



Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir Terhadap Nyeri Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Rawat Inap RSUD Cengkareng Tahun 2024

The Effect of Combination of Deep Breathing Relaxation and Natural Sound Music Therapy of Flowing Water on Post-Appendectomy Pain in the Inpatient Room of Cengkareng Regional Hospital in 2024

Sulastri Lumbantobing¹, Irma Herliana²

Universitas Indonesia Maju

Email: lastriiitobinggg@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 14-04-2025

Revised : 16-04-2025

Accepted : 18-04-2025

Published : 20-04-2025

Abstract

Appendicitis is one of the most common causes of acute abdominal pain. The most common cause is obstruction of the lumen which continues to damage the appendix wall and abscess formation (Windy, 2016). One type of surgery that is often performed on patients with appendicitis is appendectomy. The most common problem felt by patients after appendicitis surgery is discomfort from pain. Pain is the body's defense mechanism, pain occurs when there is damaged body tissue, and this will cause the individual to react by moving the pain stimulus. This study aims to determine the effect of a combination of deep breathing relaxation therapy and flowing water natural sound music therapy on post-appendectomy pain in the inpatient room of Cengkareng Hospital in the period 2023 to 2024. The research design used is a quantitative method with a Quasy Experiment research method with a "One Group Pretest-Posttest" design. The sampling technique used is the consecutive sampling technique with a sample size of 15 respondents. Data collection was carried out using observation sheets, recording blood pressure before and after the intervention. Data analysis was carried out univariately and bivariately. Statistical test results with the Wilcoxon Signed Ranks Test. From the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test, it is known that the significance value shows a value of $0.001 < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant difference between the pretest and posttest results. it can be concluded that there is "The Effect of the Combination of Deep Breathing Relaxation and Natural Sound Music Therapy of Flowing Water on Post-Appendectomy Pain"

Keywords: Left Side Lying, Sleep Duration, Oxygen Saturation, LBW

Abstrak

Apendiksitis adalah salah satu penyebab nyeri abdomen akut yang paling sering ditemukan. Penyebab paling umum adalah adanya obstruksi lumen yang berlanjut kerusakan dinding appendiks dan pembentukan abses (Windy, 2016). Salah satu jenis pembedahan yang sering di lakukan pada pasien Apendiksitis adalah Apendiktomi. Masalah yang paling dirasakan oleh penderita post operasi apendiksitis adalah gangguan rasa nyaman nyeri. Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri timbul bila ada jaringan tubuh yang rusak, dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir Terhadap Nyeri Post Apendiktomi Di Ruang Rawat Inap RSUD Cengkareng pada periode 2023 hingga 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode kuantitatif dengan metode penelitian *Quasy Experiment* dengan rancangan "One Grup Pretest-Posttest". Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 15 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi, mencatat tekanan darah sebelum dan setelah



pemberian intervensi. Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* dan *bivariat*. Hasil uji statistic dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dari hasil *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui bahwa nilai signifikansi menunjukkan nilai sebesar $0.001 < 0.05$ maka dapat diambil keputusan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dapat diambil keputusan bahwa ada “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir terhadap Nyeri Post Operasi Appendiktomi”

Kata Kunci : Relaksasi napas dalam, terapi musik suara alam air mengalir, nyeri post appendiktomi

PENDAHULUAN

Appendiksitis adalah proses peradangan akibat infeksi pada usus buntu atau umbai cacing atau disebut appendiks. Infeksi ini bisa mengakibatkan komplikasi apabila tidak segera mendapat tindakan bedah untuk penanganannya (Hariyanto, 2018) dalam (Setyowati, Ta’adi, dan Sulistyowati 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menunjukkan insiden appendiksitis didunia tahun 2020 mencapai 7% dari keseluruhan jumlah penduduk dunia. Badan *World Health Organization* (WHO) di Asia insiden appendiksitis pada tahun 2020 adalah 2,6 % penduduk dari total populasi (*Organization, WHO, 2021*) dalam (Yang et al. 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari Depkes RI kasus appendiksitis sebanyak 75.601 orang (Depkes, 2020). Kasus appendiksitis disebutkan oleh Dinas Kesehatan (Dinkes) Jawa Timur menyebutkan sebanyak 5.980 penderita dengan 177 penderita berakibat kematian (Dinkes, 2020). Menurut (Utami, 2014) dalam (Arif Hidayat, 2021) sementara itu untuk di Indonesia sendiri appendiksitis merupakan penyakit urutan keempat terbanyak.

