 (kategori sedang), dan tingkat depresi 12 (kategori sedang).

Diagnosa keperawatan yang dapat ditegakkan pada ketiga subyek setelah dilakukan pengkajian yaitu diagnosa ansietas berhubungan dengan kekhawatiran penyakit saat ini (D.0080). Intervensi keperawatan yang diberikan adalah terapi relaksasi (I.09326).



Diharapkan setelah diberikan intervensi 3x24 jam tingkat ansietas menurun (L.09093) dengan kriteria hasil verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, keluhan pusing menurun, konsentrasi membaik, pola tidur membaik, perasaan keberdayaan membaik (PPNI, 2018).

Hasil pemberian terapi relaksasi berupa kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart selama 3 hari berturut-turut terhadap tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada ketiga subyek yang sedang menjalani kemoterapi didapatkan hasil yang menunjukkan terjadi penurunan tingkat skor kecemasan, stres, dan depresi pada semua responden.

Hasil post-test kuesioner DASS menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan intervensi selama 3 hari berturut-turut, seluruh subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan. Penurunan paling terlihat pada indikator kecemasan nomor 2, yaitu perasaan takut tanpa alasan yang jelas. Selain itu, terjadi penurunan pada indikator stres nomor 1 dan 4, yang meliputi kesulitan untuk beristirahat serta perasaan gelisah. Penurunan juga ditemukan pada indikator depresi nomor 4, yaitu perasaan sedih dan tertekan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi emosional responden setelah intervensi diberikan. Perubahan skor kecemasan, stress, dan depresi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2
Perubahan Skor Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi
pada Subyek Studi di RSUP Dr. Kariadi Semarang Tahun 2026 (n = 3)

Tingkat Kecemasan	Sebelum	Sesudah
Subyek 1	20	14
Subyek 2	16	12
Subyek 3	18	14
Tingkat Stres	Sebelum	Sesudah
Subyek 1	22	14
Subyek 2	22	16
Subyek 3	20	16
Tingkat Depresi	Sebelum	Sesudah
Subyek 1	16	12
Subyek 2	18	14
Subyek 3	12	10

Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif, identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan terapi relaksasi, ciptakan lingkungan yang tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruangan yang nyaman, berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi, gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama, jelaskan tujuan, manfaat dan batasan terapi, anjurkan mengambil posisi yang nyaman, anjurkan rileks dan

merasakan sensasi relaksasi, anjurkan sering mengulangi teknik relaksasi (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Rasional pemberian kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart bertujuan menurunkan ketegangan fisik dan psikologis secara bersamaan. Pengkajian kesiapan, tingkat kecemasan, dan kemampuan konsentrasi klien dilakukan untuk memastikan terapi dapat dilaksanakan secara optimal. Lingkungan yang tenang dan nyaman diciptakan serta klien dianjurkan berada pada posisi nyaman untuk mendukung proses relaksasi.



Selama terapi, musik mozart dengan tempo lambat diperdengarkan untuk menimbulkan efek menenangkan, disertai bimbingan dengan intruksi yang lembut.

Implementasi keperawatan dimulai pada hari pertama dengan mengukur terlebih dahulu tingkat kecemasan, stress, dan depresi pada setiap responden, sebagai data pre-test. Peneliti mengajarkan dan mendemonstrasikan langkah-langkah gerakan relaksasi otot progresif kepada pasien, setelah itu pasien dijelaskan penerapan melakukan intervensi bersamaan dengan mendengarkan musik mozart. Ketika pasien sudah bersedia melaksanakan terapi peneliti memberikan *headphone* kepada pasien untuk mendengarkan musik dan pasien sudah boleh memulai gerakan-gerakan relaksasi otot progresif. Peneliti tetap berada didekat pasien untuk memandu dan memantau respon pasien saat melakukan terapi, apabila saat pelaksanaan terapi pasien lupa urutan selanjutnya pasien diperbolehkan untuk membuka mata, lalu melanjutkan intervensi sampai gerakan terakhir dan selesai. Intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart diberikan selama 3 hari berturut-turut, dengan durasi waktu 20 menit setiap sesinya. Pada hari ketiga intervensi setelah pasien selesai melaksanakan intervensi pasien diukur kembali tingkat kecemasan, stress, dan depresi menggunakan kuiseoner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS).

