

---

## PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN SECTIO CAESAREA

<sup>1)</sup>Linda Suryani, <sup>2)</sup>Husna Farianti Amran

<sup>1,2)</sup>Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan,

Fakultas Kesehatan dan Informatika, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

<sup>1,2)</sup>Jl. Tamtama No 6 Labuh Baru. Pekanbaru-Riau-Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup>[linda.suryani@payungnegeri.ac.id](mailto:linda.suryani@payungnegeri.ac.id), <sup>2)</sup>[na.farianti@gmail.com](mailto:na.farianti@gmail.com)

---

### Kata Kunci:

Teknik Relaksasi, Terapi  
Musik klasik, Penurunan Skala  
Nyeri, Paisean Sectio Caesarea

### ABSTRAK

Jumlah kelahiran melalui operasi caesar terus meningkat di seluruh dunia. Persalinan caesar memiliki risiko komplikasi lima kali lipat dibandingkan persalinan normal. Salah satu masalah yang timbul setelah operasi caesar adalah nyeri hebat pada luka operasi. Manajemen nyeri pasca operasi caesar bisa dilakukan dengan farmakologis dan non-farmakologis. Metode non-farmakologis mencakup relaksasi pernapasan dalam dan musik klasik. Dua teknik ini mampu mengurangi intensitas nyeri secara signifikan. Penelitian ini bertujuan membandingkan antara teknik relaksasi dan terapi musik klasik, dalam upaya mengurangi tingkat nyeri pada pasien yang menjalani operasi caesar di Rumah Sakit Permata Hati Duri. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain penelitian *Pre-test and Posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 74 responden yang dibagi menjadi 37 responden menggunakan teknik relaksasi pernafasan dalam dan 37 responden menggunakan teknik musik klasik. Penarikan sampel dengan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan instrumen penelitian *wong baker face rating scale* dengan skala 0 – 10. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, sedangkan untuk membandingkan antara kedua teknik akan diuji dengan Mann-Whitney. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi baik menggunakan teknik relaksasi nafas dalam maupun menggunakan musik klasik dengan Pvalue 0,000. Untuk melihat perbedaan penurunan skala nyeri menggunakan teknik relaksasi nafas dalam maupun menggunakan musik klasik didapatkan hasil tidak ada perbedaan penurunan skala nyeri setelah pemberian terapi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada pasien post *sectio caesarea*. Diharapkan teknik relaksasi napas dalam dan musik klasik dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meringankan nyeri pada ibu pasca operasi caesar

### Keywords:

Relaxation Techniques,  
Classical Music Therapy, Pain  
Scale Reduction, Cesarean  
Section Patients

### Info Artikel

Tanggal dikirim:31-10-2024

Tanggal direvisi:25-12-2024

Tanggal diterima:25-12-2024

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v9i1.5326

[Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-ShareAlike  
4.0 International License.](#)

### ABSTRACT

*The number of births via Caesarean section continues to rise worldwide. Caesarean births have a five-fold higher risk of complications compared to normal births. One of the problems that arise after a Caesarean section is severe pain in the surgical wound. Post-Caesarean pain management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological methods include deep breathing relaxation and classical music. These two techniques are able to significantly reduce pain intensity. This study aims to compare between relaxation techniques and classical music therapy in an effort to reduce pain levels in patients undergoing Caesarean section at Permata Hati Duri Hospital. This study uses a quasi-experimental method with a pre-test and post-test research design. The sample size in the study was 74 respondents, divided into 37 respondents using deep breathing relaxation techniques and 37 respondents using classical music techniques. Sample selection was done using purposive sampling. The research instrument used the Wong-Baker face rating scale with a scale of 0-10. Data analysis used the Wilcoxon test, while to compare between the two techniques, the Mann-Whitney test was used. The results showed that there was a difference in pain scale between before and after the intervention, both using deep breathing relaxation techniques and using classical music with a P-value of 0.000. To see the difference in the decrease in pain scale using deep breathing relaxation techniques or using classical music, the results showed that there was no difference in the decrease in pain scale after therapy using deep breathing relaxation techniques and classical music in post-Caesarean section patients. It is hoped that deep breathing relaxation techniques and classical music can be an effective approach to alleviate pain in mothers after Caesarean section.*

