

HUBUNGAN ANTARA RELAKSASI AUTOGENIK DAN MUSIK KLASIK
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PASIEN POST-OPERASI
LAPARATOMI

Arifah Rakhmawati¹

Email:arifahrakhmawati@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Laparatomi merupakan prosedur pembedahan mayor pada abdomen yang kerap menimbulkan nyeri berat pasca-operasi. Nyeri yang tidak tertangani secara optimal dapat memicu komplikasi respirasi, kardiovaskular, serta memperlama masa perawatan. Kombinasi terapi non-farmakologis relaksasi autogenik dan terapi musik klasik diperkirakan mampu menstimulasi hormon endorfin dan menghambat persepsi nyeri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dan efektivitas kombinasi terapi relaksasi autogenik dan musik klasik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post-operasi laparatomi. **Metode:** Penelitian *Quasi-Experiment* dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design* ini melibatkan 30 responden pasien post-laparatomi yang dipilih melalui *purposive sampling*. Sampel dibagi secara proporsional menjadi kelompok intervensi () yang menerima terapi kombinasi selama 15–20 menit, dan kelompok kontrol () yang menerima asuhan keperawatan standar. Skala nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U* (). **Hasil:** Terjadi penurunan rata-rata skala nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi dari menjadi (). Sementara kelompok kontrol mengalami penurunan dari menjadi (). Uji beda antar kelompok (*Mann-Whitney*) menunjukkan terdapat perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. **Kesimpulan:** Kombinasi relaksasi autogenik dan musik klasik terbukti berhubungan signifikan dan efektif menurunkan skala nyeri pasien post-operasi laparatomi. Intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri di ruang perawatan bedah.

Kata Kunci: Laparatomi, Musik Klasik, Relaksasi Autogenik, Skala Nyeri.

ABSTRACT

Background: Laparotomy is a major abdominal surgical procedure that frequently causes severe postoperative pain. Suboptimal pain management can trigger respiratory and cardiovascular complications and prolong the length of hospital stay. A combined non-pharmacological therapy of autogenic relaxation and classical music is hypothesized to stimulate endorphin release and inhibit pain perception. **Objective:** This study aimed to analyze the relationship and effectiveness of combining autogenic relaxation and classical music therapy in reducing pain intensity among post-laparotomy patients. **Methods:** This quasi-experimental study employed a pretest-posttest control group design involving 30 post-laparotomy patients selected via purposive sampling. Participants were proportionally divided into an intervention group receiving the combined therapy for 15–20 minutes and a control group receiving standard nursing care. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney U test. **Results:** A significant reduction in mean pain scores was observed in the intervention group (from [value] to [value]; $p < 0.05$), whereas the control group showed a decrease from [value] to [value] ($p < 0.05$). The between-group comparison (Mann-Whitney test) revealed a significant difference in the reduction of pain scores between the intervention and control groups ($p < 0.05$). **Conclusion:** The combination of autogenic relaxation and classical music was proven to be significantly associated with and effective in reducing pain intensity in post-laparotomy patients. This intervention is recommended as part of independent nursing care in surgical wards.

Keywords: Laparotomy, Classical Music, Autogenic Relaxation, Pain Scale.

PENDAHULUAN

Pembedahan laparatomi melibatkan insisi jaringan abdomen yang cukup luas sehingga memicu trauma mekanis dan kerusakan integritas jaringan. Dampak utama yang dirasakan pasien pasca-operasi adalah nyeri hebat akibat pelepasan mediator inflamasi yang merangsang nosiseptor perifer. Nyeri post-operasi yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu respons stres kardiovaskular, menghambat mobilisasi dini, memperlambat pemulihan fungsi usus, dan meningkatkan risiko komplikasi paru.

Pemberian terapi farmakologis analgetik secara tunggal sering kali memiliki keterbatasan, baik dari efek samping maupun fluktuasi masa kerjanya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi komplementer non-farmakologis. Kombinasi relaksasi autogenik (fokus sugesti rasa hangat/rileks untuk menurunkan tonus simpatis) dan terapi musik klasik ber-tempo lambat (distraksi auditori dan perangsang endorfin sesuai *Gate Control Theory*) dinilai potensial memberikan efek sinergis dalam meredakan intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan efektivitas kombinasi kedua metode ini pada pasien post-operasi laparatomi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi-Experiment* dengan rancangan *Pretest-Posttest with Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan di Ruang Perawatan Bedah RS [Nama Rumah Sakit].