Evaluasi keperawatan pada ketiga subyek studi setelah dilakukan intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart, secara subjektif pasien mengatakan merasa rileks dan tenang setelah melakukan terapi, pasien mengatakan masalah tidur yang kurang nyenyak dan terbiasa terbangun sudah berkurang, perasaan cemas sudah mulai berkurang karena pasien dapat melakukan terapi secara mandiri ketika perasaanya sedang tidak tenang, keluhan lainnya

seperti keluhan pusing juga sudah berkurang. Secara objektif tanda-tanda vital setiap pasien seperti tekanan darah, nadi, frekuensi napas, saturasi oksigen, suhu tubuh dalam batas normal. Tingkat kecemasan, stress, dan depresi pada setiap pasien mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi selama tiga hari berturut-turut. Namun masih diperlukan pasien untuk melaksanakan intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart dalam menurunkan tingkat kecemasan, stress, dan depresi pasien karena masalah keperawatan ansietas pada pasien belum teratasi sehingga intervensi dilanjutkan.

PEMBAHASAN

Pasien kanker serviks berusia lebih dari 40 tahun yang menjalani kemoterapi berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, stress, dan depresi. Usia mempengaruhi diagnosa kanker, efek samping kemoterapi, dan keberhasilan pengobatan. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa usia lebih dari 40 tahun lebih rentang mengalami kecemasan dan depresi selama menjalani kemoterapi (Yue Zhalng, 2026).

Tingkat pendidikan dapat menunjukkan kemampuan pasien dalam memahami kondisi penyakit, proses pengobatan, serta efek samping terapi yang diberikan. Tingkat pendidikan yang rendah berhubungan dengan tingkat kecemasan, stress, dan depresi yang lebih tinggi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat pendidikan rendah memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan menengah dan tinggi (Rosliana Dewi, 2025). Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa pendidikan rendah menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan, disebabkan oleh akses informasi yang terbatas serta



kesulitan dalam memahami proses pengobatan, sehingga meningkatkan tekanan emosional pasien kanker yang menjalani terapi, termasuk kemoterapi (Nakie et al., 2024).

Status pekerjaan dapat berperan penting dalam kondisi psikologis seseorang setelah terdiagnosa kanker, karena pekerjaan bukan hanya sumber penghasilan, tetapi juga sumber identitas diri, serta peran sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan seseorang yang berhenti bekerja setelah terdiagnosis kanker memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gejala depresi dibandingkan mereka yang tetap bekerja atau kembali bekerja setelah pengobatan (Lee et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa pasien sebagai ibu rumah tangga cenderung mempunyai kecemasan yang lebih tinggi, disebabkan mereka memikirkan kondisi rumah sehingga tidak fokus terhadap pengobatan yang dijalani, berbeda dengan seorang wanita yang memiliki pekerjaan akan terlatih mandiri dan muncul rasa percaya diri dan konsep diri yang positif (Agustin, 2020).

Setiap siklus kemoterapi tidak hanya memberikan dampak fisik, tetapi juga berdampak pada psikologis pasien seperti kecemasan, stres, dan depresi. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa siklus kemoterapi ketiga dan keempat cenderung mengalami peningkatan kecemasan, stres, dan depresi dibandingkan dengan siklus awal. Hal ini disebabkan karena pasien dalam fase transisi, dimana pasien tidak lagi berada pada tahap adaptasi awal (Putri et al., 2021).

Stadium kanker serviks yang lebih tinggi berhubungan dengan gejala psikologis yang lebih berat, pasien dengan stadium lanjut seperti stadium IIIA sering menghadapi ketidakpastian prognosis, efek samping kemoterapi, serta kekhawatiran kesehatannya yang dapat menjadi pemicu

kecemasan, stress, dan depresi pada pasien. Penelitian terdahulu menunjukkan stadium tiga dan empat memiliki prognosis yang buruk atau disebut dengan kanker paliatif yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental pasien seperti cemas dan depresi (Nurul Hafiza, 2023).

Terapi relaksasi yang diberikan kepada subyek studi yaitu kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi non farmakologis yang melibatkan kontraksi (menegang) kemudian pelepasan (merilekskan) kelompok otot secara sistematis, dimulai dari otot-otot tertentu hingga seluruh otot tubuh. Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan menurunkan tingkat stress serta kecemasan, sehingga tubuh dan pikiran mencapai keadaan rileks (Siahaan et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan gejala depresi, stres, dan kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Relaksasi otot progresif dapat menstimulus hormon endorphen yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang dapat memberikan rasa rileks. (Prasestiyo et al., 2022).

Terapi musik mozart adalah terapi yang menggunakan karya musik klasik mozart dengan karakteristik tempo dan ritme tertentu, untuk membantu merangsang keadaan rileks, mengurangi ketegangan otot, menurunkan stress, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan pada individu (Purwaningsih et al., 2025). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang menyenangkan dapat mengalihkan perhatian dari stimulus rasa sakit dan dapat mempengaruhi hormone stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas dopamine di otak limbik. Terapi musik akan menghasilkan



irama, tempo, melodi, harmoni, dan dinamika menimbulkan rasa tenang dan kenyamanan bagi seseorang yang mendengarkan (Monika rini, 2022).