## PENDAHULUAN

Jumlah kelahiran melalui operasi caesar terus meningkat di seluruh dunia. Hampir setengah dari semua bayi saat ini lahir melalui operasi ini. Angka ini meningkat di negara berkembang (sekitar 8%), tren peningkatan ini perlu di khawatirkan. Beberapa faktor yang mendorong peningkatan ini adalah ketakutan akan rasa sakit karena persalinan normal, keinginan untuk menjadwalkan kelahiran, serta kepercayaan masyarakat tertentu tentang manfaat operasi caesar bagi kesehatan ibu [1] Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sekitar 17,6% persalinan dilakukan dengan metode caesar. Penyebab utama tindakan Caesar, 32,3% karena adanya komplikasi selama persalinan. Komplikasi yang paling sering ditemukan adalah 3,1% posisi janin yang tidak normal, 2,4 % perdarahan, dan 5,6% ketuban pecah dini [2]

Persalinan caesar memiliki risiko komplikasi yang jauh lebih tinggi dibandingkan persalinan normal, mencapai lima kali lipat. Beberapa masalah yang sering timbul setelah operasi caesar meliputi nyeri hebat pada luka operasi, gangguan mobilitas, kesulitan menyusui, risiko infeksi, dan kelemahan fisik [3]

Manajemen nyeri pasca operasi caesar bisa dilakukan dengan dua pendekatan. Pertama, pendekatan farmakologis menggunakan obat-obatan seperti analgesik, epidural, atau intrathecal. Meski efektif, metode ini seringkali disertai efek samping. Pendekatan kedua adalah non-farmakologis yang lebih alami dan aman. Metode ini mencakup berbagai teknik seperti relaksasi pernapasan dalam, pijat, *hidroterapi* (terapi panas/dingin) *hypnobirthing*, music, *transcutaneous electrical nerve stimulation* (TENS), senam hamil, aromaterapi, dan akupresur. Keunggulannya adalah tidak menimbulkan efek samping dan dapat memberikan efek relaksasi serta mengurangi ketegangan otot dan emosi.[4]

Salah satu pendekatan non-farmakologi yang efektif dalam mengelola nyeri adalah teknik

relaksasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa salah satu teknik relaksasi yang paling efektif dalam mengurangi nyeri adalah teknik pernapasan dalam, dimana teknik ini mampu mengurangi intensitas nyeri secara signifikan [5]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Susilawati, dkk (2023) didapatkan teknik relaksasi napas dalam terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri pasca operasi caesar. Mekanisme kerjanya yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang tegang akibat operasi, meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, serta memicu tubuh untuk menghasilkan zat penghilang rasa sakit alami (endorfin dan enkefalin) [6]

Terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis lainnya yang efektif. Melalui musik, pasien dapat mengalami pemulihan yang menyeluruh, baik dari segi emosional, fisiologis, maupun psikologis. Mekanisme kerjanya adalah dengan mengalihkan perhatian dari sumber stres dan merangsang sistem limbik untuk melepaskan endorfin. Endorfin ini berperan sebagai penghilang rasa sakit alami dan memberikan perasaan nyaman. Studi menunjukkan bahwa musik dengan tempo 60-80 bpm memiliki pengaruh signifikan terhadap fungsi fisiologis seperti detak jantung, pernapasan, dan tekanan darah, serta dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan [7]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novadhila Purwaningtyas (2020) mengenai Efektifitas pemberian terapi music klasik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di ruang Flamboyan 1 RSUD salatiga. Didapatkan hasil terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat nyeri pasien sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik, dari 7,60 menjadi 5,73 [4] Di antara empat rumah sakit swasta di Kecamatan Mandau, Rumah Sakit Permata Hati mencatat jumlah persalinan caesar terbanyak pada tahun 2023, yakni 1.340 kasus. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan peningkatan kasus persalinan caesar