Salah satu jenis pembedahan yang sering di lakukan pada Appendiksitis adalah Appendiktomi. Salah satu masalah yang paling dirasakan oleh penderita post operasi appendiktomi adalah gangguan rasa nyaman nyeri. Nyeri adalah suatu sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. klien dapat merespon terhadap nyeri yang dialaminya dengan cara misalnya berteriak, ekspresi wajah meringis, dan lain-lain. Respon nyeri tersebut sebagai suatu sensori subyektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan adanya kerusakan integritas jaringan atau yang dirasakan (Hidayat, 2015) dalam (Esti Handayani, 2023). Dalam penatalaksanaan manajemen nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis Menurut (PPNI, 2018).

Teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yang dapat dilakukan adalah TENS, hypnosis, akupresur, terapi musik, terapi relaksasi, *biofeedback*, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin serta terapi bermain. Terapi relaksasi terdiri dari beberapa jenis yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), meditasi, relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*), napas dalam. Menurut (Kumaat, 2017) menyatakan bahwa terapi relaksasi napas dalam sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Hal tersebut dikarenakan terapi relaksasi napas dalam mampu merangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkafalin. Hormon endorphin berperan sebagai penghambat impuls nyeri ke otak, Pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, kemudian terjadi sinapsi antara neuron perifer dan neuron yang menuju ke otak yang akan menghasilkan impuls (Susanti Eva, dkk. 2024).

Selain terapi relaksasi napas dalam sebagai terapi non farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri post operasi, mendengarkan musik juga merupakan salah satu terapi non



farmakologi untuk mengatasi beberapa keadaan ketidaknyamanan, kekhawatiran, kecemasan, mood menurun dan perhatian menurun serta tingkat nyeri seseorang. Terapi musik instrumental adalah stimulasi pendengaran yang terorganisir, yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni timbre, bentuk dan gaya. Terapi musik instrumental mempunyai kekuatan untuk mengobati penyakit. Ketika musik instrumental diterapkan sebagai terapi, musik instrumental dapat meningkatkan, memulihkan dan menjaga kesehatan fisik, emosional, sosial, dan spiritual seseorang.

Mendengarkan musik suara alam akan memberikan kenyamanan, mengurangi kecemasan, meredakan depresi, meningkatkan suasana hati (mood), meningkatkan atensi (perhatian), menurunkan tekanan darah pada pasien yang dilakukan hemodialisa dan pasien post operasi (Siregar, dkk. 2022). Musik suara alam merupakan suatu suara alam, suara kicauan burung, suara air mengalir, dan lain-lain. Menurut E.O Wilson dalam bukunya *Biophilia* mengatakan bahwa manusia memiliki ketertarikan dengan suara alam sehingga interaksinya memiliki pengaruh terapeutik (Rosaulina et al. 2023).

RSUD Cengkareng merupakan Rumah Sakit Pemerintah Daerah yang cukup banyak menangani kasus Post Operasi Appendektomi serta menerima rujukan terkait kondisi appendektomi. Menurut data rekam medik 2023 di RSUD Cengkareng telah mencapai 179 pasien dengan post operasi appendektomi. Pada tahun 2024 dalam 3 bulan terakhir (Maret-Mei) terdapat 89 pasien terdaftar dengan Post Operasi appendektomi. Masing-masing pasien di alokasikan di ruangan yang berbeda, diantaranya ada R.Manggis, R.Mangga, R.Pepaya dan R.Rambutan.

