

STUDI KASUS: ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN PRA-OPERASI PADA MASALAH KECEMASAN DENGAN INTERVENSI TERAPI MUSIK RELAKSASI

Eni Hidayati^{1*}, Wiwin Dyah Ayu Titisari²

^{1,2} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu Raya No. 18, Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

*eni.hidayati@unimus.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan preoperasi sering dialami pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan dan berpotensi memengaruhi kesiapan fisik maupun psikologis, stabilitas hemodinamik, kebutuhan anestesi, serta proses pemulihan pascaoperasi. Terapi musik relaksasi berkembang sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mampu memberikan efek menenangkan melalui stimulasi emosional dan fisiologis. **Metode:** Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan *pretest-posttest* pada empat pasien preoperasi yang memenuhi kriteria inklusi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *State Anxiety Inventory (S-AI) Form Y-1* sebelum dan sesudah pemberian terapi musik relaksasi selama 15 menit, 1 kali sehari, selama 3 hari berturut-turut. **Hasil:** Seluruh pasien mengalami penurunan skor kecemasan dari kategori sedang hingga berat menjadi kategori ringan setelah intervensi diberikan. **Pembahasan:** Penurunan skor konsisten terjadi pada setiap pasien, mencerminkan respons positif terhadap terapi musik relaksasi. **Kesimpulan:** Terapi musik relaksasi berkontribusi menurunkan tingkat kecemasan pasien preoperasi secara bermakna. **Saran:** Intervensi ini berpotensi digunakan sebagai bagian dari asuhan preoperatif meningkatkan psikologis dan kesiapan pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan.

Kata Kunci: Kecemasan Preoperatif; Pasien Preoperasi; Terapi Musik Relaksasi

ABSTRACT

Introduction: Preoperative anxiety is frequently experienced by patients undergoing surgery and has the potential to affect physical and psychological readiness, hemodynamic stability, anesthesia requirements, and the postoperative recovery process. Relaxation music therapy has emerged as a non-pharmacological approach capable of providing a calming effect through emotional and physiological stimulation. **Methods:** The research design used a case study with a *pretest-posttest* approach in four preoperative patients who met the inclusion criteria. Anxiety levels were measured using the *State Anxiety Inventory (S-AI) Form Y-1* questionnaire before and after receiving 15 minutes of relaxation music therapy, once daily, for three consecutive days. **Results:** All patients experienced a decrease in anxiety scores from moderate to severe to mild after the intervention. **Discussion:** The consistent decrease in scores occurred in each patient, reflecting a positive response to relaxation music therapy. **Conclusion:** Relaxation music therapy contributes to a significant reduction in preoperative anxiety levels in patients. **Recommendation:** This intervention has the potential to be used as part of preoperative care to improve patient psychological well-being and readiness before surgery.

Keywords: Preoperative Anxiety; Preoperative Patients; Relaxation Music Therapy

PENDAHULUAN

Suatu tindakan operasi secara terjadwal ataupun kegawatdaruratan termasuk kejadian yang berkaitan satu dengan lainnya yang dapat menimbulkan tingkat ketegangan tinggi pada hampir seluruh pasien. Kesalahan pada fase ini berpotensi menimbulkan dampak serius terhadap tahapan selanjutnya. Pada fase preoperatif, kecemasan menjadi respons psikologis yang paling sering dialami oleh pasien (Naibaho et al., 2024). Operasi yang mengaplikasikan anestesi jenis spinal mempunyai komplikasi hipotensi, mual muntah setelah operasi, nyeri kepala setelah pungsi maupun insisi, turunnya pendengaran, ansietas, kondisi menggigil, nyeri area sekitar punggung, dan retensi saat berkemih (Suandika et al., 2021).

Tahun 2020 menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), Tahun 2020 dari data Kemenkes Republik Indonesia, jumlah tindakan operasi atau pembedahan di rumah sakit Indonesia sekitar 1,2 juta kasus (Ramadhan et al., 2023). Prosedur perioperatif berada di posisi ke-11 dari 50 jenis penanganan penyakit yang paling umum di Indonesia (Rahmatia, 2023). Sekitar 32% dari total tindakan operasi merupakan pembedahan elektif, yaitu operasi yang direncanakan sebelumnya dan bukan dalam kondisi darurat. Diperkirakan 32% dari total tindakan operasi di Indonesia merupakan operasi besar (mayor), seperti bedah jantung, bedah saraf, dan bedah onkologi (Nugroheni et al., 2023).

Kecemasan praoperasi dapat berdampak pada masa *perioperative*, baik sebelum pembedahan, saat pembedahan, dan setelah pembedahan. Pada fase praoperatif, kecemasan yang dialami pasien dapat memengaruhi kesiapan tindakan pembedahan sehingga berpotensi menyebabkan penundaan pelaksanaan operasi dan tertundanya pemberian penatalaksanaan optimal bagi pasien. Sementara itu, pada fase intraoperatif, kecemasan dapat meningkatkan kebutuhan dosis anestesi selama tindakan pembedahan akibat munculnya resistensi terhadap efek anestesi (Ji et al., 2022). Pada studi (Tadesse et al., 2022) Mengindikasikan tingkat kecemasan praoperasi memengaruhi tekanan darah serta nadi pasien, baik sebelum memasuki area operasi maupun selama tindakan anestesi. Kondisi kecemasan ini dapat menyebabkan peningkatan Mean Arterial Pressure (MAP), tekanan darah sistolik, serta denyut jantung. Selain itu, pasien dengan kecemasan praoperasi cenderung mengalami nyeri pascaoperasi yang lebih berat, tingkat kepuasan yang lebih rendah, lama rawat inap yang lebih panjang, serta peningkatan kejadian mual, muntah, dan pusing secara signifikan (Gu et al., 2023).

