

Efektivitas Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Pasca Operasi: Scooping Review

Aliya Magfirra Abd Rahman^{1*}, Nelly Daniarti², Maulindari³,
Wahyuni Sesda Putri⁴, Intan Mutiara Putri⁵

¹⁻⁵Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: aliyamagfirra@icloud.com^{1*}, intan.mutiaraputri@unisayogya.ac.id⁵

*Penulis korespondensi: aliyamagfirra@icloud.com¹

Abstract. Postoperative pain is a common physiological response following surgical procedures, and its suboptimal management can have physiological and psychological effects, including sleep disturbances, decreased functional capacity, increased anxiety, and deterioration in quality of life. This scoping review aims to describe the empirical evidence regarding the effectiveness of music therapy in reducing the intensity of postoperative pain in surgical patients. A systematic search was conducted through four major databases (ScienceDirect, PubMed, Neliti, and Google Scholar) using Boolean operators and keywords such as 'postoperative pain,' 'music therapy,' and 'pain scale.' Inclusion criteria included articles published in the last decade, in English or Indonesian, and available in full text format. In accordance with PRISMA-ScR guidelines, this review analysed 10 articles. The synthesis of results showed that music therapy consistently reduced pain intensity, anxiety, and analgesic requirements through mechanisms such as increased endorphin secretion, decreased stress hormone levels, and activation of the gate control theory. Typically administered for 15–30 minutes, music therapy is a safe, cost-effective, and patient-acceptable non-pharmacological modality. This intervention is recommended as an adjunct component in perioperative pain management in nursing practice, although further standardised research is needed to improve consistency.

Keywords: Gate Control; Music Therapy; Nursing Management; Pain Scale; Postoperative Pain

Abstrak. Nyeri pascaoperasi merupakan respons fisiologis yang umum terjadi setelah prosedur bedah, dan pengelolaan yang kurang optimal dapat menimbulkan dampak fisiologis dan psikologis, termasuk gangguan tidur, penurunan kapasitas fungsional, peningkatan kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Tinjauan skoping ini bertujuan untuk menggambarkan bukti empiris mengenai efektivitas terapi musik dalam mengurangi intensitas nyeri pascaoperasi pada pasien bedah. Penelusuran sistematis dilakukan melalui empat basis data utama (ScienceDirect, PubMed, Neliti, dan Google Scholar) menggunakan operator Boolean dan kata kunci seperti 'nyeri pascaoperasi,' 'terapi musik,' dan 'skala nyeri.' Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan dalam dekade terakhir, dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dan tersedia dalam format teks lengkap. Sesuai dengan pedoman PRISMA-ScR, tinjauan ini menganalisis 10 artikel. Sintesis hasil menunjukkan bahwa terapi musik secara konsisten mengurangi intensitas nyeri, kecemasan, dan kebutuhan analgesik melalui mekanisme seperti peningkatan sekresi endorfin, penurunan kadar hormon stres, dan aktivasi teori kontrol gerbang. Terapi musik biasanya diberikan selama 15–30 menit, merupakan modalitas non-farmakologis yang aman, efisien biaya, dan dapat diterima oleh pasien. Intervensi ini direkomendasikan sebagai komponen tambahan dalam manajemen nyeri perioperatif dalam praktik keperawatan, meskipun penelitian standar lebih lanjut diperlukan untuk meningkatkan konsistensi.

Kata kunci: Kontrol Gerbang; Manajemen Keperawatan; Nyeri Pascaoperasi; Skala Nyeri; Terapi Musik

1. LATAR BELAKANG

Nyeri yang timbul setelah prosedur bedah merupakan reaksi fisiologis yang sering dialami oleh pasien. Namun, penanganan nyeri yang tidak optimal dapat memicu dampak fisiologis dan psikologis, termasuk gangguan pola tidur, penurunan kemampuan fungsional, peningkatan kecemasan, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Pengelolaan nyeri yang kurang memadai sering kali disebabkan oleh penilaian yang tidak akurat dan intervensi yang tidak efektif selama fase perioperatif (Vazhakalayil & Varma, 2024). Pada individu yang

menjalani operasi, nyeri pascaoperasi yang tidak terkontrol dapat memicu komplikasi serius, seperti peningkatan morbiditas, transisi menuju nyeri kronis, penundaan proses pemulihan, dan peningkatan penggunaan opioid dalam jangka panjang. Sebuah penelitian skala besar terhadap 36.177 orang dewasa di Amerika Serikat melaporkan insiden penggunaan opioid baru yang persisten sekitar 6% setelah operasi besar maupun kecil (Kakde *et al.*, 2023). Temuan ini menegaskan perlunya strategi yang lebih aman dan efisien untuk mengurangi ketergantungan terhadap analgesik opioid.