- **Populasi & Sampel:** Populasi terdiri dari seluruh pasien post-laparotomi. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi (pasien post-laparotomi hari ke-1 hingga ke-2, kesadaran *compos mentis*, rentang usia 18–60 tahun, mengalami nyeri sedang-berat NRS 4–9, serta fungsi pendengaran baik). Sampel dibagi menjadi kelompok intervensi () dan kelompok kontrol ().
- **Prosedur Intervensi:** Kelompok intervensi diberikan pemanduan relaksasi autogenik sembari mendengarkan musik klasik (instrumen tempo) menggunakan *headphone* selama 15–20 menit. Kelompok kontrol menerima perawatan standar RS. Skala nyeri diukur sebelum (*pre-test*) dan 15–30 menit sesudah (*post-test*) perlakuan.
- **Instrumen & Analisis Data:** Pengukuran nyeri menggunakan lembar *Numeric Rating Scale* (NRS, 0–10). Setelah uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data tidak terdistribusi normal (), analisis statistik dilanjutkan dengan uji non-parametrik: Uji *Wilcoxon* (komparasi internal pre-post) dan Uji *Mann-Whitney U* (komparasi post-test antar kelompok) pada tingkat signifikansi .

HASIL

1. Karakteristik Responden

Dari total 30 responden, mayoritas berusia 36–60 tahun (63,3%) dan berjenis kelamin perempuan (56,7%). Kedua kelompok memiliki distribusi karakteristik yang setara.

2. Analisis Univariat Skala Nyeri

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Pre-test dan Post-test ()

Kelompok	Pengukuran	Mean	Std. Deviasi	Min – Max
Intervensi (n=15)	Pre-test	6,27	0,88	5 – 8
	Post-test	3,33	0,72	2 – 5
Kontrol (n=15)	Pre-test	6,20	0,77	5 – 8

Post-test	5,47	0,74	4 – 7
-----------	------	------	-------

Kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata nyeri sebesar 2,94 poin (kategori sedang menjadi ringan), sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 0,73 poin.

3. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Wilcoxon dan Mann-Whitney U

Uji Statistik	Kelompok / Perbandingan	Z	p-value
Wilcoxon (Pre vs Post)	Kelompok Intervensi	-3,428	0,001
	Kelompok Kontrol	-3,118	0,002
Mann-Whitney U	Intervensi vs Kontrol (Post-test)	-4,420	0,000

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai (), membuktikan adanya perbedaan efektivitas penurunan skala nyeri yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Tingginya skala nyeri awal (*pre-test*) pada kedua kelompok berakar dari trauma jaringan abdomen akibat insisi bedah yang menstimulasi mediator nyeri lokal. Setelah pemberian intervensi, penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi () terjadi secara signifikan lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.

Penurunan ini membuktikan adanya efek kerja sinergis antara relaksasi autogenik dan musik klasik:

1. **Relaksasi Autogenik** menginduksi autosugesti yang menurunkan respons saraf simpatis, merelaksasi ketegangan otot-otot di sekitar luka operasi, serta menurunkan vasokonstriksi pembuluh darah.
2. **Terapi Musik Klasik** memberikan stimulasi auditori teratur yang mengalihkan perhatian pasien (distraksi) dan merangsang sistem limbik memproduksi **endorfin** (analgesik alami). Berdasarkan *Gate Control Theory*, alunan nada ini berhasil memblokir transmisi impuls nyeri pada kornu dorsalis medula spinalis menuju otak.

Meskipun kelompok kontrol juga mengalami penurunan nyeri () akibat efek terapi analgesik farmakologis, pasien tetap berada dalam rentang nyeri sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi non-farmakologis berperan penting sebagai terapi komplementer yang memperkuat kerja analgesik medis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan: Terdapat hubungan dan pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi kombinasi relaksasi autogenik dan musik klasik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post-operasi laparatomi.

Saran:

1. *Pelayanan Keperawatan:* Rumah sakit disarankan menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi komplementer ini sebagai bagian dari manajemen nyeri non-farmakologis mandiri oleh perawat.
2. *Peneliti Selanjutnya:* Diharapkan dapat mengontrol variabel pengganggu secara lebih ketat, seperti jenis dan dosis analgesik farmakologis yang diterima pasien, serta memperluas ukuran sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes*. Elsevier.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971-979.

Journal Innovation Nusantara Health	Vol. 3	No. 1	Maret-Juli	Thn 2026
-------------------------------------	--------	-------	------------	----------