disertai dengan keluhan umum seperti kesulitan bergerak, nyeri pasca operasi, dan masalah menyusui. Untuk mengatasi masalah tersebut, penelitian ini akan membandingkan dua metode, yaitu teknik relaksasi dan terapi musik klasik, dalam upaya mengurangi tingkat nyeri pada pasien yang menjalani operasi caesar di Rumah Sakit Permata Hati Duri.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Hasil literature review yang dilakukan Haryani, dkk (2021) Haryani dkk. (2021) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi tingkat keparahan nyeri pasca operasi caesar. Hasil analisis dua jurnal yang mereka review mengindikasikan bahwa sebelum diberikan relaksasi, para peserta penelitian umumnya merasakan nyeri sedang hingga berat. Namun, setelah menjalani sesi relaksasi, intensitas nyeri mereka menurun secara signifikan, berada pada skala nyeri sedang hingga ringan. Hal ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi relaksasi [5]

Penelitian yang dilakukan Susilawati, dkk (2023) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif mengurangi nyeri pada ibu setelah operasi caesar. Teknik ini bekerja dengan cara merelaksasikan otot, meningkatkan aliran darah, dan melepaskan zat penghilang nyeri alami dalam tubuh [6]

Surjadi C (2020) menjelaskan bahwa napas dalam dapat menenangkan seseorang. Saat seseorang merasa sakit karena luka operasi, tubuh akan mengirimkan sinyal nyeri ke otak. Sinyal ini melewati semacam "pintu gerbang" di sumsum tulang belakang, dengan melakukan relaksasi napas dalam, tubuh akan mengirimkan sinyal lain yang membuat "pintu gerbang" ini tertutup. Akibatnya, sinyal nyeri sulit mencapai otak sehingga pasien merasa lebih tenang dan nyeri berkurang

Selain itu, ada "pintu gerbang" lain di otak yang juga berperan dalam merasakan nyeri. Relaksasi napas dalam juga bisa menutup "pintu gerbang" ini, sehingga nyeri yang kita rasakan berkurang lagi. Jadi, dengan melakukan relaksasi napas dalam, kita seperti

mengunci dua pintu yang mengarah ke rasa sakit [8]

Penelitian Wardani, dkk (2024), ditemukan bahwa 94,3% pasien pasca operasi caesar awalnya mengalami nyeri sedang, setelah diberikan terapi musik klasik, persentase ini menurun menjadi 88,6% yang mengalami nyeri ringan. Studi ini menunjukkan adanya penurunan signifikan skala nyeri pasien pasca operasi caesar setelah penerapan intervensi musik klasik. Temuan ini mengindikasikan potensi besar dari terapi musik sebagai terapi non-farmakologi yang mampu mengurangi nyeri pasca operasi caesar[9]

Hasil Penelitian Haque, dkk (2022) menemukan bahwa pemberian terapi musik klasik singkat selama 15 menit per hari sudah cukup untuk memberikan efek analgesik yang signifikan pada pasien pasca operasi caesar. Dalam penelitian ini, nyeri pasien menurun dari tingkat 8 menjadi 4 dalam skala 0-10 setelah menjalani intervensi music [10]

Terapi musik klasik dengan frekuensi 20-40 cps telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pasca operasi caesar. Selain itu, musik juga memberikan efek menenangkan pada bayi baru lahir. Terapi ini dilakukan selama 30 menit, dua kali sehari selama dua hari berturut-turut, dan telah menunjukkan peningkatan efektivitas dalam proses pemberian ASI. Dengan demikian, terapi musik klasik dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat bagi ibu dan bayi [11]

Hasil penelitian Esa Aprilian (2022) mengenai Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* di RSIA Bunda Arif Purwokerto tahun 2022. Hasil penelitian didapatkan rata-rata skala nyeri responden menurun setelah diberikan terapi music klasik yakni dari 7,14 mengalami perubahan nilai rata-rata sebanyak 2,27. Musik dikatakan sebagai ansiolitik atau agen relaksasi yang

efektif. Disimpulkan bahwa musik memberikan keuntungan bagi pasien rawat inap. Hal ini karena musik mempengaruhi sistem limbik yang merupakan pusat pengatur emosi [12]