Pendekatan modern dalam pengelolaan nyeri perioperatif menekankan penerapan analgesia multimodal, yang mencakup obat antiinflamasi nonsteroid, parasetamol, blok saraf regional, serta opioid. Meskipun efektif, risiko efek samping dan potensi kecanduan opioid tetap menjadi tantangan utama, sehingga intervensi tambahan yang aman, mudah diimplementasikan, dan diterima oleh pasien menjadi sangat krusial (Hunter *et al.*, 2023). Salah satu metode non-farmakologis yang telah mendapatkan perhatian besar dalam pengelolaan nyeri adalah terapi musik. Musik berperan sebagai stimulus universal yang mendalam memengaruhi aspek emosional, kognitif, dan fisiologis. Pemanfaatan musik dalam konteks klinis telah tercatat sejak zaman dahulu, dan bukti ilmiah kontemporer menunjukkan bahwa musik dapat memodulasi sistem limbik, menurunkan hormon stres, serta mendorong relaksasi (Meilinda *et al.*, 2024)

Intervensi musik yang dilakukan oleh terapis musik terakreditasi dirancang dengan ritme spesifik—biasanya 60–80 ketukan per menit—untuk mengurangi ketegangan, menciptakan ketenangan, dan meningkatkan kenyamanan pasien. Pendekatan ini aman, bebas dari efek samping, dan tidak memerlukan pengalaman musik sebelumnya. Musik dapat disampaikan secara pasif melalui rekaman atau aktif melalui partisipasi terapis, keduanya telah terbukti memberikan manfaat psikologis dan fisiologis (Goel *et al.*, 2024). Di antara berbagai metode non-farmakologis untuk pengelolaan nyeri, terapi musik menonjol karena biaya rendah, aksesibilitas tinggi, dan respons positif dari pasien. Musik telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kepuasan pasien, serta menurunkan persepsi nyeri selama periode perioperatif pada berbagai jenis operasi. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa musik dapat mengurangi kebutuhan opioid dan menurunkan respons hormonal terhadap stres bedah (Kakde *et al.*, 2023)(Vazhakalayil & Varma, 2024)

Literatur terkini mendukung keefektifan terapi musik dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada pasien pascaoperasi. Penelitian oleh (Kakde *et al.*, 2023) mengungkapkan bahwa mendengarkan musik selama periode perioperatif berkorelasi dengan penurunan signifikan pada skor kecemasan dan nyeri katastropik pada pasien yang menjalani operasi

caesar. Sementara itu, (Vazhakalayil & Varma, 2024) menemukan bahwa terapi musik secara signifikan menurunkan skor nyeri VAS pada pasien yang menjalani operasi abdomen dengan anestesi umum. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik merupakan intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan memiliki potensi luas untuk diterapkan pada berbagai kelompok pasien bedah (Vazhakalayil & Varma, 2024)

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan literatur dengan pendekatan Scoping Review untuk secara menyeluruh memetakan berbagai bukti ilmiah terkait keefektifan terapi musik dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Desain tinjauan skoping dipilih karena kemampuannya untuk menggambarkan cakupan dan kedalaman topik, mengidentifikasi konsep utama, variasi intervensi, serta kesenjangan dalam penelitian yang ada. Pendekatan ini mengadopsi kerangka kerja yang dikembangkan oleh Arksey dan O'Malley (2005), yang diperkaya dengan panduan PRISMA-ScR untuk memastikan proses tinjauan literatur yang sistematis, transparan, dan dapat direproduksi. Kerangka PICOT disajikan dalam Tabel 1 di bawah ini.

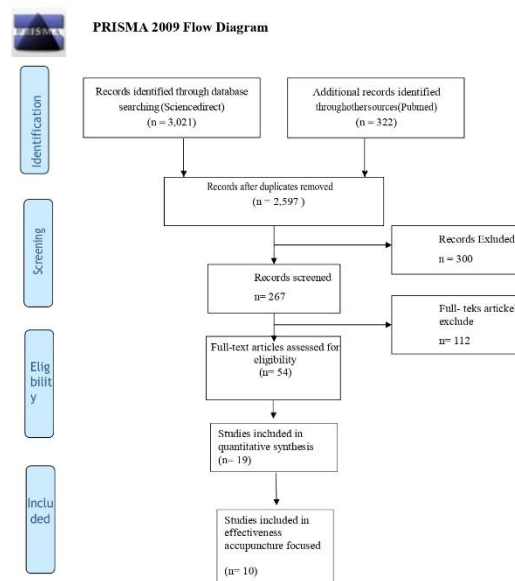
Tabel 1. Framework PICO.