Pada proses penyusunan pendahuluan, peneliti sebelumnya melakukan wawancara pada 4 perawat dan pasien di ruang rawat inap yang menangani pasien post operasi appendektomi. Perawat mengatakan pasien dengan post operasi appendektomi biasanya mengeluh nyeri selama 1-3 hari masa perawatan, selama masa perawatan sebenarnya pasien sudah mendapatkan terapi analgetik yang diberikan secara rutin sesuai intruksi dokter. Namun, ada beberapa pasien yang merasa nyerinya belum teratasi, sampai terkadang beberapa pasien mengeluh sulit tidur dan minta obat tidur agar bisa istirahat, ada juga yang sesekali meringis, tampak pucat dan gelisah selama proses nyeri tersebut. Hal ini dibuktikan ketika peneliti melakukan observasi serta wawancara langsung dengan pasien post operasi appendektomi. Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada 15 pasien dengan post appendektomi hari perawatan pertama sampai hari ketiga post operasi. Keadaan umum pasien tampak sakit sedang dan sesekali tampak meringis, beberapa pasien juga merasa gelisah dan cenderung sulit tidur, terutama pada malam hari. Terkadang ada beberapa pasien mendapat extra terapi atau obat tambahan analgetik untuk mengurangi rasa nyeri tersebut. Dari 15 pasien yang dilakukan wawancara serta dilakukan pengukuran skala nyeri dengan *Numerical Rating Scale (NRS)* terdapat 11 pasien mengatakan skala nyeri mencapai 7-8 dan 4 pasien mengatakan skala nyeri 3-5. Dari 15 pasien yang dilakukan wawancara oleh peneliti beberapa diantaranya sudah mendapatkan extra terapi analgetik sebagai pereda nyeri.

Selama masa perawatan terapi non farmakologi sebenarnya sudah dilakukan oleh perawat kepada pasien post appendektomi, seperti memberikan posisi yang nyaman, membuat lingkungan perawatan tetap nyaman serta menganjurkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien post operasi appendektomi. Namun peneliti merasa terapi tersebut kurang efektif untuk membantu mengurangi rasa nyeri post appendektomi, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini. Terapi kombinasi juga belum pernah dilakukan di ruangan, diharapkan dengan



adanya kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada pasien post appendiktomi.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian atau mengajukan proposal skripsi tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Suara Alam Air Mengalir Terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Rawat Inap RSUD Cengkareng 2024”.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode kuantitatif dengan metode penelitian *Quasy Experiment* dengan rancangan “*One Grup Pretest-Posttest*”. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 15 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi, mencatat tekanan darah sebelum dan setelah pemberian intervensi. Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* dan *bivariat*. Hasil uji statistic dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Langkah-langkah penelitian dimulai melakukan studi pendahuluan, dilanjutkan dengan studi pustaka telaah literatur. Peneliti merumuskan dan menentukan judul, membuat desain penelitian sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian disusun dalam proposal penelitian. Tahapan selanjutnya peneliti meminta surat pengantar dari UIMA Jakarta yang berisi ijin studi pendahuluan dan ijin penelitian ditujukan kepada PPID (Pejabat Pengelola Informasi dan Dokumentasi), Dinas Kesehatan DKI Jakarta dan Direktur RSUD Cengkareng. Kemudian setelah mendapatkan ijin dari PPID (Pejabat Pengelola Informasi dan Dokumentasi) Dinas Kesehatan DKI Jakarta kemudian mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada pihak RSUD Cengkareng melalui bidang Diklat. Setelah itu, peneliti melanjutkan ke tahap penelitian. Pada tahap akhir peneliti menyusun laporan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Usia	Usia Remaja (18-25 tahun)	7	46.7
	Usia Sekolah (7-17 tahun)	5	33.3
	Usia Dewasa Awal (26-35 tahun)	3	20
TOTAL		15	100
Jenis Kelamin	Perempuan	9	60
	Laki-Laki	6	40
TOTAL		15	100