Upaya untuk mengelola kecemasan praoperasi menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi seperti memberikan obat anti kecemasan, sedangkan penatalaksanaan pada non farmakologi antara lain relaksasi, hipnosis, dan teknik distraksi atau pengalihan perhatian seperti mendengarkan musik (Dewi et al., 2021). Terapi musik dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi yang memiliki efek untuk menyembuhkan dan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang. Perasaan positif, peningkatan kinerja, peningkatan fungsi kognitif, dan penurunan stres, kecemasan dan nyeri semuanya dikaitkan dengan musik, terutama di lingkungan klinis seperti rumah sakit. Proses mengenai tindakan yang mendasari terapi musik terletak pada kemampuannya merangsang emosional dan fisik, seperti relaksasi, refleksi, gerakan, dan meditasi. Akibatnya, dari perubahan emosional dapat

mempengaruhi suasana hati dan kemudian mengubah persepsi setelah operasi, menjelaskan hubungan antara kecemasan sebelum operasi dan gejala pasca operasi (Sharkiya, 2023).

Kecemasan praoperasi merupakan reaksi emosional yang umum dialami pasien sebelum menjalani tindakan bedah. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisiologis pasien, seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan gangguan pola napas. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat memperburuk respon tubuh terhadap anestesi, meningkatkan kebutuhan akan obat, serta memperlambat proses pemulihan pascaoperasi. Salah satu pendekatan non farmakologi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan praoperasi adalah terapi musik. Musik memiliki kemampuan unik untuk memengaruhi suasana hati, merilekskan pikiran, dan mengalihkan fokus dari ketegangan atau ketakutan yang dirasakan pasien. Terapi musik relaksasi bekerja dengan merangsang saraf parasimpatis, yang berperan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga membantu tubuh mencapai kondisi rileks dan tenang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus berjudul “Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperasi dengan Menggunakan Terapi Musik Relaksasi”.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Terapi Musik Relaksasi

1. Pengertian Terapi Musik Relaksasi

Terapi musik relaksasi merupakan bentuk intervensi nonfarmakologis yang memanfaatkan unsur musik sebagai media untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien (Kwon, 2021). Musik yang digunakan dalam terapi ini biasanya memiliki tempo lambat, nada lembut, dan ritme teratur yang mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga menimbulkan efek ketenangan. Dalam konteks klinis, terapi musik digunakan untuk membantu pasien mengelola stres, nyeri, dan kecemasan tanpa penggunaan obat-obatan. Musik berfungsi sebagai stimulus sensorik yang dapat memengaruhi aktivitas otak, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan sekresi endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa rileks (Vera et al., 2022). Oleh karena itu, terapi musik relaksasi dianggap efektif dalam meningkatkan kualitas hidup serta mempercepat proses pemulihan pasien di berbagai kondisi medis.

2. Tujuan Terapi Musik Relaksasi

Tujuan utama terapi musik relaksasi adalah menimbulkan efek tenang dan nyaman sehingga pasien mampu mengontrol kecemasan serta menurunkan respons stres fisiologis.

Tujuan khususnya meliputi:

a. Menurunkan tingkat kecemasan dan stres pasien

Musik dengan ritme lambat dan harmonis membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga pasien merasa lebih tenang dan rileks (Berliana, 2025).

b. Menstabilkan respon fisiologis tubuh

Terapi musik dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan sehingga tubuh berada kondisi homeostasis menjelang tindakan (Jurnal et al., 2025).

c. Meningkatkan kesiapan mental pasien sebelum operasi

Pasien yang mendengarkan musik relaksasi menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan kesiapan psikologis terhadap prosedur pembedahan.

d. Mengalihkan fokus pasien dari rasa takut dan nyeri

Musik berfungsi sebagai stimulus distraksi positif yang membantu mengalihkan perhatian pasien dari pikiran negatif dan kekhawatiran operasi (Sofian, 2025).

e. Meningkatkan efektivitas proses keperawatan dan pemulihan

Dengan menurunkan kecemasan dan memperbaiki kondisi fisiologis, terapi musik relaksasi dapat mendukung keberhasilan tindakan medis serta mempercepat pemulihan pasca operasi (Ningsih & Hidayati, 2023).