<i>Population</i>	<i>Intervensi</i>	<i>Comparsion</i>	<i>Outcome</i>
Pasien pasca operasi (berbagai jenis operasi)	Terapi musik	-	Penurunan skala nyeri

Pencarian artikel dilakukan secara terstruktur melalui empat basis data utama, yakni ScienceDirect, PubMed, Neliti, dan Google Scholar. Basis data tersebut dipilih berdasarkan cakupan luas terhadap publikasi yang berkaitan dengan kesehatan, keperawatan, serta terapi komplementer. Strategi pencarian memanfaatkan kombinasi kata kunci dan operator Boolean untuk mencapai jangkauan yang komprehensif. Kata kunci yang diterapkan mencakup: “postoperative pain” OR “post-surgical pain” AND “music therapy” AND “deep breathing” OR “deep breathing relaxation” OR “relaxation therapy” AND “pain scale” OR “pain intensity” OR “pain level” AND “non-pharmacological intervention” OR “non-drug therapy”. Penggunaan kata kunci ini bertujuan untuk menemukan literatur yang mengeksplorasi terapi musik sebagai intervensi mandiri atau dikombinasikan dengan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, dengan memprioritaskan pengukuran intensitas nyeri sebagai hasil utama.

Proses pencarian dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam satu dekade terakhir, tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia, serta dapat diakses dalam format teks penuh. Setelah semua artikel dikumpulkan, seleksi dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap awal

mencakup penghapusan artikel duplikat. Selanjutnya, judul dan abstrak disaring untuk menilai kesesuaiannya dengan kerangka PICO dan tujuan tinjauan. Artikel yang memenuhi syarat kemudian dievaluasi pada tahap teks lengkap untuk memverifikasi kesesuaiannya dengan kriteria penyertaan, yaitu studi yang melibatkan pasien pascaoperasi, menerapkan terapi musik sebagai intervensi utama atau tambahan dalam pengelolaan nyeri, serta mengukur hasil melalui skala nyeri menggunakan instrumen valid seperti VAS, NRS, atau Wong-Baker. Artikel berupa opini, editorial, protokol, atau studi yang tidak mengukur nyeri sebagai hasil utama dikecualikan dari analisis. Hasil pencarian disajikan dalam Gambar 1 PRISMA Flowchart di bawah ini.



Gambar 1. PRISMA FlowChart.

Penelitian ini tidak memerlukan persetujuan etika karena menggunakan data sekunder dari literatur publik. Meskipun demikian, seluruh proses penelitian dilakukan dengan integritas ilmiah yang tinggi, ketelitian, serta penghormatan terhadap hak cipta dan sumber asli dari setiap artikel yang digunakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses seleksi artikel yang mengikuti pedoman PRISMA 2009, sebanyak 3.021 artikel ditemukan melalui basis data ScienceDirect dan 322 artikel dari sumber tambahan, sehingga totalnya mencapai 3.343 artikel yang dikumpulkan. Setelah tahap penghapusan duplikasi, 2.597 artikel dipilih untuk penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, di mana hanya 267 artikel dinilai relevan, sedangkan 300 artikel lainnya dikecualikan karena tidak sesuai dengan fokus penelitian. Pada tahap evaluasi teks lengkap, 54 artikel dievaluasi lebih mendalam, namun 112 artikel kemudian dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria

populasi, intervensi, atau desain penelitian. Akhirnya, 19 artikel dimasukkan dalam analisis kuantitatif, dan 10 artikel memenuhi syarat untuk dianalisis sebagai dasar penilaian efektivitas terapi musik dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Sintesis temuan dari 10 studi ini menunjukkan bahwa terapi musik secara konsisten efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta mengurangi kebutuhan akan analgesik tambahan. Terapi musik dengan durasi 15–30 menit telah terbukti menurunkan skor nyeri berdasarkan skala NRS melalui mekanisme peningkatan endorfin, penurunan hormon stres, dan aktivasi mekanisme kontrol gerbang. Secara keseluruhan, terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diimplementasikan, yang memberikan dampak signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pascaoperasi, sehingga direkomendasikan sebagai komponen pendukung dalam manajemen nyeri komplementer dalam praktik keperawatan.

Berikut adalah ringkasan analisis sepuluh artikel yang berfokus pada Efektivitas Terapi Musik dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien Pasca Operasi yang disajikan pada Tabel

Tabel 2. Hasil Scoping Review.