Berdasarkan tabel 4.1 hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden (100%) mayoritas responden yaitu 7 responden (46.7%) dalam kategori usia remaja (18-25 tahun). Kemudian dalam kategori Usia Sekolah (7-17 tahun) terdapat 5 responden (33.3%), dan kategori usia dewasa awal (26-35 Tahun) sebanyak 3 responden (20%). Sementara berdasarkan



Jenis Kelamin dari 15 responden (100%) mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 9 responden (60%). Sementara jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 responden (40%).

Tabel 4.2 Skala Nyeri Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi

Skala Nyeri Sebelum Pemberian Terapi		
Kategori	Frekuensi	%
Berat	8	53.3
Sedang	7	46.7
Ringan	0	0
Total	15	100

Berdasarkan table 4.2 Skala nyeri sebelum di berikan terapi kominasi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir mayoritas responden yaitu 8 responden (53.3%) dalam kategori nyeri berat dan pada kategori nyeri sedang berjumlah 7 responden (46.7%).

Tabel 4.3 Skala Nyeri Setelah Diberikan Kombinasi Terapi

Skala Nyeri Setelah Pemberian Terapi		
Kategori	Frekuensi	%
Sedang	11	73.3
Ringan	4	26.7
Berat	0	0
Total	15	100

Berdasarkan table 4.3 Skala nyeri setelah di berikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir mayoritas responden yaitu 11 responden (73.3%) dalam kategori nyeri sedang dan pada kategori nyeri ringan berjumlah 4 respodnen (26.7%).

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 4.4 Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Suara Alam Air Mengalir Terhadap Nyeri Post Operasi Appendiktomi

Shapiro-Wilk				
Variabel	Statistic	Df	Sig	
Skala Nyeri Pre-Test (Sebelum Kmpinasi Terapi)	.870	15	.034	
Skala Nyeri Post-Test (Setelah Kmpinasi Terapi)	.815	15	.006	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai *p value* pada skala nyeri baik pre dan post pemberian kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir <0.05 yag berarti bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal, sehingga Analisa bivariat menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test*.

b. Uji Perbedaan Rata-Rata (T-Test)

Tabel 4.5 Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Suara Alam Air Mengalir Terhadap Nyeri Post Operasi Appendiktomi



Variabel	N	Z	P-Value
Pre Test-Post Test	15	-3.462	0.000

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0.001 <0.05 maka dapat diambil keputusan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa hipotesis yang menyatakan “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir terhadap Nyeri Post Operasi Appendiktomi” dapat diterima.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden (100%) mayoritas responden yaitu 7 responden (46.7%) dalam kategori usia remaja (18-25 tahun). Kemudian dalam kategori Usia Sekolah (7-17 tahun) terdapat 5 responden (33.3%), dan kategori usia dewasa awal (26-35 Tahun) sebanyak 3 responden (20%). Sementara berdasarkan Jenis Kelamin dari 15 responden (100%) mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 9 responden (60%). Sementara jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 responden (40%).

Usia berpengaruh terhadap sensitifitas nyeri yang disebabkan karena faktor fisiologi, perubahan biokimia dan perubahan mekanisme homeostatik dalam jalur somatosensorik yang berpengaruh terhadap pengolahan dan persepsi nyeri individu (Yeziarski, 2012) dalam (Ahmad, 2023). Rasa nyeri yang dirasakan terletak pada aspek kemampuan dalam mengungkapkan secara verbal karena nyeri bersifat subjektif, keadekuatan dan penanganan nyeri didasarkan pada laporan nyeri bukan berdasarkan pada usia (Yeziarski, 2012) dalam (Ahmad, 2023).