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan desain penelitian Pre-test and Posttest. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Permata Hati Duri pada Bulan Juni Tahun 2024. Sampel penelitian ini adalah ibu post sectio caesarea di Rumah Sakit Permata Hati Duri berjumlah 74 responden dibagi menjadi 2 group yaitu 37 responden menggunakan teknik relaksasi pernafasan dalam dan 37 responden menggunakan teknik music klasik. Penarikan sampel dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan [13]

Penelitian ini ingin melihat apakah teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik bisa mengurangi rasa sakit (nyeri) pada pasien pasca operasi caesar. Sehingga variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Sedangkan variabel terikat adalah nyeri. Agar hasil penelitian lebih akurat penelitian memastikan beberapa hal tetap sama pada pasien (variabel pengganggu) seperti semua pasien diberikan obat pereda sakit yang sama, pasien yang baru pertama kali operasi, dan pasien yang tingkat rasa sakitnya kurang lebih sama. Untuk mengukur seberapa nyeri yang dirasakan pasien, menggunakan instrumen penelitian *wong baker face rating scale* dengan skala 0 – 10 [14]

Untuk mengukur seberapa besar pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri, akan dilakukan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon. Perbandingan antara kedua teknik ini akan diuji dengan Mann-Whitney. Seluruh proses analisis data akan dilakukan menggunakan program komputerisasi [15]

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Efektifitas Teknik Relaksasi pernafasan dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Section Caesarea

Skala Nyeri	Teknik Relaksasi pernafasan dalam				Z	P value
	Sebelum		Sesudah			
	n	%	n	%		
Nyeri ringan (1-3)	0	0	4	11	-4,810	0,000
Nyeri sedang (4-6)	1	3	3	84		
Nyeri berat (7-9)	2	59	2	5		
Nyeri tak tertahankan (10)	1	37	0	0		
Total	3	10	3	10		
	7	0	7	0		

Tabel 1 menunjukkan dari 37 responden yang dilakukan teknik relaksasi nafas, sebanyak 22 orang (59,5%) awalnya merasakan nyeri yang hebat sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas, jumlah peserta yang merasakan nyeri sedang meningkat menjadi 31 orang (84%). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perubahan ini sangat signifikan (nilai P = 0,000) yang artinya ada perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Tabel 2. Efektifitas Musik Klasik Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Section Caesarea

Skala Nyeri	Musik Klasik				Z	P value
	Sebelum		Sesudah			
	n	%	n	%		
Nyeri ringan (1-3)	0	0	2	5	-4,965	0,000
Nyeri sedang (4-6)	2	5	3	86		
Nyeri berat (7-9)	2	57	3	9		
Nyeri tak tertahankan (10)	1	38	0	0		
Total	3	10	3	10		
	7	0	7	0		

Tabel 2 menunjukkan dari 37 responden yang dilakukan terapi musik klasik, sebanyak 21 orang (57%) awalnya merasakan nyeri yang hebat sebelum dilakukan terapi musik klasik. Setelah dilakukan terapi musik klasik, jumlah peserta yang merasakan nyeri sedang meningkat menjadi 32 orang (86%). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perubahan ini sangat signifikan (nilai P = 0,000), yang menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah terapi. Dalam kata lain, musik klasik dapat menjadi alat yang berguna untuk membantu meredakan nyeri, terutama pada kelompok peserta dalam penelitian ini.

Tabel 3. Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Musik Klasik terhadap Penurunan skala nyeri Pasien Sectio Caesarea

Variabel	skala nyeri				Z	P value
	Berkurang		Tidak Berkurang/Tetap			
	n	%	n	%		
Terapi Relaksasi Nafas Dalam	33	89	4	11	-1,543	0,421
Terapi Musik Klasik	34	92	3	8		

Tabel 3 menunjukkan pada kelompok yang dilakukan terapi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam ada 33 orang (89%) yang mengalami penurunan skala nyerinya, sedangkan pada kelompok yang dilakukan terapi dengan menggunakan musik klasik ada 34 orang (92%) yang mengalami penurunan skala nyerinya. Nilai Pvalue 0,421 artinya tidak ada perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan setelah pemberian terapi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada pasien post *sectio caesarea*.