3. Prinsip-Prinsip Terapi Musik Relaksasi

Pelaksanaan terapi musik relaksasi berlandaskan beberapa prinsip, antara lain:

a. Prinsip Individualisasi

Pemilihan jenis musik disesuaikan dengan preferensi, latar belakang budaya, dan kondisi emosional pasien agar efek terapeutik lebih optimal (Bradt & Dileo, 2021). Musik yang disukai pasien lebih efektif dalam menurunkan stres karena menimbulkan rasa nyaman dan familiaritas emosional (Desy et al., 2025).

b. Prinsip Keteraturan Irama dan Tempo Musik

Musik yang digunakan memiliki tempo lambat (60-80 beat per menit) dan ritme teratur untuk membantu sinkronisasi antara gelombang otak dan fungsi fisiologis seperti detak jantung dan pernapasan. Ritme yang konsisten menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan rasa rileks dan stabilitas hemodinamik (Arini, 2023).

c. Prinsip Lingkungan yang Mendukung

Terapi musik relaksasi harus dilakukan di lingkungan yang tenang, dengan pencahayaan lembut dan minim gangguan eksternal agar pasien dapat fokus pada pengalaman mendengarkan musik. Suasana ruang yang nyaman memperkuat efek musik dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan ketenangan psikologis pasien (Rohman, 2024).

d. Prinsip Durasi dan Konsistensi Terapi

Durasi terapi musik relaksasi biasanya berlangsung antara 15-30 menit agar tubuh memiliki waktu cukup untuk menyesuaikan ritme fisiologis. Pelaksanaan yang rutin dan konsisten sebelum tindakan medis dapat memperkuat efek relaksasi serta meningkatkan kesiapan mental pasien praoperasi (Darti, n.d.).

e. Prinsip Partisipasi Aktif Pasien

Pasien didorong untuk mendengarkan musik secara sadar, mengatur napas, dan merasakan aliran musik secara mendalam agar relaksasi tercapai secara optimal. Keterlibatan aktif dalam proses ini meningkatkan efektivitas terapi melalui peningkatan kesadaran diri dan pengendalian respons stres (Rahayu, 2024).

Konsep Pasien Praoperasi

1. Pengertian Pasien Praoperasi

Pasien praoperasi adalah individu yang sedang dipersiapkan untuk menjalani suatu tindakan pembedahan, baik yang bersifat elektif maupun darurat. Fase praoperasi dimulai sejak keputusan untuk melakukan pembedahan ditetapkan oleh tim medis hingga pasien

dipindahkan ke ruang operasi. Pada fase ini, pasien sering mengalami kecemasan akibat ketakutan terhadap nyeri, anestesi, komplikasi, maupun hasil dari operasi yang akan dijalani. Kondisi psikologis ini menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat memengaruhi tanda-tanda vital seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi napas (Chinnoros et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya keperawatan yang komprehensif untuk membantu pasien mencapai kesiapan fisik dan mental yang optimal sebelum tindakan pembedahan dilakukan.

2. Masalah Keperawatan Umum pada Pasien Praoperasi

Beberapa masalah keperawatan umum muncul pada pasien fase praoperasi antara lain:

- a. Kecemasan (*Anxiety*) akibat ketakutan terhadap prosedur pembedahan, efek anestesi, maupun hasil operasi (Hastuti et al., 2024).
- b. Kurang pengetahuan tentang prosedur operasi, perawatan pasca operasi, dan proses anestesi yang dapat meningkatkan stres emosional (Guo, 2015).
- c. Gangguan pola tidur yang disebabkan oleh rasa takut, nyeri, dan kekhawatiran terhadap kondisi pasca bedah (Ahmed et al., 2025).
- d. Ketegangan otot dan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung (Shebl et al., 2025).
- e. Ketidakefektifan koping individu, yaitu ketidakmampuan pasien mengontrol emosi atau menghadapi situasi stres menjelang operasi (Danche et al., 2024).

3. Tindakan Keperawatan pada Pasien Praoperasi

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif selama fase praoperasi. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Memberikan edukasi dan persiapan mental pasien mengenai prosedur, anestesi, serta pemulihan untuk mengurangi ketidakpastian dan kecemasan (ANITA, 2018).
- b. Menerapkan teknik relaksasi nonfarmakologis seperti napas dalam, doa, visualisasi positif, dan musik relaksasi untuk menurunkan tingkat stres (Kisieleswska et al., 2025).
- c. Melakukan pengkajian tanda-tanda vital dan kondisi psikologis pasien guna memastikan kesiapan fisiologis sebelum pembedahan (Guo et al., 2025).

METODE

Desain studi ini mengaplikasikan studi kasus laporan kasus menerapkan teknik keperawatan multi kasus. Proses penelitian dilaksanakan secara sistematis melalui tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan intervensi keperawatan, serta evaluasi hasil asuhan keperawatan. Adapun penyusunan laporan studi kasus ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain pretest–posttest untuk menilai pengaruh positif intervensi musik relaksasi dalam mengurangi ansietas di pasien preoperatif. Pra intervensi diberikan, responden terlebih dahulu menjalani pretest guna mengetahui tingkat kecemasan awal. Selanjutnya, pasien diberikan terapi musik relaksasi dan dilakukan posttest untuk mengukur perubahan kecemasan setelah intervensi dilakukan (Rahayuningsih, 2021).

Pada studi kasus ini, jumlah subjek ada 4 pasien sesuai data kriteria inklusi, meliputi pasien yang dijadwalkan menjalani tindakan operasi minimal tiga hari sebelum pelaksanaan (H-3), berusia lebih dari 18 tahun, mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang, mampu

berkomunikasi secara efektif, serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi sebagai responden. Untuk kriteria eksklusi sendiri yakni menderita gangguan jiwa berat, sedang menjalani terapi psikologis atau psikiatri, mengalami gangguan kognitif atau demensia, dan mengonsumsi obat penenang atau anti kecemasan (Mangapi et al., 2023).