Appendiksitis ini bisa menimpa pada laki-laki maupun Perempuan dengan risiko menderita appendicitis selama hidupnya mencapai 7-8%. Prevalensi tertinggi terjadi pada usia 20-30 tahun. Appendicitis perforasi memiliki prevalensi antara 20-30% dan meningkat 32-72% pada usia > 60 tahun dari semua kasus Appendicitis (Wijaya, et al, 2020).

Skala Nyeri Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir

Berdasarkan table 4.2 Skala nyeri sebelum di berikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir mayoritas responden yaitu 8 responden (53.3%) dalam kategori nyeri berat dan pada kategori nyeri sedang berjumlah 7 responden (46.7%).

Pada umumnya post operasi Appendiktomi mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Nyeri yang paling sering dialami adalah nyeri pada area post insisi. Nyeri menjadi fenomena umum bagi pasien setelah operasi dan merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan (Tamang, 2019).

Hampir 20% pasien mengalami nyeri hebat dalam 24 jam pertama setelah operasi (Small & Laycock, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Mudrikah & Waluyanti, 2021) menyatakan bahwa 80% pasien akan melaporkan nyeri pasca operasi dengan tingkat keparahan sedang hingga berat.



Skala Nyeri Setelah Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir

Berdasarkan tabel 4.3 Skala nyeri setelah di berikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir mayoritas responden yaitu 11 responden (73.3%) dalam kategori nyeri sedang dan pada kategori nyeri ringan berjumlah 4 responden (26.7%).

Menurut (Greer, 2016) terapi musik adalah penggunaan untuk relaksasi, mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis, seperti respirasi, denyut jantung, dan tekanan darah. Musik juga merangsang pelepasan hormone endofrin, hormone tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan nyeri sehingga musik dapat digunakan untuk mengalihkan rasa nyeri sehingga pasien merasa nyerinya berkurang. Terapi music dirancang untuk mengatasi permasalahan yang berbeda serta maknanya juga akan berbeda pada setiap orang. Untuk itu terapi musik digunakan secara lebih komprehensif termasuk untuk mengatasi rasa sakit, manajemen stress dan nyeri.

Para ahli menyimpulkan bahwa hampir semua jenis musik dapat digunakan untuk musik terapi, asalakan musik yang akan digunakan memiliki ketukan 70-80 kali permenit yang sesuai dengan irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek teurapetik yang sangat baik terhadap kesehatan dan juga disesuaikan dengan kondisi emosi, keinginan pasien dan tidak lupa memperhatikan tingkat usia. Tetapi pada umumnya ada beberapa musik yang sering digunakan seperti musik jazz, musik tradisional, musik klasik dan musik instrumental (Djohan, 2019).

Teknik distraksi dengan terapi musik akan membantu melepaskan endorphin yang ada dalam tubuh, sehingga dapat menghambat transmisi nyeri. Endhorphin merupakan substansi seperti morphin yang diproduksi oleh tubuh dan mempunyai konsentrasi kuat dalam system syaraf, endhorphin ini berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri yang memblok transmisi impuls dalam otak dan medulla spinalis (Brunner & Sudart, 2014).

Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi menunjukkan nilai sebesar $0.001 < 0.05$ maka dapat diambil keputusan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa hipotesis yang menyatakan “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir terhadap Nyeri Post Operasi Appendiktomi” dapat diterima.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir terhadap nyeri post operasi appendiktomi di RSUD Cengkareng. Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi kombinasi terdapat perubahan. Sebelum diberikan terapi kombinasi mayoritas responden yaitu 8 responden (46.7%) dalam kategori nyeri berat. Kemudian setelah diberikan terapi kombinasi mayoritas responden yaitu 11 responden (73.3%) dalam kategori nyeri sedang.