### Pembahasan

#### Efektifitas Teknik Relaksasi pernafasan dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Section Caesarea

Hasil penelitian didapatkan dari 37 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi pernafasan dalam skala nyeri yang dirasakan antara lain nyeri sedang sebanyak 1 orang (3%), nyeri berat sebanyak 22 orang (59%), dan nyeri tak tertahankan sebanyak 14 orang (37%) setelah dilakukan terapi pengurangan nyeri menggunakan teknik relaksasi pernafasan terjadi perubahan skala nyeri dimana nyeri ringan sebanyak 4 orang (11%), nyeri sedang sebanyak 31 orang (84%, dan nyeri berat sebanyak 2 orang (5%). Hasil analisis didapatkan nilai Pvalue 0,000 artinya ada perbedaan skala

nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Rasa nyeri saat melahirkan adalah hal yang normal dan wajar. Ini merupakan tanda bahwa proses persalinan sedang berlangsung. Kontraksi otot rahim yang kuat menyebabkan tekanan pada area perut, pinggang, dan paha. Sensasi sakitnya bisa bermacam-macam, mulai dari seperti ditusuk, terbakar, kram, hingga terasa seperti ada yang menekan. Selain itu, faktor psikologis juga ikut berperan dalam memperkuat atau melemahkan rasa sakit yang dirasakan [16]

Teknik relaksasi, terutama khususnya teknik pernafasan dalam, adalah salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk mengelola nyeri pasca operasi. Teknik ini bekerja dengan cara menurunkan aktivitas fisik tubuh, seperti detak jantung dan tegangan otot, sehingga memutus siklus nyeri, kecemasan, dan ketegangan. Selain itu, relaksasi juga membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman. Teknik relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang tegang, meningkatkan aliran darah ke area yang cedera, dan merangsang tubuh untuk menghasilkan zat pereda nyeri alami (endorfin dan enkefalin) yang bekerja pada sistem saraf pusat [17]

Terapi relaksasi nafas adalah teknik relaksasi yang sederhana dan efektif. Caranya, kita bernapas perlahan-lahan menggunakan perut, sambil memejamkan mata. Saat kita fokus pada pernapasan, pikiran kita akan teralihkan dari hal-hal yang membuat stres. Dengan bernapas dalam, paru-paru kita bekerja lebih efisien, sehingga jantung pun ikut tenang. Teknik ini bisa dilakukan sendiri di mana saja dan kapan saja, tanpa perlu alat bantu. Selain itu, bernapas dalam juga bisa mengurangi efek samping obat-obatan [17]

Nyeri post operasi caesar merupakan faktor signifikan yang menghambat proses adaptasi postpartum. Tingkat nyeri yang intens membuat ibu kesulitan beradaptasi dengan kehidupan setelah melahirkan, seperti mengurus bayi, menyusui, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini memicu respons stres tubuh, bermanifestasi dalam

peningkatan tanda-tanda vital dan kecemasan, serta berpotensi menghambat perkembangan peran sebagai orang tua. Teknik relaksasi mengurangi rasa sakit dengan menenangkan sistem saraf yang mengatur respons otomatis tubuh terhadap stres. Dengan begitu, otot-otot menjadi rileks dan sinyal rasa sakit ke otak berkurang [6]

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Susilawati, dkk (2023). Sebelum diberikan teknik relaksasi, sebagian besar ibu yang ikut dalam penelitian ini merasakan nyeri sedang. Namun, setelah diberikan teknik relaksasi, tingkat nyeri mereka berkurang secara signifikan. Sebaliknya, pada kelompok ibu yang tidak diberikan teknik relaksasi, banyak yang masih merasakan nyeri sedang hingga berat. Ini membuktikan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam mengelola nyeri pasca operasi Caesar [6]