Penggunaan terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik secara kombinasi memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan penggunaan salah satu terapi secara terpisah. Hal ini karena kedua intervensi tersebut bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi, yaitu relaksasi fisik melalui PMR dan relaksasi emosional melalui stimulus musik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi terapi musik dan relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi (Nguyen et al., 2023).

SIMPULAN

Terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada pasien yang sedang menjalani kemoterapi. Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart mampu meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan, stres, dan depresi. Terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mendukung perawatan pasien paliatif kanker serviks dalam mengatasi masalah psikologisnya.

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk pemberian intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik mozart dilakukan secara bergantian karena pemberian relaksasi otot progresif bersamaan dengan mendengarkan musik dapat mengurangi fokus dan konsentrasi pasien saat pemberian intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih untuk seluruh subjek studi yang terlibat dalam studi kasus dan juga untuk pihak RSUP Dr. Kariadi Semarang, khususnya staf dan tenaga medis di Ruang Rajawali 4B, serta seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan studi kasus ini.

REFERENSI

- Agustin, E. (2020). *Gambaran tingkat stres dan depresi pada penderita kanker mammae di rsud dr.moewardi surakarta*.
- Artini, P. A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 34–42.
- Andinata, Aryati, Erna Marni, and Susi Erianti. (2020). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Cakrawala Promkes* 2(2):45–52. doi: 10.12928/promkes.v2i2.1719.
- Chuang, C. H., & Chen, C. H. (2024). The Effects of Music Intervention on Quality of Life, Anxiety, and Fatigue Among Patients With Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial. *Oncology Nursing Forum*, 51(5), 467–482. <https://doi.org/10.1188/24.ONF.467-482>
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*.
- Ding, X., Zhang, Y., Wang, J., Huang, A., Liu, Y., Han, Y., & Hu, D. (2023). The association of adverse reactions and depression in cervical cancer patients treated with radiotherapy and/or chemotherapy: moderated mediation models. *Frontiers in Psychology*, 14(August), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1207265>
- Hapsari, M. (2022). *Effect of rose essential oil aromatherapy on nausea and vomiting in chemotherapy patients*. Indonesian Journal of Oncology Nursing, 3(2), 89–97.
- Hilman Syarif, A. P. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker yang menjalani kemoterapi; A Randomized Clinical Trial. *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*, V(3). <https://doi.org/10.4135/9781483365817.n1072>



- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khayati, N. (2023). *Perbedaan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja*. 13, 247–254.
- Lailatul Izza, T. R. (2023). *Hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas hidup penderita kanker serviks yang menjalani the relationship between anxiety level, and quality of life for cervical cancer patients undergoing* 421–431.
- Lee, D., Kim, Y., & Kim, Y. (2024). *Changes in work status after cancer diagnosis and their associations with depressive symptoms among cancer survivors: findings from the Korean longitudinal study of ageing* 1.
- Monika rini, A. waluyo. (2022). *Pemberian terapi musik dalam mengurangi nyeri pasien kanker*. 6, 217–224.
- Nakie, G., Melkam, M., Takelle, G. M., Fentahun, S., Rtby, G., & Andualem, F. (2024). *Depression , anxiety and associated factors among cancer patients in Africa ; a systematic review and meta-analysis study*.
- Nandaka, I. K. T. (2025). *Depression Among Cervical Cancer Patients : A Cross-Sectional Analysis of Clinical and Sociodemographic Factors*. 6(1), 58–63.
- National Cancer Institute. (2022). *Endometrial cancer—patient version*. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. <https://www.cancer.gov/types/uterine>
- Nguyen, K. T., Chan, D. N. S., Cheung, A. T., Hoang, H. T. X., Truong, A. T., Chow, K. M., Choi, K. C., & Chan, C. W. H. (2025). Randomised controlled trial of music listening combined with progressive muscle relaxation for mood management in women receiving chemotherapy for cancer. *Supportive Care in Cancer*, 33(3), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s00520-025-09281-4>
- Nguyen, K. T., Hoang, H. T. X., Bui, Q. V., Chan, D. N. S., Choi, K. C., & Chan, C. W. H. (2023). Effects of music intervention combined with progressive muscle relaxation on anxiety, depression, stress and quality of life among women with cancer receiving chemotherapy: A pilot randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 18(11 November), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293060>
- Nurul Hafiza, F. A. N. (2023). *Gambaran Depresi dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks*. 9(6), 422–437.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*, (edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi1 ed.). DPP PPNI.
- Prasestiyo, H., Allenidekania, A., & Maria, R. (2022). Progressive Muscle Relaxation: Alternatif Mengurangi Gejala pada Pasien Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1013–1020. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3592>
- Prima Reni, R. (2023). *Relaksasi Otot Progresif* (N. Duniawati (ed.)). CV.Adanu Abimata. https://books.google.co.id/books?id=tCbqEAAQBAJ&pg=PA31&dq=relaksasi+otot+progresif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwIjov0_6ONAXV1cGwGHb7iL_k4ChDoAXoECAwQAw#v=onepage&q=relaksasi+otot+progresif&f=false
- Purwaningsih, E., Nur, H. A., Widyaningsih, H., & Mozart, T. M. (2025). *Terapi musik mozart terhadap penurunan stres*. 12(2), 144–152.
- Putri, N. A. (2022). *Effect of hand massage on pain and comfort in hospitalized cancer patients*. Indonesian Journal of Holistic Nursing, 5(1), 41–47.
- Rahmawati, P. M., Abdillah, A., & Ravinawati, D. S. (2022). *The effect of music therapy on anxiety in cancer patients*. D’Nursing and Health Journal, 4(1), 33–46
- Ratih Dimas, T. S. (2023). *Terapi Musik dalam Mengatasi Burnout Perawat* (D. Wahyu (ed.)). Pradina Pustaka. https://books.google.co.id/books?id=Tq--EAAAQBAJ&pg=PA6&dq=terapi+musik&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjseeOhYSNAxU9xTgGHUofD3gQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q&f=false
- Rosdiana, Meyke, and Yati Afiyanti. (2020). Perawatan Suportif Pada Penyintas Kanker Ginekologi: A Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES”* (Journal of Health Research “Forikes Voice”) 11(4):338–341. doi: 10.33846/sf11402.
- Roslina Dewi, I. T. J. B. F. M. R. P. W. (2025). *Factors influencing anxiety in breast cancer patients undergoing chemotherapy*. 7(4), 531–538.
- Sari, R. (2022). *Virtual reality as distraction technique*



for pain and anxiety in oncology care: A systematic review. Journal of Psychosocial Oncology, 40(4), 520–533.

- Siahaan, S. A., Ansela, R. D., & Daulay, W. (2023). *Efektifitas progressive muscle relaxiton terapi pada pasien ansietas : Literatur review.* 4(2).
- Sung, Hyuna, Jacques Ferlay, Rebecca L. Siegel, Mathieu Laversanne, Isabelle Soerjomataram, Ahmedin Jemal, and Freddie Bray. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. Journal for Clinicians 71(3):209– 249. doi: 10.3322/caac.21660
- Surjoseto Robertus, Sofyanty Devy. (2022). Pengaruh Kecemasan Dan Depresi Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Serviks Di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangkunkusomo. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan 1(1):1–8. doi: 10.55606/jurrikes.v1i1.154.
- Susanti, A. (2021). *The effectiveness of cabbage leaf compresses to relieve breast engorgement.* Jurnal Keperawatan Nusantara, 6(2), 113–120.
- Sutanto, D. (2022). *Physical activity and functional training to reduce cancer-related fatigue and improve mobility.* Journal of Cancer Rehabilitation, 14(3), 99–108.
- Syahri, A., Rosaulina, M., & Gurusinga, M. F. (2024). Efektivitas Terapi Musik Mozart Pada Penurunan Tingkat Stres Terhadap Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik,* 6(2), 52–56. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v6i2.1778>
- Thi, K., Dorothy, N., Ankie, N. S. C., Cheung, T., Thi, H., Hoang, X., Tuan, A., Ka, T., Chow, M., Chow, K., & Carmen, C. (2025). *Uji coba terkontrol acak dari mendengarkan musik yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif untuk manajemen suasana hati pada wanita yang menerima kemoterapi untuk kanker Perkenalan Metode Desain studi.*
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.* Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Wulandari, S. (2021). *Progressive muscle relaxation reduces anxiety and pain in breast cancer patients undergoing chemotherapy.* Indonesian Journal of Cancer Therapy, 10(1), 55–62.
- Yang, Y. L., Liu, L., Wang, X. X., Wang, Y., & Wang, L. (2014). Prevalence and associated positive psychological variables of depression and anxiety among Chinese cervical cancer patients: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094804>
- Yue Zhang, Y. M. (2026). *Prevalence and influencing factors of depressive and anxiety symptoms in cervical cancer patients during the perichemoradiotherapy period.* 3(April 2025).