Pemberian terapi non farmakologi berbentuk musik guna mengurangi ansietas penderita hipertensi. Intervensi musik ini diaplikasikan dalam 15 menit dengan frekuensi 1 kali selama 3 hari berturut-turut dengan jenis musiknya menyesuaikan musik relaksasi yang disukai pasien. Sebelum diberikan intervensi, subjek terlebih dahulu dinilai skor kecemasannya dengan menggunakan Kuesioner *State Anxiety Inventory (S-AI) Form Y-I*, selanjutnya subjek diberikan intervensi, dan dinilai kembali skor kecemasannya dengan menggunakan Kuesioner *S-AI Form Y-I*. Skor Kuesioner *S-AI Form Y-I* ditulis pada lembar observasi dan hasil disajikan dalam bentuk tabel (Sriningsih & Pratiwi, 2022). Studi kasus ini dilakukan pada bulan Agustus 2025, dengan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang *Ethical Clearance* 025/KE/08/2025.

HASIL

1. Pengkajian dan Analisis Data

Pengkajian pada kasus ini menunjukkan pasien ke-1 yakni Subyek 1 berusia 28 tahun pekerjaan pengusaha merasa takut dan cemas karena pertama kali menjalani operasi, sulit tidur, sering memikirkan hasil operasi, tampak tegang dan gelisah, dengan skor *State Anxiety Inventory (S-AI)* 41 termasuk kecemasan sedang. Pasien ke-2 yaitu Subyek 2 berusia 20 tahun pekerjaan wiraswasta sangat takut terhadap proseduro operasi, khawatir rasa sakit dan pemulihan, sulit tidur, tampak resah, sering menggerakkan tangan, sulit diam, skor *State Anxiety Inventory (S-AI)* 50 atau kecemasan berat. Kemudian pasien ke-3 Subyek 3 berusia 53 tahun sebagai IRT sangat cemas karena usia, takut hasil operasi tidak sesuai, nafsu makan menurun, sulit tidur, tampak lesu, menunduk, wajah tegang, skor *State Anxiety Inventory (S-AI)* 70 kategori kecemasan berat. Pasien ke-4 Subyek 3 berusia 44 tahun sebagai IRT merasa takut, khawatir, tidak tenang, sulit beristirahat, sering memikirkan risiko pascaoperasi, bertanya berulang, tampak gelisah, memegang tangan, wajah tegang, skor *State Anxiety Inventory (S-AI)* 64 atau kecemasan berat.

2. Diagnosis dan Intervensi

Diagnosis keperawatan prioritas yang dipilih adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional akibat dari rencana tindakan operasi kode D,0080 (PPNI, 2016). Ansietas merupakan kondisi kegelisahan mental, takut, khawatir, cemas, putus asa akibat situasi dirasakan mengancam dan sulit dikendalikan. Pasien praoperasi akan mengalami rasa takut serta kecemasan tersebut perlu ditangani terlebih dahulu agar tidak mengganggu kesiapan fisik maupun psikologis pasien. Dalam studi kasus ini, intervensi yang dilakukan berupa Terapi Relaksasi dengan kode I.09326 (PPNI, 2018).

3. Implementasi dan Evaluasi

Tabel 1. Karakteristik Responden Tingkat Kecemasan Pasien Praoperasi Diberikan Terapi Musik Relaksasi

No.	Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
1.	Subyek 1	Laki-laki	28	S1	Pengusaha
2.	Subyek 2	Laki-laki	20	SMP	Wiraswasta
3.	Subyek 3	Perempuan	53	SMA	IRT
4.	Subyek 3	Perempuan	44	SMA	IRT

Tabel 2 Perbandingan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Relaksasi

		Skor Kuesioner <i>State Anxiety Inventory (S-AI) Form Y-1</i>					
No.	Responden	Pertemuan Ke-1		Pertemuan Ke-2		Pertemuan Ke-3	
		<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
1.	Subyek 1	41	27	37	25	31	20
2.	Subyek 2	50	39	43	31	40	35
3.	Subyek 3	70	61	56	43	41	36
4.	Subyek 3	64	52	44	37	40	35

Intervensi yang diaplikasikan adalah terapi musik relaksasi 15 menit dengan pengukuran menggunakan *State Anxiety Inventory (S-AI) Form Y-1* di hari ke-1 pra terapi dan hari ke-3 setelah terapi. Implementasi pasien Subyek 1, Subyek 2, Subyek 3, dan Subyek 3. Hasil pengukuran hari pertama menunjukkan Subyek 1 dengan skor 41 (kecemasan sedang), Subyek 2 dengan skor 50 (kecemasan berat), Subyek 3 dengan skor 70 (kecemasan berat), dan Subyek 3 dengan skor 64 (kecemasan berat). Setelah tiga hari diberikan terapi musik relaksasi, hasil evaluasi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, yaitu Subyek 1 dengan skor 20 (kecemasan ringan), Subyek 2 dengan skor 35 (kecemasan ringan), Subyek 3 dengan skor 36 (kecemasan ringan), dan Subyek 3 dengan skor 35 (kecemasan ringan). Hal ini disimpulkan bahwa intervensi musik relaksasi efektif menurunkan ansietas pasien yang akan menjalani operasi.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan asuhan keperawatan terkait penerapan intervensi musik relaksasi di pasien praoperasi diawali pengkajian menyeluruh, identifikasi masalah, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana intervensi, pelaksanaan tindakan, dan evaluasi hasil. Pengkajian pada analisis kasus musik relaksasi mengurangi tingkat kecemasan ini dilaksanakan pada Agustus 2025 di RSD K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang. Melalui tahapan tersebut, diharapkan penatalaksanaan kecemasan pada pasien praoperasi dapat lebih efektif, aman, dan sesuai prinsip *Evidence Based Nursing*. Berdasarkan hasil studi pengkajian yang telah dilaksanakan, ditemukan empat orang pasien yang seluruhnya berada pada tahap praoperasi. Keempat pasien tersebut mengeluhkan adanya rasa takut, cemas, khawatir, hingga kesulitan tidur menjelang tindakan operasi, yang merupakan respon umum akibat situasi medis yang dirasakan mengancam dan menimbulkan stres psikologis. Temuan ini menjadi dasar untuk