Ketika kita melakukan relaksasi napas dalam untuk mengatasi rasa sakit, tubuh kita merespons dengan cara yang sangat baik. Proses relaksasi ini membuat bagian tubuh yang mengatur ketenangan (saraf parasimpatik) bekerja lebih aktif. Akibatnya, hormon-hormon yang menyebabkan stres, seperti kortisol dan adrenalin, berkurang. Hal ini membuat pikiran kita menjadi lebih tenang dan fokus sehingga kita bisa mengatur pernapasan dengan lebih baik. Pernapasan yang teratur ini membuat kadar oksigen dalam darah kita meningkat, sementara kadar asam (pH) sedikit menurun. Semua perubahan ini bekerja sama untuk mengurangi rasa sakit yang kita alami [18]

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan oleh Widiatmika (2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif mengurangi rasa sakit. Ketika kita rilekskan otot-otot dengan bernapas dalam, rasa nyeri pun berkurang. Faktor-faktor seperti teknik pernapasan yang benar, kemampuan berkonsentrasi, dan lingkungan yang tenang sangat penting untuk keberhasilan teknik ini. Dengan berlatih bernapas dengan teratur, kita bisa lebih tahan terhadap rasa sakit [19]. Menurut asumsi peneliti teknik relaksasi pernafasan dalam efektif dalam pengurangan

nyeri pasca operasi Caesar karena melakukan pernapasan dalam akan mengurangi kebutuhan tubuh akan oksigen. Hal ini membuat detak jantung menjadi lebih stabil. Ketika detak jantung stabil, ketegangan pada otot-otot tubuh akan berkurang. Akibatnya, rasa nyeri yang sering dialami setelah operasi caesar dapat dikurangi.

### **Efektifitas Musik Klasik Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Section Caesarea**

Hasil penelitian didapatkan dari 37 responden sebelum dilakukan terapi musik klasik skala nyeri yang dirasakan antara lain nyeri sedang sebanyak 2 orang (5%), nyeri berat sebanyak 21 orang (57%), dan nyeri tak tertahankan sebanyak 14 orang (38%) setelah dilakukan terapi pengurangan nyeri menggunakan terapi musik klasik terjadi perubahan skala nyeri dimana nyeri ringan sebanyak 2 orang (5%), nyeri sedang sebanyak 32 orang (86%), dan nyeri berat sebanyak 3 orang (9%). Hasil analisis didapatkan nilai Pvalue 0,000 artinya ada perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik

Nyeri pasca operasi Caesar merupakan respons fisiologis normal tubuh terhadap cedera jaringan selama prosedur bedah. Manifestasi klinisnya dapat berupa respons sensorik dan emosional, seperti rasa tidak nyaman, stres, dan penderitaan. Nyeri ini umumnya muncul dalam fase akut (12-36 jam post-operasi) dan secara bertahap berkurang dalam 3 hari pertama. Evaluasi nyeri dapat dilakukan melalui observasi respons fisiologis pasien, seperti ekspresi wajah, perubahan tanda vital (tekanan darah, nadi, pernapasan), dan skala nyeri [20] Terapi musik adalah metode pengobatan alternatif yang menggunakan unsur-unsur musik seperti ritme, melodi, dan harmoni untuk merangsang tubuh dan pikiran, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup [7]

Terapi musik klasik terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pasca operasi caesar. Mekanisme kerjanya melibatkan pengaruh musik terhadap fisiologi tubuh, seperti regulasi pernapasan, denyut jantung, dan tekanan darah. Selain itu, musik

juga dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan merangsang pelepasan endorfin (hormon penenang), sehingga memberikan efek analgesik (peredam nyeri). Pemilihan musik yang sesuai dengan preferensi individu sangat penting, mengingat respon emosional terhadap musik bersifat subjektif [21]