N o	Judul dan Penulis	Tujuan	Tempat Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Effect of music listening on perioperative anxiety, acute pain and pain catastrophizing in women undergoing elective cesarean delivery: A randomized controlled trial, (Kakde., et al. 2023)	Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh musik terhadap kecemasan pascaoperasi, nyeri akut, dan skor PCS pada pasien sesar elektif dengan anestesi spinal.	KK Women's and Children's Hospital, Singapura,	Jenis studi: Uji klinis terkontrol acak (RCT)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik secara signifikan menurunkan kecemasan pascaoperasi dan skor PCS (ruminasi, pembesaran, dan keputusan), meskipun tidak berpengaruh signifikan terhadap nyeri akut. Kepuasan peserta sangat tinggi, dan musik dilaporkan membantu menenangkan serta mengalihkan perhatian selama operasi, sehingga menjadi intervensi perioperatif yang sederhana, aman, dan bermanfaat secara psikologis pada pasien operasi caesar.
2	Effects of Music Therapy on Postoperative Pain Perception	Untuk menilai efektivitas terapi musik perioperatif dalam mengurangi	Studi ini Dilakukan di pusat perawatan tersier di	Studi ini merupakan uji klinis acak terkontrol	Ciri-ciri demografis dan klinis dasar kedua kelompok serupa. Kelompok M

	in Patients Undergoing Abdominal Surgeries Under General Anesthesia: A Prospective Controlled Randomized Comparative Clinical Study (Teresa J, et al., 2024,)	persepsi nyeri dan dampaknya terhadap tingkat kortisol pada pasien yang menjalani operasi abdomen bawah elektif.	Maharashtra Barat.	prospektif pada 60 pasien dewasa usia 18–65 tahun (ASA 1–2) yang dibagi menjadi kelompok musik dan kontrol. Intervensi headphone diberikan selama fase pra-, intra-, dan pascaoperasi, dengan pengukuran data demografis, kadar kortisol serum, serta nyeri menggunakan VAS.	menunjukkan kontrol tekanan darah sistolik yang lebih baik pada 10 dan 30 menit setelah induksi anestesi umum dan memiliki skor VAS yang secara signifikan lebih rendah ($p < 0.05$). Tingkat kepuasan pasien lebih tinggi pada Kelompok M (81,4%) dibandingkan Kelompok C (51,4%) dengan nilai $p < 0,05$. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam insidensi kesadaran intraoperatif.
3	Music-Based Therapy for the Treatment of Perioperative Anxiety and Pain—ARandomized, Prospective Clinical Trial (Goel., et al, 2024,)	Tujuan studi ini adalah mengevaluasi efektivitas musik perioperatif dalam menurunkan konsumsi opioid, kecemasan, depresi, pikiran berlebihan tentang nyeri, dan nyeri pascaoperasi.	Penelitian ini dilakukan di satu pusat kesehatan di Amerika Serikat, namun nama rumah sakit atau institusi tidak disebutkan secara jelas dalam abstrak maupun metode publikasi.	Studi ini adalah uji klinis acak terkontrol prospektif yang membandingkan perawatan standar dan intervensi musik perioperatif, dengan luaran utama konsumsi opioid lima hari pascaoperasi serta luaran sekunder kecemasan, depresi, PCS, mual muntah, lama rawat inap, dan kepuasan pasien.	Studi pada 75 pasien menunjukkan bahwa intervensi musik menurunkan konsumsi opioid sebesar 56,7% dibandingkan kontrol tanpa perbedaan skor nyeri. Musik juga menurunkan kecemasan, depresi, dan pikiran berlebihan tentang nyeri pascaoperasi, sehingga mendukung musik sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif.
4	Music as an adjuvant therapy in postoperative pain and physiologic parameters: Pre-test, post-test intervention study. (Amaya, L. K., et al, 2023.)	Evaluasi efektivitas terapi musik sebagai terapi adjuvan dalam menurunkan nyeri pascaoperasi pada pasien fraktur tibia/fibula.	Studi ini Dilakukan di fasilitas rumah sakit (jurnal tidak menyebutkan nama rumah sakit)	Desain studi pra-tes dan pasca-tes dengan 20 pasien fraktur tibia-fibula yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Intervensi berupa musik pilihan pasien selama 20 menit pada hari ketiga pascaoperasi, dengan analisis	Terapi musik secara signifikan menurunkan nyeri pada kelompok intervensi ($P=0,014$) tanpa memengaruhi parameter fisiologis, sehingga efektif sebagai terapi tambahan dalam manajemen nyeri dan berpotensi mengurangi penggunaan analgesik pascabedah.

