



NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN SLOW
DEEP BREATHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN
PRE OPERASI TUMOR MAMMAE DI RSUD SAPTOSARI
GUNUNGKIDUL: CASE REPORT**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Profesi Keperawatan**

SEPTIANA WULANDARI

NIM: 2404164

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2025

NASKAH PUBLIKASI

EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN *SLOW DEEP*
BREATHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN
PRE OPERASI TUMOR MAMMAE DI RSUD SAPTOSARI
GUNUNGKIDUL: CASE REPORT

Oleh:

SEPTIANA WULANDARI

NIM: 2404164

Telah melalui tahap ujian Karya Ilmiah Akhir pada tanggal 25 Agustus 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners

Pembimbing

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Oktalia Damar Prasetyaningrum,
S.Kep., Ns., MAN

The Effectiveness of Combining Classical Music Therapy and Slow Deep Breathing on Anxiety Levels in Preoperative Breast Tumor Patients at Saptosari Regional Hospital, Gunungkidul: A Case Report

Septiana Wulandari¹, Oktalia Damar Prasetyaningrum, S.Kep., Ns., MAN²,
Rani Uli Nur Ariffit³

ABSTRACT

SEPTIANA WULANDARI: *“The Effectiveness of Combining Classical Music Therapy and Slow deep breathing on Anxiety Levels in Preoperative Breast Tumor Patients at Saptosari Regional Hospital, Gunungkidul: A Case Report”*

Background: tumors are abnormal cell growths often treated through surgical procedures. Such procedures can trigger preoperative anxiety, leading to both physiological and psychological disturbances that may negatively affect the surgical process. A study by Latuihamallo (2022) reported that most preoperative patients experienced moderate to severe levels of anxiety.

Objective: this study aimed to evaluate the effectiveness of a combination of classical music therapy and slow deep breathing in reducing anxiety levels among preoperative breast tumor patients.

Methods: this study employed a case study design. Anxiety levels were assessed pre- and post-intervention. The non-pharmacological intervention consisted of a combination of classical music therapy and slow deep breathing, delivered over two consecutive days, with each session lasting 15 minutes. Anxiety was measured using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS).

Results: prior to the intervention, the patient showed a high anxiety level, scoring 20, categorized as severe anxiety. After two days of intervention, the anxiety score decreased to 15, indicating a moderate level of anxiety.

Conclusion: the combination of classical music therapy and slow deep breathing proved effective in reducing preoperative anxiety in breast tumor patients. This non-pharmacological intervention may serve as a supportive strategy in managing preoperative anxiety.

Keywords: Breast Tumor – Anxiety – Classical Music Therapy – Slow Deep Breathing

xiv + 76 pages + 6 tables + 1 picture + 5 attachments

Bibliography: 52, 2015-2025

¹Student of Professional of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Science

³Clinical Instructur, Saptosari Regional Hospital

EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI TUMOR MAMMAE DI RSUD SAPTOSARI GUNUNGKIDUL: *CASE REPORT*

Septiana Wulandari¹, Oktalia Damar Prasetyaningrum, S.Kep., Ns., MAN²,
Rani Uli Nur Ariffit³

ABSTRAK

SEPTIANA WULANDARI: “Efektivitas Kombinasi Terapi Musik Klasik dan *Slow Deep Breathing* terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Tumor Mammae di RSUD Saptosari Gunungkidul: *Case Report*.”

Latar Belakang: tumor merupakan kelainan pertumbuhan sel yang sering ditangani melalui pembedahan. Prosedur ini dapat memicu kecemasan pada pasien praoperasi, yang berisiko menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis serta berdampak negatif terhadap kelancaran operasi. Data dari Latuihamallo (2022) menunjukkan mayoritas pasien praoperasi mengalami tingkat kecemasan sedang (50%) hingga berat (10%).

Tujuan: mengetahui efektivitas kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi tumor mammae.

Metode: penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan pre-post test. Intervensi diberikan berupa kombinasi terapi musik klasik dan teknik *slow deep breathing* selama dua hari berturut-turut, masing-masing selama 15 menit per sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: sebelum intervensi, pasien menunjukkan tingkat kecemasan dalam kategori berat dengan skor 20. Setelah dua hari pemberian intervensi, skor kecemasan menurun menjadi 15 dan masuk dalam kategori sedang.

Kesimpulan: kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien praoperasi tumor mammae. Intervensi nonfarmakologis ini dapat dijadikan alternatif pendukung dalam manajemen kecemasan praoperasi.

Kata kunci: Tumor Mammae – ansietas – terapi musik klasik – *slow deep breathing*

xiv + 76 halaman + 6 tabel + 1 gambar + 5 lampiran

Kepustakaan: 52, 2015-2025

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Pembimbing Klinik, RSUD Saptosari Gunungkidul

PENDAHULUAN

Tumor merupakan kelainan patologis akibat pertumbuhan sel yang berlangsung secara abnormal, berlebihan, dan tidak terkendali, sehingga membentuk massa padat maupun berisi cairan¹. Salah satu jenis tumor yang umum dijumpai pada wanita adalah tumor mammae, yaitu kelainan pada jaringan payudara yang dapat bersifat jinak seperti fibroadenoma, maupun ganas seperti kanker payudara. Sekitar 13% wanita di dunia mengalami tumor mammae, dengan sebagian besar kasus bersifat jinak. Di Indonesia, data dari Jakarta Breast Centre menunjukkan bahwa 79% kasus tumor mammae dikategorikan sebagai fibroadenoma, jenis tumor jinak yang paling sering ditemukan².