dilakukan intervensi keperawatan berupa terapi musik relaksasi guna membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi prosedur operasi.

Pembedahan merupakan tindakan medis invasif yang dilakukan dengan cara membuka atau mengekspos bagian tubuh tertentu yang membutuhkan perawatan. Prosedur ini umumnya diawali dengan pembuatan sayatan, kemudian diakhiri dengan penutupan atau penjahitan kembali area yang disayat. Sementara itu, fase praoperasi mencakup seluruh rangkaian persiapan yang dilakukan sebelum tindakan bedah dimulai, mulai dari persiapan pasien hingga saat pasien berada di meja operasi dan siap menjalani prosedur (Feleke et al., 2022). Menjelang pemberian anestesi, banyak pasien mengalami kecemasan dipicu rasa takut terhadap pembedahan, ketidaknyamanan, maupun efek obat. Kondisi tersebut muncul karena operasi dengan anestesi memiliki risiko yang dianggap membahayakan, sehingga pasien merasa tidak aman. Kecemasan ini merupakan respon wajar terhadap situasi, dengan kekhawatiran dan ketakutan sebagai manifestasinya (Chen et al., 2024).

Pembedahan masuk dalam faktor pemicu ansietas pasien yang akan menjalani tindakan operasi. Rasa takut tersebut tidak hanya dirasakan pada operasi besar, tetapi juga dapat muncul pada prosedur operasi kecil. Tingkat kecemasan praoperasi bervariasi, mulai dari ringan, sedang, hingga berat, tergantung pada kondisi masing-masing individu (Ji et al., 2022). Ansietas merupakan perasaan timbul saat seseorang mengalami rasa takut atau khawatir terhadap sesuatu. Panik serta ketakutan termasuk bagian dari emosi alami. Setelah beberapa waktu perasaan tersebut akan mereda dan digantikan dengan rasa tenang maupun lega. Dalam kadar tertentu, kecemasan bahkan berfungsi melindungi kita dari potensi bahaya. Namun, pada kondisi tertentu, rasa takut menjadi berlebihan sehingga membuat individu kewalahan dan memandang situasi buruk daripada kenyataannya (UNICEF, 2022).

Salah satu intervensi efektif menurunkan kecemasan adalah musik. Melalui melodi dan irama, musik menciptakan suasana menenangkan, sehingga membantu pasien lebih rileks baik secara emosional maupun fisik. Terapi musik bekerja dengan merangsang sistem saraf untuk mengurangi stres, menurunkan ketegangan, serta memberikan rasa nyaman sebelum menjalani tindakan medis. Dibandingkan dengan intervensi seperti yoga atau pijat, musik memiliki keunggulan karena dapat diterapkan dengan mudah, fleksibel, dan diterima oleh berbagai kalangan pasien. Terapi musik menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis holistik dalam mendukung kesehatan mental fisik pasien (Andriani et al., 2021).

Relaksasi ditandai menurunnya kebutuhan oksigen, disertai pelepasan otot-otot sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Kondisi ini juga memperlancar aliran darah, memicu pelepasan neurotransmitter dengan efek sedatif, serta menyeimbangkan kerja sistem saraf. Ketika keadaan relaksasi tercapai, tubuh dan pikiran berada pada kondisi lebih stabil, sehingga individu lebih mudah menerima sugesti penyembuhan maupun merasakan manfaat pemulihan secara alami (Mubin et al., 2022). Beberapa bentuk terapi nonfarmakologis yang berfokus pada relaksasi memiliki beragam manfaat. Salah satu manfaat utamanya adalah kemampuannya merangsang otak dalam memproduksi hormon endorfin, serotonin, dan melatonin. Ketiga

hormon tersebut berperan penting dalam menimbulkan perasaan tenang, membantu tubuh menjadi lebih rileks, serta menurunkan kecemasan (Hidayati & Choerunisa, 2023).