				menggunakan statistik deskriptif, uji <i>t</i> , ANCOVA, dan SPSS versi 29.0.	
5	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi (Saputri, et al., 2023)	Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh terapi musik terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di Rumah Sakit Ibnu Sina, Makassar.	Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Ibnu Sina di Makassar pada tahun 2023.	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental satu kelompok pra-pasca tes dengan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi musik. Sampel berjumlah 40 responden dari populasi 139 orang, dengan analisis statistik menggunakan program komputer pada tingkat signifikansi $\alpha.0.05$.	Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0.157 ($p > 0.05$), menunjukkan bahwa tidak ada efek signifikan dari terapi musik terhadap intensitas nyeri pasien pasca operasi. Namun, terapi musik masih memiliki potensi untuk memberikan efek jika dilakukan dengan kontrol intervensi yang lebih kuat dan prosedur yang lebih terstandarisasi.
6	Implementasi terapi musik dalam penurunan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. (Meilinda, L., (2024).	Tujuan studi ini adalah menurunkan tingkat nyeri pascaoperasi sesar melalui penerapan terapi musik klasik Mozart.	Penelitian dilakukan di : RSI Banjarnegara, Jawa Tengah.	Penelitian PkM ini melibatkan 20 pasien pascaoperasi sesar dengan pengukuran nyeri NRS sebelum dan sesudah terapi musik klasik Mozart selama 15 menit, dianalisis secara deskriptif.	Hasil menunjukkan nyeri menurun dari mayoritas nyeri sedang (rata-rata 5,1) menjadi nyeri ringan (rata-rata 2,9) setelah terapi musik Mozart 15 menit, dengan penurunan rata-rata 2,25 poin, menegaskan efektivitas terapi musik pascaoperasi sesar.
7	PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA (Mariani, et al., 2024,)	Tujuan studi ini adalah untuk menentukan efek terapi musik terhadap penurunan skor nyeri pada ibu pasca operasi caesar.	Di ruang Kebidanan RSD. Mayjend. HM.	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental pre-post dengan kelompok kontrol, melibatkan 39 responden kelompok intervensi dan 39 kontrol. Terapi musik sebagai variabel independen dan nyeri sebagai variabel dependen	Hasil uji <i>t</i> menunjukkan penurunan nyeri lebih besar pada kelompok terapi musik (6,23 → 3,41) dibandingkan kontrol (5,64 → 4,59), dengan efek signifikan ($p=0,000$), sehingga terapi musik bersama analgesik lebih efektif dan direkomendasikan pada pasien pascaoperasi caesar.

				dianalisis dengan uji <i>t</i> independen, dengan mayoritas responden berusia 20–35 tahun, berpendidikan menengah, primipara, dan menjalani operasi pertama kali.	
8	The Effects of Music-Based Interventions for Pain and Anxiety Management during Vaginal Labour and Caesarean Delivery: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Controlled Trial (Hunter, et al., 2023)	Tujuan tinjauan sistematis ini adalah merangkum dan mengevaluasi RCT yang menilai efektivitas intervensi musik dalam pengelolaan nyeri dan kecemasan pada persalinan normal dan sesar.	Ulasan sistematis ini merupakan studi berbasis literatur yang menghimpun RCT internasional melalui basis data PsychInfo (Ovid), PubMed, dan Web of Science, tanpa lokasi penelitian khusus.	Metode PRISMA digunakan dengan pencarian di PsychInfo, PubMed, dan Web of Science, mengidentifikasi 28 RCT (2.835 peserta) yang dianalisis secara naratif.	Ulasan sistematis menunjukkan bahwa intervensi musik umumnya menurunkan nyeri dan kecemasan pada persalinan normal dan sesar, terutama musik pilihan peserta atau musik relaksasi/instrumental, meski efek jangka panjangnya belum pasti.
9	Effectiveness of Deep Breathing Relaxation Therapy Combined with Music Therapy on Postoperative Pain in Post-Caesarean Mothers at Two Hospitals. (Puspitaningdyah, et al. 2021).	Tujuan studi ini adalah menilai efektivitas kombinasi relaksasi pernapasan dalam dan terapi musik dibandingkan relaksasi pernapasan saja dalam mengurangi nyeri pada pasien pascaoperasi caesar.	Penelitian ini dilakukan di dua rumah sakit swasta di Jakarta, Indonesia, meskipun nama rumah sakit tidak disebutkan secara spesifik.	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental pra-pasca dengan sampling purposif pada 52 responden (26 eksperimen dan 26 kontrol). Nyeri diukur dengan NRS sebelum-sesudah intervensi, membandingkan kombinasi relaksasi pernapasan dan terapi musik dengan relaksasi saja melalui analisis univariat, bivariat, dan uji statistik.	Kombinasi relaksasi pernapasan dalam dan terapi musik terbukti lebih efektif menurunkan nyeri pascaoperasi caesar dibandingkan relaksasi saja ($p < 0,0001$; $r = 0,857$), sehingga direkomendasikan untuk praktik klinis.
10	Analisis Pemberian	Penelitian ini bertujuan	Penelitian ini dilakukan di	Penelitian ini menggunakan	Hasil menunjukkan nyeri menurun