Penanganan tumor mammae salah satunya dengan tindakan pembedahan yang dapat menimbulkan kecemasan pada pasien. Penelitian terdahulu terkait tingkat kecemasan pada pasien pra operasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 responden (0,9%) tidak mengalami kecemasan, 40 responden (36,4%) mengalami kecemasan ringan, 55 responden (50,0%) mengalami kecemasan sedang, 11 responden (10,0%) mengalami kecemasan berat, dan 3 responden (2,7%) mengalami kecemasan sangat berat/panik³. Kondisi kecemasan pre operasi dapat mengaktivasi sistem saraf simpatik, menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta frekuensi pernapasan, sehingga berdampak negatif terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien⁴. Berbagai intervensi keperawatan telah dikembangkan untuk menurunkan tingkat kecemasan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Di antara intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah terapi musik dan teknik *slow deep breathing*. Terapi musik bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom dan hormonal, menurunkan respons stres, serta meningkatkan produksi endorfin⁵. Sementara itu, teknik *slow deep breathing* melibatkan pengaturan napas secara perlahan dan dalam, yang dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan frekuensi denyut jantung, memperbaiki oksigenasi, serta menciptakan relaksasi otot⁶.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masing-masing intervensi tersebut mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Namun, hingga saat ini, belum ada studi yang mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* pada pasien pre operasi tumor mammae. Berdasarkan hal

tersebut, peneliti tertarik untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi tumor mammae di ruang Arjuna RSUD Saptosari Gunungkidul sebagai upaya untuk memberikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang lebih optimal dalam praktik keperawatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam intervensi adalah *case report* dengan menggunakan pendekatan *pre* dan *posttest design*. Penelitian dilaksanakan di ruang Arjuna RSUD Saptosari Gunungkidul pada tanggal 13 dan 14 Agustus 2025. Partisipan berjumlah satu orang pasien yang telah memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran tanda vital dan tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS). Intervensi berupa kombinasi terapi musik klasik dan teknik *slow deep breathing* diberikan selama 15 menit setiap sesi selama dua hari. Setelah intervensi, dilakukan evaluasi kembali melalui pemeriksaan tanda vital dan pengukuran ulang tingkat kecemasan menggunakan APAIS.

HASIL

Intervensi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* pada pasien pre operasi Tumor Mammae dilakukan selama 2 hari di ruang Arjuna RSUD Saptosari Gunungkidul dengan hasil observasi sebagai berikut.

Tabel 1. Komparasi Pre dan Post Intervensi

Indikator	Hari pertama		Hari kedua	
	Pre Intervensi	Post Intervensi	Pre Intervensi	Post Intervensi
Tekanan darah (mmHg)	110/70	120/70	110/70	100/70
Nadi (x/menit)	101	96	90	78
Respirasi (x/menit)	21	20	20	18
Suhu °C	36,5	36,2	36	3
Skor APAIS	20	18	21	15
Tingkat kecemasan	Cemas berat	Cemas sedang	Cemas berat	Cemas sedang

Analisa data:

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik dan *slow deep breathing* dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi Tumor

Mammae di RSUD Saptosari Gunungkidul. Pada hari pertama skor APAIS pre intervensi adalah 20 (cemas berat) dan post intervensi 18 (cemas sedang). Hari kedua skor APAIS pre intervensi 21 (cemas berat) dan post intervensi 15 (cemas sedang).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi musik klasik dan teknik *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan pre operasi pada pasien dengan diagnosis tumor mammae. Studi kasus dilakukan pada pasien Nn. I, usia 20 tahun, yang akan menjalani pembedahan tumor mammae sinistra. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami kecemasan berat, dengan skor APAIS sebesar 20. Dalam konteks pasien Nn. I, usia muda dapat menjadi faktor tambahan yang mempengaruhi tingkat kecemasan, mengingat keterbatasan pengalaman dan kemampuan coping dalam menghadapi prosedur medis. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional, dengan intervensi utama berupa teknik reduksi ansietas melalui terapi musik klasik dan *slow deep breathing* yang dilakukan selama dua hari.

Penerapan terapi musik dan *slow deep breathing* sebagai intervensi nonfarmakologis terbukti menurunkan kecemasan pasien. Evaluasi pasca intervensi menunjukkan penurunan skor APAIS menjadi 15, yang termasuk kategori cemas sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi kedua teknik tersebut mampu mereduksi kecemasan secara signifikan. Secara teori, kecemasan pre operasi merupakan respon terhadap stresor situasional seperti ketidakpastian hasil tindakan medis, risiko anestesi, dan perubahan citra tubuh. Kondisi ini menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis, yang dapat meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, serta frekuensi pernapasan⁷. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis yang bersifat menenangkan sangat diperlukan untuk menghambat respon fisiologis terhadap stres.