Menurut (Handerson, 2015) dalam A(rif Hidayat, 2023) menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen syaraf



parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sudirman et al., 2023), tentang efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien Appendiktomi di RSUD Otahana Kota Gorontalo tahun 2023, hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dari yang sebelumnya 6,50 menjadi 5,10 setelah relaksasi tersebut diterapkan. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti bahwa relaksasi nafas dalam efektif untuk mengurangi tingkat nyeri pada pasien appendiktomi di RSUD Otahana Kota Gorontalo. (Sudirman et al., 2023)

Selain terapi relaksasi napas dalam, terapi suara alam air mengalir juga menjadi salah satu terapi non farmakologis yang diharapkan mampu mengurangi nyeri post operasi appendiktomi. Terapi musik instrumental adalah stimulasi pendengaran yang terorganisir, yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya. Terapi musik instrumental mempunyai kekuatan untuk mengobati penyakit.

Musik suara alam merupakan suatu suara alam, suara kicauan burung, suara air mengalir, dan lain-lain. Musik suara alam adalah jenis musik yang baru, hasil dari perkembangan teknologi bentuk musik klasik dengan suara alam. Menurut E.O Wilson dalam bukunya *Biophilia* mengatakan bahwa manusia memiliki ketertarikan dengan suara alam sehingga interaksinya memiliki pengaruh terapeutik (Keperawatan et al. 2022).

Berdasarkan penelitian (Merhan Farzaneh, 2019) terdapat perubahan nyeri setelah mendengarkan terapi musik suara alam selama 15 menit. Suara berbasis alam membantu dalam kompatibilitas dengan stres emosional dan stimulasi reaksi relaksasi oleh mengalihkan perhatian pendengar dari kecemasan, rasa sakit, dan pengalaman negatif ke pengalaman yang lebih menyenangkan. Peneliti berasumsi bahwa selain menggunakan terapi farmakologi dapat menggunakan terapi non farmakologi yaitu Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir. Dimana alat dan bahan sangat mudah didapatkan karena dapat mendengarkan menggunakan handphone. Selain itu penggunaannya dapat dilakukan dirumah lebih efisien.

Menurut peneliti tindakan yang sering dilakukan pada Apendiksitis adalah Appendiktomi. Salah satu masalah yang paling dirasakan oleh penderita post operasi appendiktomi adalah gangguan rasa nyaman nyeri. Pasien yang menjalani appendiktomi akan mengalami peningkatan rasa sakit, yang kemudian akan mempengaruhi proses penyembuhan. Oleh karena itu, nyeri dapat teratasi jika diberikan obat (farmakologi). Di sisi lain, nyeri juga dapat diatasi dengan metode non-farmakologi seperti terapi kombinasi Tarik napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir. Relaksasi ini dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin dan memicu pelepasan opioid endogen, yang menghambat impuls nyeri sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri, serta pasien merasa lebih nyaman, senang, dan lebih berenergi. Ketika musik instrumental diterapkan sebagai terapi, musik instrumental dapat meningkatkan, memulihkan, dan menjaga kesehatan fisik, emosional, sosial, dan spiritual seseorang. Hal ini dikarenakan musik instrumental mempunyai kelebihan yang bersifat universal, nyaman dan menyenangkan. Dan didapatkan hasil



Terdapat pengaruh kombinasi terapi relaksasi tarik nafas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir terhadap nyeri post apendiktomi di ruang rawat inap RSUD Cengkareng.

KESIMPULAN

1. Skala nyeri post apendiktomi sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir di ruang rawat inap RSUD Cengkareng mayoritas dalam kategori nyeri berat yaitu 8 responden (46.7%) .
2. Skala nyeri post apendiktomi setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir di ruang rawat inap RSUD Cengkareng mayoritas dalam kategori nyeri sedang yaitu 11 responden (73.3%).
3. Terdapat pengaruh kombinasi terapi relaksasi tarik nafas dalam dan terapi musik suara alam air mengalir terhadap nyeri post apendiktomi di ruang rawat inap RSUD Cengkareng.