Terapi Musik Instrumental Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Belibis Rsud Wangaya Denpasar (Astiyani, Et Al., 2025)	mengevaluasi efektivitas terapi musik instrumental dalam menurunkan nyeri akut pada pasien pascaappendektomi di RSUD Wangaya Denpasar.	Ruang Belibis RSUD Wangaya Denpasar pada pasien pascaoperasi appendektomi yang memenuhi kriteria inklusi.	desain pra-eksperimental satu kelompok pra-pasca tes, dengan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah terapi musik instrumental Gus Teja selama 30 menit melalui headphone.	signifikan dari skor rata-rata 6 menjadi 3 setelah terapi musik, disertai peningkatan kenyamanan dan relaksasi. Temuan ini mendukung terapi musik instrumental sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam manajemen nyeri pascaoperasi.
--	--	---	---	--

Pembahasan

Nyeri merupakan respons multifaset yang mencakup dimensi fisiologis, psikologis, dan emosional, serta sering kali menjadi tantangan utama bagi pasien setelah prosedur bedah atau intervensi medis invasif. Pengelolaan nyeri yang kurang memadai dapat menimbulkan konsekuensi buruk, termasuk perlambatan proses penyembuhan luka, hambatan mobilitas, peningkatan tingkat kegelisahan, serta risiko ketergantungan pada analgesik. Akibatnya, intervensi nonfarmakologis sebagai pendekatan komplementer semakin banyak dieksplorasi melalui penelitian, di antaranya terapi musik yang dianggap aman, praktis, dan ekonomis (Vazhakalayil & Varma, 2024)

Studi oleh Meilinda et al. (2024) menyediakan bukti kuat terkait keefektifan terapi musik klasik Mozart dalam mereduksi tingkat nyeri pada pasien pasca operasi caesar. Penelitian ini mengungkapkan penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 2,25 poin setelah sesi terapi musik selama 15 menit. Transisi nyeri dari kategori sedang ke ringan menandakan bahwa terapi musik mampu menghasilkan dampak klinis yang signifikan. Para peneliti menjelaskan bahwa musik klasik Mozart, dengan ritme yang stabil dan harmonis, dapat memicu pelepasan endorfin serta mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis. Temuan ini sangat berarti dalam bidang keperawatan maternitas, mengingat nyeri pasca caesar sering kali disertai dengan kegelisahan dan ketakutan untuk bergerak (Meilinda *et al.*, 2024). Hasil serupa diperoleh oleh Mariani dan Murhan (2024) melalui penelitian quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol, yang mengevaluasi dampak terapi musik pada ibu pasca caesar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat terapi musik bersamaan dengan analgesik mengalami reduksi nyeri yang lebih substansial dibandingkan kelompok yang hanya menerima analgesik. Temuan ini mengonfirmasi peran terapi musik sebagai pendekatan komplementer yang mempercepat penurunan nyeri. Lebih lanjut, terapi musik membantu pasien mencapai relaksasi dan kerjasama yang lebih baik dalam perawatan, yang berdampak positif pada

pemulihan pasca persalinan (Mariani & Murhan, 2024)

Pendekatan gabungan terapi musik juga dieksplorasi oleh Puspitaningdyah et al. (2021), yang mengintegrasikan terapi musik dengan teknik relaksasi pernapasan dalam pada pasien pasca caesar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi kedua intervensi tersebut lebih efektif dalam mereduksi intensitas nyeri dibandingkan relaksasi pernapasan dalam saja. Efek reduksi nyeri yang lebih besar ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat memperkuat respons relaksasi tubuh dan mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme distraksi serta pengurangan ketegangan otot. Studi ini mendukung paradigma pengelolaan nyeri multimodal yang menggabungkan berbagai intervensi nonfarmakologis (Puspitaningdyah *et al.*, 2021). Efektivitas terapi musik tidak terbatas pada pasien caesar, melainkan juga terbukti pada pasien pasca operasi ortopedi dan bedah umum. Penelitian Amaya et al. (2023) pada pasien dengan fraktur tibia/fibula menunjukkan bahwa terapi musik sebagai adjuvan mampu mereduksi intensitas nyeri secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Meskipun tidak ada perubahan bermakna pada parameter fisiologis, penurunan nyeri subjektif menegaskan peran musik dalam memodulasi persepsi nyeri pasien. Hal ini menekankan bahwa nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh aspek psikologis dan emosional (Amaya et al., 2023).