Penerapan teori Adaptasi Callista Roy menjadi landasan dalam pemberian intervensi. Dalam teori ini, pasien dipandang sebagai sistem adaptif yang merespons stimulus melalui mekanisme coping fisiologis dan psikologis. Intervensi

terapi musik dan *slow deep breathing* membantu pasien mencapai adaptasi yang lebih efektif terhadap kondisi stres pre operasi. Musik klasik bekerja dengan menstimulasi sistem limbik dan menciptakan suasana tenang⁸, sementara teknik *slow deep breathing* memperkuat aktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot dan memperlambat denyut jantung⁹.

Kombinasi intervensi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi tumor mammae. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai terapi keperawatan mandiri yang sederhana, non invasif, dan berbiaya rendah namun berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis pasien menjelang pembedahan. Pasien merespons intervensi dengan baik, menunjukkan tingkat penerimaan yang tinggi terhadap terapi musik dan teknik pernapasan. Pasien mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih tenang dan rileks, serta berniat untuk melanjutkan praktik ini secara mandiri untuk mengatasi kecemasan. Keluarga juga menyatakan bahwa mereka merasa terbantu dengan informasi dan edukasi yang diberikan selama proses perawatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan terhadap pasien pre operasi tumor mammae, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi musik klasik dan teknik *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Intervensi dilakukan selama dua hari dengan durasi masing-masing 15 menit per sesi. Evaluasi menunjukkan penurunan skor kecemasan dari kategori berat menjadi kategori sedang setelah dilakukan intervensi. Hasil ini mendukung bahwa intervensi nonfarmakologis berupa kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* dapat digunakan sebagai strategi yang efektif untuk membantu pasien menurunkan tingkat kecemasan menjelang tindakan pembedahan.

Saran bagi peneliti selanjutnya, hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi studi berikutnya mengenai intervensi nonfarmakologis pada pasien pre operasi. Penelitian mendatang disarankan untuk mengeksplorasi berbagai genre musik sebagai intervensi guna memperkuat dasar ilmiah terkait efektivitas terapi musik dan *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS. selaku Ketua STIKES Bethesda YAKKUM Yogyakarta.
2. dr. Damayanti Mustikarini, MPH selaku Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Saptosari Gunungkidul.
3. Ibu Oktalia Damar Prasetyaningrum, S.Kep., Ns., MAN selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan dan dukungan selama pembuatan karya ilmiah akhir ini.
4. Ibu Rani Uli Nur Ariffit, S.Kep., Ns., selaku pembimbing klinik yang telah banyak memberikan arahan dan dukungan selama pembuatan karya ilmiah akhir ini.
5. Seluruh perawat ruang Arjuna RSUD Saptosari Gunungkidul yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan Karya Ilmiah Akhir.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sinha, T. (2018). Tumors: Benign and Malignant. *Cancer Therapy & Oncology International Journal*, 10(3). <https://doi.org/10.19080/ctoi.2018.10.555790>
2. Jaksa, S., Fachri, M., Andriyani, A., Lusida, N., Ahmad, G., & Labib, M. (2024). *Risk factors for fibroadenoma mammae (FAM) among adult women at the South Tangerang General Hospital in Indonesia. Trends in Immunotherapy*, 8(1). <https://doi.org/10.24294/ti.v8.i1.6410>
3. Latuihamallo, Novy Natalia. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Tindakan Anestesi Umum dan Anestesi Regional di RSUD Karangasem*. Skripsi. Fakultas Kesehatan, Program Studi D IV Keperawatan Anestesiologi Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
4. Febriyanti, H., Junaefi, E., Sabarguna, B. S., & Susilawati, E. (2025). *Analisis Tingkat Kecemasan pada pasien Pre-Operasi Tumor Mammae Elektif 1 hari Sebelum Operasi di Rumah Sakit X*. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 9(1). <https://doi.org/10.33377/jkh.v9i1.240>
5. P Putri, F., Larasati, D. M., Prihatanta, H., Dina, O. :, Larasati, M., Hadwi, D., Jurusan, P., Kesehatan, P., Rekreasi, D., & Uny, F. (2017). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri*.
6. Nurjanah, D., & Wachidah Y. (2020). Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Gagal Ginjal : Kajian Literatur, E-ISSN : 2715-616X, 62-70.

7. Feist, J., & Gregory J. Feist. (2017). *Teori Kepribadian Buku 1 & 2 Theories of Personality* (7th ed.). Penerbit Salemba Humanika.
8. Yandra, Z. F. (2023). *Pengaruh musik klasik (Mozart) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pokenjior tahun 2023* (Skripsi, Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Aifa Royhan, Kota Padangsidempuan).
9. Trybahari, R., & Busjra, R. A. (2019). *Perbandingan slow deep breathing dengan kombinasi back massage dan slow deep breathing terhadap tekanan darah*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 106-118.

STIKES BETHESDA YAKKUM