Persetujuan Etika Berpartisipasi

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) dengan nomor 10741/Spm/K/Prodi/S1-Kep/IUMA/IX/2024

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur RSUD Cengkareng atas dukungan, izin, dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Kampus UIMA Jakarta atas bimbingan, arahan, dan dukungan akademik yang sangat berarti. Tanpa dukungan dari kedua pihak, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana

DAFTAR PUSTAKA

- Akifa Sudirman, Andi, Fadli Syamsuddin, Syahrain SKasim, JI H. Mansoer Pateda NoDesa, Pentadio Tim, and Kec Telaga Biru. 2023. "EFEKTIFITAS TEKHNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN APPENDISITIS DI IRD RSUD OTANAHA KOTA GORONTALO." *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(2).
- Andi Akifa, dkk. 2023. Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Apendiktomi Di RSUD Otanaha Kota Gorontalo
- Arif Hidayat. 2021. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendisitis Di Rumah Sakit Sidowaras Mojokerto
- Asfiani Saputri, Vinni, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Jl Perintis Kemerdekaan VIII, and Kota Makassar. n.d. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 3(2):30.
- Cahyanti, Luluk, Eka Rahayu Hirmawati, Dosen Akademi Keperawatan, Krida Husada, and Mahasiswa Akademi Keperawatan. 2021. "TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI." *Jurnal Profesi Keperawatan* 8(2).



- Dananto Bakhthiar. 2020. *PENERAPAN TERAPI MUSIK NATURE SOUND (SUARA ALAM) AI*. Keperawatan Pada, Prodi D3, Keperawatan
- David Mirza. 2021. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Appendisitis di RSUD Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2021
- Fauziah Botutihe, and Dwi Esti Handayani. 2022. Pelamonia Jurnal Keperawatan, Garuda. “Efektifitas Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Appendisitis.”
- Ladys. 2022. Penerapan Terapi Musik Instrumen Suara Alam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Purwoyoso
- Mutmainnah. HS., Maslin Rundulemo. 2020. Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi
- Putri.S. Novita, dkk. 2023. Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Asuhan Keperawatan Klien Post Operasi Apendektomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut
- Rosaulina, Meta, Rini Debora Silalahi, Reisy Tane, Joko Sutejo, Maria Puji Astuti, and Program Studi Keperawatan Diploma Tiga. 2023. *Deep Breathing Relaxation Exercises for Pulmonary TB Patients to Improve Airway at RSUD Sembiring Deli Tua in 2023 Latihan Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien TB Paru Untuk Meningkatkan Jalan Napas Di RSUD Sembiring Deli Tua Tahun 2023*. Vol. 3.
- Setyowati, Anita, Ta’adi Ta’adi, and Dina Indrati Dyah Sulistyowati. 2023. “The Effectiveness of the Combination of Nature Sound and Foot Massage against Pain Post-Appendectomy Patients.” *Media Keperawatan Indonesia* 6(3):224. doi: 10.26714/mki.6.3.2023.224-233.
- Simamora, F. A., & Dkk. (2018). Jurnal kesehatan ilmiah indonesia (Indonesian health scientific journal). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 3(2), 22–28 4.
- Subagja. L. Enjang, dkk. 2022. Penerapan Terapi Aroma Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasin Post Apendektomi : Studi Literatur
- Susanti, Eva, Rumentalia Sulistini, Fadilla Anggraini, Poltekkes kemenkes Palembang, and Sumatera Selatan. n.d. *PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN PASCA APENDEKTOMI DENGAN MASALAH NYERI AKUT*. Vol.
- Wainsani, Siti, and Khoiriyah Khoiriyah. 2020. “Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Apendektomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson.” *Ners Muda* 1(1):68. doi: 10.26714/nm.v1i1.5488.
- Yang, Yongping, Chengjun Guo, Zhaoxuan Gu, Junjie Hua, Jiaxuan Zhang, Siyu Qian, and Jian Shi. 2022. “The Global Burden of Appendicitis in 204 Countries and Territories from 1990 to 2019.” *Clinical Epidemiology* 14:1487–99. doi: 10.2147/CLEP.S376665.