Penelitian pada pasien bedah abdomen juga menghasilkan temuan konsisten. Vazhakalayil dan Varma (2024) melaporkan bahwa pasien yang mendapat terapi musik selama periode perioperatif mengalami penurunan skor nyeri VAS yang signifikan serta tingkat kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, terapi musik berkontribusi pada penurunan kadar kortisol sebagai indikator stres. Temuan ini memperkuat argumen bahwa terapi musik tidak hanya memengaruhi persepsi nyeri, tetapi juga respons fisiologis terhadap stres operasi (Vazhakalayil & Varma, 2024). Di luar nyeri, beberapa penelitian menyoroti dampak terapi musik pada aspek psikologis pasien. Goel et al. (2024) menemukan bahwa intervensi musik perioperatif mampu mengurangi konsumsi opioid secara signifikan, meskipun skor nyeri tidak berbeda secara langsung. Pengurangan konsumsi opioid ini dikaitkan dengan penurunan kecemasan, depresi, dan pain catastrophizing. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik berperan krusial dalam mengurangi kebutuhan analgesik melalui peningkatan kondisi psikologis pasien, yang secara tidak langsung memengaruhi persepsi nyeri (Goel *et al.*, 2024).

Temuan tersebut diperkuat oleh Kakde et al. (2023) dalam penelitian pada ibu yang menjalani caesar elektif. Studi ini menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi kecemasan dan pain catastrophizing, meskipun tidak ada perbedaan bermakna

pada nyeri akut. Hasil ini menandakan bahwa manfaat utama terapi musik dalam beberapa kondisi lebih dominan pada dimensi psikologis, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi persepsi dan toleransi nyeri (Kakde *et al.*, 2023). Tinjauan sistematis oleh Hunter *et al.* (2023) semakin menguatkan temuan-temuan tersebut. Dari 28 uji coba terkontrol secara acak, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan normal maupun caesar. Terapi musik paling efektif ketika menggunakan musik instrumental, musik pilihan pasien, serta dikombinasikan dengan intervensi relaksasi lainnya. Namun, penulis mencatat variasi hasil yang dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian dan metode intervensi (Hunter *et al.*, 2023).

Meskipun mayoritas penelitian menunjukkan hasil positif, tidak semua studi menemukan efektivitas terapi musik. Saputri *et al.* (2023) melaporkan bahwa terapi musik tidak memberikan dampak signifikan terhadap intensitas nyeri pasca operasi. Para peneliti menyimpulkan bahwa hasil ini mungkin dipengaruhi oleh kontrol intervensi yang kurang ketat dan variasi dalam pelaksanaan terapi musik. Studi ini berfungsi sebagai pengingat bahwa efektivitas terapi musik sangat tergantung pada standar prosedur, durasi, serta konsistensi pemberian intervensi (Saputri *et al.*, 2023). Secara keseluruhan, hasil scoping review ini menunjukkan bahwa terapi musik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, khususnya nyeri ringan hingga sedang, serta memberikan manfaat tambahan berupa pengurangan kecemasan dan peningkatan kenyamanan pasien. Terapi musik paling optimal apabila diterapkan sebagai pendekatan komplementer dalam pengelolaan nyeri multimodal. Oleh karena itu, integrasi terapi musik dalam praktik keperawatan dan layanan kesehatan sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas asuhan dan pengalaman pasien (Hunter *et al.*, 2023); (Vazhakalayil & Varma, 2024).

4. KESIMPULAN

Ulasan komprehensif ini mengungkapkan bahwa terapi musik berfungsi sebagai pendekatan non-farmakologis yang sangat efektif dalam meredakan nyeri pada pasien pascaoperasi. Dari sepuluh artikel yang ditinjau, mayoritas penelitian melaporkan penurunan nyeri yang bermakna setelah sesi terapi musik, khususnya dengan durasi antara 15 hingga 30 menit serta pemilihan musik yang disesuaikan dengan selera pasien atau jenis instrumental yang menenangkan. Lebih lanjut, intervensi ini turut menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki relaksasi, meningkatkan kepuasan pasien, dan mengurangi ketergantungan pada opioid selama masa pemulihan.