Studi kasus ini sejalan dengan teori dimana musik yang biasa dipilih dalam terapi umumnya memiliki ritme konsisten dan stabil, bersifat dinamis, serta menghadirkan harmoni yang enak didengar dengan pola teratur tanpa perubahan mendadak, seperti pada musik klasik. Alunan musik dengan karakteristik tersebut mampu memberikan efek menenangkan yang berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan sekaligus membantu menstabilkan tekanan darah (Caponnetto et al., 2022). Hasil studi kasus yang dilakukan ini memperoleh hasil sejalan dengan teori bahwa terapi musik klasik menurunkan kecemasan pasien preoperatif sangat dipengaruhi oleh peran aktif dan dukungan perawat. Sebagai advokat sekaligus edukator, perawat berperan dalam membantu pasien dan keluarga agar dapat berpikir lebih tenang, mengambil keputusan yang tepat, memantau kondisi, serta mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Dukungan perawat melalui intervensi yang sesuai menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pengelolaan kecemasan pasien sebelum operasi (Cranley et al., 2022).

Pengaruh musik pada penurunan ansietas pada pasien preoperasi laparatomi di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H Kota Sukabumi, pengukuran kecemasan menggunakan instrumen *State Anxiety Inventory* (S-AI). Hasil penelitian mendapatkan hasil adanya pengaruh nyata terapi musik ($p\text{-value} < 0,05$). Mayoritas responden mengalami turunnya skor ansietas yang awalnya sedang dan berat menjadi kategori ringan bahkan hingga tidak menunjukkan kecemasan (Yulianingsih, 2025).

Berdasarkan pengaruh musik terhadap kecemasan praoperasi dengan menggunakan instrumen *Hamilton State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) Hasil penelitian mengindikasikan bahwa rerata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum pemberian terapi musik berada pada angka 63,45 ($\pm 8,34$) dan mengalami penurunan menjadi 45,47 ($\pm 6,74$) setelah intervensi dilakukan. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak memperoleh terapi musik, skor ansietas tetap berada di kategori tinggi dan mempunyai rerata 63,14 ($\pm 7,01$) sesudah pengamatan yang sama. Uji statistik menunjukkan perbedaan nyata pada kelompok musik dibandingkan kontrol ($p < 0,001$). Hasil penelitian membuktikan terapi musik sebagai metode nonfarmakologis efektif menurunkan kecemasan pasien praoperasi secara signifikan, bahkan setelah hanya lima menit pemberian intervensi (Ezepue et al., 2023).

Penelitian Mangapi et al. (2023) mengenai efektivitas musik terhadap skor ansietas pasien preoperasi di ruang rawat inap bedah menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang bermakna setelah intervensi terapi musik diberikan. Mayoritas pasien mengalami perubahan tingkat kecemasan, dari kondisi sedang hingga berat beralih menjadi kecemasan ringan, bahkan sebagian pasien tidak lagi menunjukkan gejala kecemasan. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, membuktikan terdapat perbedaan signifikan pada skor kecemasan pasien antara pra dan pasca diberikan implemetasi. Temuan ini mengonfirmasi bahwa musik berperan cocok untuk mengurangi ansietas pasien preoperatif di RS Elim Rantepao (Mangapi et al., 2023).

Berdasarkan hasil fakta lapangan, landasan teori, dan kajian yang telah dilakukan, Peneliti menyimpulkan musik relaksasi efektif mengurangi skor ansietas di pasien preoperasi, yang ditunjukkan oleh penurunan skor kecemasan secara bermakna setelah pemberian intervensi. Pada pengukuran awal menggunakan kuesioner *State Anxiety Inventory (S-AI) Form Y-1*, seluruh pasien berada pada kategori sedang hingga berat, namun Skor kecemasan menurun ke kategori ringan setelah dilakukan terapi musik relaksasi selama tiga hari. Hasil membuktikan musik dapat memberi mafaat relaksasi, menstimulasi sistem saraf parasimpatis, serta menurunkan respon stres yang dialami pasien menjelang operasi. Peneliti berpendapat bahwa intervensi ini tidak hanya mudah diterapkan, tetapi juga aman, murah, dan meningkatkan kenyamanan psikologis. Dengan demikian, terapi musik relaksasi dapat dijadikan pilihan intervensi nonfarmakologis yang relevan, mendukung kesiapan pasien, serta berpotensi meningkatkan keberhasilan tindakan medis yang akan dilakukan.

Mengacu pada hasil studi, Peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan mengalami penurunan yang signifikan pada seluruh pasien menunjukkan konsistensi efektivitas terapi musik dalam berbagai tingkat kecemasan. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya bahwa musik berperan dalam menstabilkan emosi dan menurunkan aktivitas fisiologis berlebih akibat stres. Hal ini juga menegaskan bahwa intervensi sederhana seperti musik dapat digunakan sebagai bagian dari perawatan holistik pasien praoperasi. Peneliti berasumsi bahwa semakin rutin terapi musik diberikan, maka semakin besar pula dampak positif yang dirasakan pasien. Oleh karena itu, terapi musik relaksasi layak dipertimbangkan sebagai bagian dari pelaksanaan standar asuhan keperawatan preoperasi di rumah sakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus membuktikan bahwa penerapan terapi musik relaksasi memiliki manfaat positif untuk mengurangi kecemasan pasien praoperasi. Pada pengukuran awal menggunakan kuesioner *State Anxiety Inventory (S-AI) Form Y-1*, Subyek 1 memiliki skor 41 (kecemasan sedang), Subyek 2 skor 50 (kecemasan berat), Subyek 3 skor 70 (kecemasan berat), dan Subyek 3 skor 64 (kecemasan berat). Penerapan terapi musik relaksasi selama tiga hari secara berturut-turut menghasilkan skor kecemasan turun pada semua pasien. Subyek 1 mengalami penurunan menjadi skor 20 (kecemasan ringan), Subyek 2 menjadi skor 35 (kecemasan ringan), Subyek 3 menjadi skor 36 (kecemasan ringan), dan Subyek 3 menjadi skor 35 (kecemasan ringan). Perubahan ini menunjukkan adanya efek positif terapi musik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hasil tersebut juga memperlihatkan bahwa seluruh pasien mengalami perbaikan signifikan dari sedang maupun berat ke ringan. Oleh karena itu, terapi musik relaksasi dapat digunakan sebagai tindakan nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi tingkat ansietas pasien perioperatif pada sebelum operasi

KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis telah menerima tanggung jawab atas seluruh isi manuskrip ini dan menyetujui pengajuannya.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa mereka tidak memiliki konflik kepentingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih mereka kepada Universitas Muhammadiyah Semarang dan kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed A, Nasur M, Mohamed E, Faragalla A, Ahmed M, Mohammed M, et al. Preoperative Anxiety and Information Desire Among Patients Undergoing Elective Surgery in Northern Sudan: Multicenter Cross-Sectional Study. *JMIR Perioper Med* 2025;8:e75736. <https://doi.org/10.2196/75736>.
- Andriani Y, Amalia E, Primal D. Guided Imagery Technique Implementation Reducing Primigravida Pregnancy Anxiety Before Childbirth Delivery. *JOSING: Journal of Nursing and Health* 2021;1:75–82.
- ANITA MD. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Umum 2018.
- Arini OD. Penerapan Terapi Musik Terhadap Penurunan Frekuensi Kejang Pada Anak Dengan Epilepsi Tanpa Demam Di Ruang Padmanaba Timur Rsup Dr. Sardjito Yogyakarta 2023.
- Berliana DAP. Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Nyeri Kepala Pasien Dengan Hipertensi 2025.
- Caponnetto P, LaMattina G, Quattropiani MC. Music therapy and psychological-clinical impact in surgery: a systematic review. *Health Psychology Research* 2022;10:38615.
- Chen D, Yang H, Yang L, Tang Y, Zeng H, He J, et al. Preoperative psychological symptoms and chronic postsurgical pain: analysis of the prospective China Surgery and Anaesthesia Cohort study. *Br J Anaesth* 2024;132:359–71.
- Chinnoros S, Saetan P, Damrongratnuwong W. Nursing Care of Patients with Preoperative Anxiety. *NU Journal of Nursing and Health Sciences* 2022;16:11–9.
- Cranley LA, Lam SC, Brennenstuhl S, Kabir ZN, Boström A-M, Leung AYM, et al. Nurses' attitudes toward the importance of families in nursing care: A multinational comparative study. *Journal of Family Nursing* 2022;28:69–82.
- Danche DN, Sukartini T, Nastiti AA, Suarilah I. Effect of Digital Health Education Towards Anxiety among Pre-Operative Patients: A Systematic Review. *Indonesian Journal of Global Health Research* 2024;6:3463–74. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.3772>.
- Darti. Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Kista Ovarium Dengan Nyeri Kronis Menggunakan Intervensi Hipnosis 5 Jari Dan Terapi Musik Alam n.d.
- Desy RIGAP, Nugroho FC, Yusniarita Y, Kurnia TA, Ame A, Rudi R, et al. SeLiMuT Therapy: Self-Selected Individual Music to Reduce Pain in Cancer Patients at Dharmais. *Lentera Perawat* 2025;6:197–205. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i1.446>.

- Dewi SC, Apriyati N, Endarwati T. The Effect of Giving Asmaul Husna Therapy to The Level of Anxiety of Pre Spinal Anesthesia Surgery Patient in PKU Muhammadiyah Hospital of Yogyakarta. *Nursing Journal* 2021;1:78–85.
- Ezepue CO, Anyatonwu OP, Duru CC, Odini F, Onoh C, Nwachukwu N, et al. Effect of music on preoperative anxiety using the Hamilton State-Trait Anxiety Inventory (STAI) in patients undergoing cataract surgery in the University of Nigeria Teaching Hospital, Ituku Ozalla. *BMJ Open Ophthalmology* 2023;8. <https://doi.org/10.1136/bmjophth-2023-001498>.
- Feleke MG, Chichiabellu TY, Ayalew TL. Magnitude and reasons of surgery cancellation among elective surgical cases in Wolaita Sodo University Comprehensive Specialized Hospital, Southern Ethiopia, 2021. *BMC Surgery* 2022;22:300.
- Gu X, Zhang Y, Wei W, Zhu J. Effects of preoperative anxiety on postoperative outcomes and sleep quality in patients undergoing laparoscopic gynecological surgery. *Journal of Clinical Medicine* 2023;12:1835.
- Guo P. Preoperative education interventions to reduce anxiety and improve recovery among cardiac surgery patients: a review of randomised controlled trials. *J Clin Nurs* 2015;24:34–46. <https://doi.org/10.1111/jocn.12618>.
- Guo X, Qi K, Wu H. The Effect of Nurse-led Preoperative Visits on Anxiety: An Integrative Review. *Journal of PeriAnesthesia Nursing* 2025;40:1035–42. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2024.09.021>.
- Hastuti W, DIII Keperawatan P, Ilmu Kesehatan F. Deskripsi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi : Description of Anxiety Levels in Pre-Operative Patients. *Journal of Holistics and Health Sciences* 2024;6:249 256-249 256. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.502>.
- Hidayati E, Choerunisa NZ. Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Menggunakan Terapi Humor. *Ners Muda* 2023;4:280. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.10457>.
- Ji W, Sang C, Zhang X, Zhu K, Bo L. Personality, preoperative anxiety, and postoperative outcomes: a review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022;19:12162.
- Jurnal J:, Jompa K, Laloan RM. Efek Terapi Musik Klasik Terhadap Stabilitas Hemodinamik: Tinjauan Literatur Sistematis. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* 2025;4:103–16. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss1.1393>.
- Kisieleska W, Kościółek M, Kowalczyk W, Mitura B, Mitura L, Rogula S, et al. Decreasing Preoperative Anxiety in Patients with Newly Available Multimodal Approaches—A Narrative Review. *Journal of Clinical Medicine* 2025, Vol 14, Page 2940 2025;14:2940. <https://doi.org/10.3390/jcm14092940>.
- Kwon CY. Author’s response to commentary on our manuscript, “Do Cochrane reviews reflect the latest evidence on meditation and mindfulness-based interventions? A snapshot of the current evidence.” *EXPLORE* 2021;17:567–8. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.08.004>.
- Mangapi YH, Allo OA, Kala S. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah Rs Elim Rantepao

- Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 2023;7:267–83.
- Mubin MF, Pratiwi I, Anggraeni R, Livana PH. Reducing Five Finger Hypnotic Therapy on the Anxiety Level of Communities Affected by Phoneing. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, vol. 3, 2022, p. 57–64.
- Naibaho AE, Fadhila F, Daulay W. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan* 2024;13:1–7.
- Ningsih DA, Hidayati E. Aplikasi Terapi Musik terhadap Halusinasi Pendengaran Pasien Skizofrenia: Studi Kasus. *Holistic Nursing Care Approach* 2023;3:57–64. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12812>.
- Nugroheni W, Agusthia M, Noer RM. Hubungan Waktu Tunggu Operasi dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kota Tanjungpinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 2023;7:24510–8.
- PPNI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta: Jakarta: DPP PPNI; 2016.
- PPNI. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. Edisi 1. Jakarta: Jakarta: DPP PPNI; 2018.
- Rahayu P. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Untuk Mengurangi Intensity Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Apendiktomi 2024.
- Rahayuningsih F. Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Primigravida dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2021.
- Rahmatia. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Puasa Pra Operasi Pada Pasien Di RSUD H. Padjonga Daeng Ngalle Kabupaten Takalar Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2023;2:2969–76.
- Ramadhan D, Faizal KgsM, Fitri N. Pengaruh Konseling dengan Pendekatan, Thinking, Feeling dan Acting (TFA) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 2023; 5:637–44. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1522>.
- Rohman MF. Perancangan Intensitas Suara dan Jenis Musik dalam Ruang Operasi untuk meningkatkan Kenyamanan Pada Pasien dan Tenaga Medis 2024.
- Sharkiya S. The Effectiveness of Music Therapy in Reducing Perioperative Pain and Anxiety: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Perioperative Care and Operating Room Management* 2023;34:100360. <https://doi.org/10.1016/j.pcorm.2023.100360>
- Shebl MA, Toraih E, Shebl M, Tolba AM, Ahmed P, Banga HS, et al. Preoperative anxiety and its impact on surgical outcomes: A systematic review and meta-analysis. *J Clin Transl Sci* 2025;9:e33. <https://doi.org/10.1017/cts.2025.6>.
- Sofian R. The Effect Of Music Therapy On Pre-Hysterectomy Patients With Anxiety Problems: A Case Report: Pengaruh Pemberian Terapi Musik Pada Pasien Pre-Histerektomi Dengan Masalah Kecemasan: Case Report. *Journal of Nursing Care and Biomolecular* 2025;10:01–6. <https://doi.org/10.32700/4T351Q05>

- Sriningsih N, Pratiwi A. Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 2022;2:50–61.
- Suandika M, Muti RT, Tang W-R, Haniyah S, Astuti D. Impact of Opioid-Free Anesthesia on Nausea, Vomiting and pain Treatment in Perioperative Period: A Review. *Bali Medical Journal* 2021;10:1408–14.
- Tadesse M, Ahmed S, Regassa T, Girma T, Mohammed A. The hemodynamic impacts of preoperative anxiety among patients undergoing elective surgery: An institution-based prospective cohort study. *International Journal of Surgery Open* 2022;43:100490.
- UNICEF. Apa itu kecemasan? Perasaan cemas yang dialami anak bisa dicegah dan diatasi. 2022.
- Vera AZ, Pedapati E V., Larsh TR, Kohmescher K, Miyakoshi M, Huddleston DA, et al. EEG Correlates of Active Stopping and Preparation for Stopping in Chronic Tic Disorder. *Brain Sci* 2022;12:151. <https://doi.org/10.3390/brainsci12020151>
- Yulianingsih Y. Pengaruh Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Klien Pre Operasi Laparatomi di UOBK RSUD R Syamsudin SH Kota Sukabumi 2025.