Terapi music merupakan salah satu terapi tambahan yang efektif dalam meredakan rasa nyeri. *Music Therapy* tercipta sebagai salah satu solusi yang sudah berbasis bukti digunakan untuk mencapai tujuan individu dalam hubungan dengan hal ini diduga akibat suara dari music membuat pemusatan pikiran seseorang mulai terdistraksi dari rasa nyeri sehingga menurunkan persepsi terhadap rasa nyeri. Selain mempengaruhi persepsi rasa nyeri, music juga menurunkan ansietas, dan dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang. Musik memiliki kemampuan untuk merangsang proses sosial-emosional dan mempengaruhi suasana hati kita dalam segala hal. Rangsangan yang tercipta dari musik ini bekerja pada proses sosial-emosional dan memengaruhi suasana hati kita dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memiliki berbagai efek kesehatan yang bermanfaat. Dalam beberapa penelitian khusus, musik dapat mengurangi rasa sakit, stres, dan perasaan depresi pada individu yang menderita nyeri akut dan kronis. Stimulasi musik juga dapat meredakan kognisi negatif seperti perasaan tidak berdaya dan putus asa serta tekanan yang tidak diinginkan yang dialami banyak pasien. Manajemen nyeri yang tepat masih belum tersedia untuk sebagian besar pasien [20]

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan Novadhila Purwaningtyas (2020). Penelitian itu menunjukkan bahwa musik klasik efektif mengurangi rasa sakit pada ibu setelah operasi caesar. Sebelum diberikan musik klasik, rata-rata tingkat rasa sakit cukup tinggi. Namun, setelah mendengarkan musik klasik, rasa sakitnya berkurang secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa musik klasik bisa menjadi cara yang baik untuk mengurangi rasa sakit pasca operasi Caesar [4]

Menurut asumsi peneliti terapi musik klasik efektif dalam pengurangan nyeri pasca operasi Caesar karena dengan mendengarkan musik akan mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit yang ada sehingga membuat tubuh menjadi rileks, sehingga menciptakan pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan menyenangkan

### **Perbedaan Penurunan skala nyeri Pasien Sectio Caesarea dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Musik Klasik**

Hasil penelitian didapatkan kelompok yang dilakukan terapi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam ada 33 orang (89%) yang mengalami penurunan skala nyerinya, sedangkan pada kelompok yang dilakukan terapi dengan menggunakan musik klasik ada 34 orang (92%) yang mengalami penurunan skala nyerinya. Nilai Pvalue 0,421 artinya tidak ada perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan setelah pemberian terapi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada pasien post *sectio caesarea*

Manajemen nyeri setelah operasi caesar dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan atau tanpa obat. Meskipun obat-obatan efektif dalam mengurangi nyeri, namun sering kali disertai efek samping. Sebagai alternatif, terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi pernafasan dalam dan mendengarkan musik klasik telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan stres. Relaksasi pernafasan dalam dan musik bekerja dengan cara mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri dan memicu relaksasi tubuh dan pikiran [20].

Baik musik klasik maupun teknik pernapasan dalam terbukti efektif dalam mengurangi nyeri. Musik dengan tempo sedang (60-80 bpm) dapat menyesuaikan detak jantung dan pernapasan, sementara pernapasan dalam membantu tubuh rileks dengan cara mengatur frekuensi napas [7]

Menurut asumsi tidak adanya perbedaan penurunan skala nyeri antara terapi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas

dalam dan musik klasik pada pasien post *sectio caesarea* karena dua terapi ini sama-sama bertujuan mengalihkan pusat rasa sakit yang dialami pasien. Tujuan dari pengurangan nyeri untuk meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum, jika ibu post partum merasa nyaman maka ibu tersebut akan bisa segera pulih dan dapat mengurus bayinya dengan baik, sehingga ikatan kasih sayang ibu dan bayi akan segera tercipta. Dua terapi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik ini sangat cocok dijadikan teknik pengurangan nyeri secara non farmakologi bagi ibu post *sectio caesarea*.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa Skala nyeri responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar merasakan nyeri yang hebat sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas responden mengalami nyeri sedang. Skala nyeri responden sebelum dilakukan terapi musik klasik sebagian besar merasakan nyeri yang hebat sedangkan setelah dilakukan terapi musik klasik dalam mayoritas responden merasakan nyeri sedang. Ketika dibandingkan secara langsung, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua teknik tersebut dalam mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian dan implementasi yang telah dilakukan diharapkan teknik relaksasi napas dalam dan musik klasik dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meringankan nyeri pada ibu pasca operasi Caesar, karena selain terapi ini lebih efektif terapi ini juga memiliki efek samping yang sangat kecil. Selain itu, kombinasi kedua teknik ini dapat memberikan dukungan emosional selama proses perawatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] C. M. Angolile, B. L. Max, J. Mushemba, and H. L. Mashauri, "Global increased cesarean section rates and public health implications: A call to