Efektivitas musik ini didorong oleh mekanisme fisiologis dan psikologis, termasuk stimulasi area otak yang mengelola emosi, peningkatan produksi endorfin, penurunan hormon stres, serta pengalihan fokus perhatian. Meski demikian, hasil penelitian menunjukkan variabilitas, sehingga diperlukan standarisasi prosedur intervensi untuk mencapai hasil yang lebih optimal dan seragam. Secara umum, terapi musik dianjurkan sebagai komponen pelengkap dalam pengelolaan nyeri di bidang keperawatan. Pendekatan ini terbukti aman, mudah diimplementasikan, bebas dari efek samping, dan memberikan keuntungan tambahan bagi kesejahteraan pasien secara keseluruhan. Penelitian lanjutan dengan rancangan uji klinis terkontrol secara acak dan protokol intervensi yang lebih homogen diperlukan untuk memperkuat landasan bukti mengenai manfaat musik dalam penanganan nyeri pascaoperasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, atas dukungan akademik dalam melaksanakan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua peneliti dan penulis artikel ilmiah yang menjadi sumber dalam *tinjauan sistematis* ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam persiapan dan penyelesaian studi ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aprilianto, A., Kristian, A., Novitasari, D., & Sebayang, S. M. (2024). Implementasi terapi musik untuk menurunkan nyeri pasien post operasi laparatomi. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Aprina, & Lutfitawaliyah, R. (2023). Pengaruh kombinasi finger hold dan classical music therapy Mozart terhadap skala nyeri pada pasien post operasi laparatomi. *Media Informasi*, 19(2), 1–7. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v19i2.354>
- Astiyani, T., & Aryawan. (2025). Analisis pemberian terapi musik instrumental pada pasien apendektomi di RSUD Wangaya Denpasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2).
- Goel, S. K., Kim, V., Kearns, J., et al. (2024). Music-based therapy for the treatment of perioperative anxiety and pain: A randomized, prospective clinical trial. *Journal of Clinical Medicine*, 13(20), 6139. <https://doi.org/10.3390/jcm13206139>
- Hunter, A. R., Heiderscheit, A., Galbally, M., Gravina, D., Mutwalli, H., & Himmerich, H. (2023). The effects of music-based interventions for pain and anxiety management during vaginal labour and caesarean delivery: A systematic review and narrative synthesis of randomised controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(23), 7120. <https://doi.org/10.3390/ijerph20237120>
- Kakde, A., Lim, M. J., & Shen, H. (2023). Effect of music listening on perioperative anxiety, acute pain, and pain catastrophizing in women undergoing elective cesarean delivery:

- A randomized controlled trial. *BMC Anesthesiology*, 23(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12871-023-02060-w>
- Kwamboka Amaya, L., Collins, A. B., & Nyauma, N. M. (2023). Music as an adjuvant therapy in postoperative pain and physiologic parameters: Pre-test, post-test intervention study. *Rwanda Journal of Medicine and Health Sciences*, 6(3), 290–302. <https://doi.org/10.4314/rjmhs.v6i3.3>
- Mariani, R., & Murhan, A. (2024). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 10(2), 91–95.
- Meilinda, L., Novitasari, D., & Jerau, E. E. (2024). Implementasi terapi musik dalam penurunan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan*, 6(3).
- Ngasu, K. E., Luftbis, A. A., Rohmah, M., Nur, D., Sari, P., & Amelia, Y. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(1).
- Ningrum, S. A., & Sagala, L. M. B. (2025). Analisis perbandingan efektivitas terapi musik klasik Mozart dengan terapi musik instrumental pop terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi colostomy. *Journal Sains Student Research*, 3(6), 489–501. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i6.6720>
- Puspitaningdyah, F., Sekali, M. P. K., Eka, N. G. A., & Zega, W. S. H. (2021). Effectiveness of deep breathing relaxation and music therapy as a pain-reducing intervention in post-caesarean section patients. *Advances in Health Sciences Research*, 41.
- Rahmawati, U., & Purwaningsih, I. (2024). Effect of Mozart classical music therapy on pain intensity reduction in post-operative fracture patients. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Saputri, V. A. (2023). Pengaruh terapi musik terhadap intensitas nyeri pasien pasca operasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2).
- Vazhakalayil, S. T. J., & Varma, S. (2024). Effects of music therapy on postoperative pain perception in patients undergoing abdominal surgeries under general anesthesia: A prospective controlled randomized comparative clinical study. *Cureus*. Advance online publication. <https://doi.org/10.7759/cureus.68019>