- action,” *Heal. Sci. Reports*, vol. 6, no. 5, pp. 1–5, 2023, doi: 10.1002/hsr2.1274.
- [2] R. Kemenkes, “Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas),” jakarta, 2018.
- [3] F. Ferinawati and R. Hartati, “Hubungan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Dengan Penyembuhan Luka Operasi Di Rsu Avicenna Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen,” *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 5, no. 2, p. 318, 2019, doi: 10.33143/jhtm.v5i2.477.
- [4] Novadhila Purwaningtyas and Masruroh, “Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Flamboyan 1 RSUD Salatiga,” *J. Holistics Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 37–51, 2021, doi: 10.35473/jhhs.v2i2.51.
- [5] H. Fatma, P. Sulistyowati, and E. S. Ajiningtiyas, “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea,” *J. Nurs. Heal.*, vol. 6, no. 1, pp. 15–24, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/142%0A>.
- [6] Susilawati, F. S. Utari Kartaatmadja, and R. Suherman, “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi,” *Media Inf.*, vol. 19, no. 1, pp. 13–19, 2023, doi: 10.37160/bmi.v19i1.53.
- [7] Suwardianto H, *Buku Ajar Keperawatan Kritis: Pendekatan Evidence Base Practice Nursing*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2020.
- [8] C. Surjadi, “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria di Ruang Bougenvile RS Panti Wilasa Citarum,” *COMSERVA Indones. J. Community Serv. Dev.*, vol. 2, no. 10, pp. 2088–2101, 2023, doi: 10.59141/comserva.v2i10.616.
- [9] S. Wardani, Purnamayanthi, “Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea,” *J I D A N - J. Ilm. Kebidanan*, vol. 4, no. 2, pp. 62–68, 2024.
- [10] I. T. El Haque, E. Roslianti, H. Heryani, and D. Desry, “Giving Classical Music Therapy to Reduce Pain Intensity in Post Sectio Caesarea Patients,” *J. VNUS (Vocational Nurs. Sci.)*, vol. 4, no. 2, pp. 73–80, 2022, doi: 10.52221/jvnus.v4i2.316.
- [11] E. Arisdiani, Anggorowati, & Naviati, “Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort,” *Media Keperawatan Indones.*, vol. 4, no. 1, 2021.
- [12] E. Aprilian and D. Elsanti, “Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea,” *J. Keperawatan Muhammadiyah*, no. September, pp. 326–332, 2020, [Online]. Available: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5662>.
- [13] D. Muh Jasmin, Risnawati, Rahma Sari Siregar, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jawa Tengah: EUREKA MEDIA AKSARA, 2023.
- [14] I. M. S. Adiputra, N. W. Trisnadewi, N. P. W. Oktaviani, and S. A. Munthe, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- [15] Notoadmodjo S, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [16] Yusri dkk, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persalinan Secara Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Karsa Husada Batu Tahun 2020,” *J. Ilmu Pendidik.*, vol. 7, no. 2, pp. 809–820, 2020.
- [17] Nursalam dkk, *Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Comfort*. Jawa Timur: Dewa Publishing, 2024.
- [18] A. Suciawati, B. Tiara Carolin, and N. Pertiwi, “Faktor Faktor yang

- Berhubungan dengan Keputusan Sectio Caesarea pada Ibu Bersalin,” *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 5, no. 1, pp. 153–158, 2023.
- [19] WIDIATMIKA NI MADE, “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. Np Dengan Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Pre Eklampsia Di Ruang Nifas Rumah Sakit Balimed Singaraja,” Poltekkes Denpasar, 2022.
- [20] Suryana D, *Terapi Musik- Populasi Klien Terapi Musik*. Jawa Barat: Dayat Suryana Independent, 2018.
- [21] Saputri Asfiani dkk, “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi,” *J. Ilm. Mhs. Penelit. Keperawatan*, vol. 3, no. 2, pp. 30–36, 2023.