

IMPLEMENTASI TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN POST OPERASI PADA PASIEN TONSILEKTOMI DENGAN GENERAL ANESTESI

Anggun Tri Astrid^{(1)✉}, Dwi Novitasari⁽²⁾, Tri Sumarni⁽³⁾

^(1,2,3) Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Harapan Bangsa, Jawa Tengah, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history

Submitted : 20 november 2025

Accepted : 10 desember 2025

Publish : 31 desember 2025

Kata Kunci:

Kecemasan; Musik

Instrumental; Post Operasi;

Tonsilektomi; General Anestesi

ABSTRAK

Tonsilektomi dengan general anestesi merupakan prosedur pembedahan yang berisiko menimbulkan kecemasan pascaoperasi akibat nyeri, keterbatasan aktivitas, dan ketidakpastian kondisi pasien. Kecemasan yang tidak ditangani secara adekuat dapat memperlambat proses pemulihan, meningkatkan persepsi nyeri, serta menambah beban perawatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk mengatasi kecemasan pascaoperasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik instrumental sebagai intervensi non-farmakologis terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pasca tonsilektomi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di RS Wijayakusuma Purwokerto pada Juni–Juli 2025 dengan jumlah responden sebanyak 30 pasien pasca operasi tonsilektomi berusia ≥ 17 tahun, tanpa komplikasi, kooperatif, dan bersedia berpartisipasi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *State Anxiety Inventory* (STAI-S) sebelum dan sesudah pemberian terapi musik instrumental selama 15 menit. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (96,7%) dan berat (3,3%), sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami kecemasan ringan (96,7%) dan sedang (3,3%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik instrumental efektif menurunkan kecemasan pada pasien pasca tonsilektomi dan direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis pendukung dalam praktik keperawatan perioperatif.

ABSTRACT

Tonsillectomy under general anesthesia is a surgical procedure that may lead to postoperative anxiety due to pain, limited activity, and uncertainty regarding patient outcomes. Anxiety that is not adequately managed can delay recovery, increase pain perception, and add to the burden of care. Therefore, safe, practical, and effective non-pharmacological interventions are needed to address postoperative anxiety. This study aimed to analyze the effect of instrumental music therapy as a non-pharmacological intervention on reducing anxiety levels in post-tonsillectomy patients. This study

Keywords:

Anxiety, General Anesthesia,

Instrumental Music,

Postoperative, Tonsillectomy

employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The study was conducted at Wijayakusuma Hospital Purwokerto from June to July 2025, involving 30 post-tonsillectomy patients aged ≥ 17 years who met the inclusion criteria of having no complications, being cooperative, and willing to participate. Anxiety levels were measured using the State Anxiety Inventory (STAI-S) before and after a 15-minute instrumental music therapy intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate anxiety (96.7%) and severe anxiety (3.3%), whereas after the intervention, the majority experienced mild anxiety (96.7%) and moderate anxiety (3.3%). The Wilcoxon test revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in anxiety levels before and after the intervention. In conclusion, instrumental music therapy is effective in reducing anxiety among post-tonsillectomy patients and is recommended as a supportive non-pharmacological intervention in perioperative nursing practice.

✉ Corresponding Author:

Anggun Tri Astrid
Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Program Sarjana
Terapan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Harapan Bangsa
Telp: 082123687581
Email: angguntryastrid@gmail.com

PENDAHULUAN

Tonsilektomi adalah prosedur pembedahan yang dilakukan tanpa adenoidektomi yang mengangkat seluruh amandel, termasuk kapsulnya, dengan membedah ruang peritonsil di antara kapsul amandel dan dinding otot." Tindakan operasi tonsilitis dapat terjadi pada semua kalangan usia, sekitar 15% terjadi pada orang dewasa dan sekitar 15%-30% kasus terjadi anak usia sekolah 5 tahun hingga 15 tahun di Amerika Serikat dan lebih dari 500.000 kasus dilakukan setiap tahun pada anak-anak berusia kurang dari 15 tahun (Bohr & Shermetaro, 2024). Kasus tonsilitis di Indonesia pada tahun 2023 dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan RI mencapai 23%. Berdasarkan data epidemiologi penyakit THT di tujuh provinsi, prevalensi tonsilitis kronis sekitar 3,8%. Dari data tersebut, tonsilitis kronis menempati urutan kedua terbanyak setelah nasofaringitis akut (Asabella et al., 2023).

Pembedahan tonsilektomi biasanya menyebabkan peradangan mukosa yang terjadi pasca pembedahan yang menimbulkan rasa nyeri. Nyeri dapat menyebabkan terjadinya rasa cemas pada pasien. Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang merasakan kekhawatiran atau ketegangan dalam dirinya. Perasaan cemas muncul saat kebutuhan interpersonal terhadap rasa aman dan kebebasan individu tidak terpenuhi sehingga menimbulkan ketegangan. Faktor yang dapat memicu kecemasan antara lain keterbatasan fisik atau menurunnya kemampuan fungsional dalam melakukan aktivitas sehari-hari akibat prosedur pembedahan yang akan dijalani (Grusdat et al, 2022). Rasa cemas tersebut dapat berpengaruh terhadap berbagai aspek dalam proses perioperatif anestesi, termasuk saat kunjungan praoperasi, tahap induksi dan pemeliharaan anestesi, kebutuhan pascaoperasi, serta proses pemulihan kondisi fisik (Saputra et al., 2023).

Selain berdampak pada proses pelaksanaan operasi, kecemasan juga memengaruhi pasien setelah menjalani pembedahan. Kecemasan pascaoperasi berperan dalam persepsi nyeri, yang dapat dipicu oleh berbagai hal, seperti trauma jaringan dan peradangan setelah

pembedahan. Hubungan antara kecemasan dan nyeri bersifat kompleks, karena kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri, dan sebaliknya nyeri dapat memperkuat rasa cemas. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan pada pasien pascatonsilektomi adalah dengan memberikan terapi musik instrumental (Oweidat et al, 2024).

Kecemasan post operasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti umur, tingkat pengetahuan, pengalaman, dukungan keluarga, antisipasi terhadap rasa sakit akibat pembedahan, dan ketidakpastian tentang hasil operasi. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memperparah kondisi pasien sehingga menyebabkan waktu perawatan pasien yang semakin lama (Elisabeth et al., 2023).

Terapi musik dirancang untuk membantu individu menghadapi berbagai permasalahan pada situasi tertentu. Setiap orang memiliki kepribadian, pola interaksi, budaya, pengalaman, dan persepsi yang berbeda-beda. Karena itu, pemberian terapi musik disesuaikan dengan kebutuhan tiap individu, termasuk untuk mengurangi keluhan nyeri. Dalam konteks intervensi klinis, terapi musik memiliki sifat terapeutik dan terbukti bermanfaat dalam menurunkan rasa sakit. Pengenalan musik sebagai salah satu metode pengurangan nyeri dapat menghambat transmisi sinyal sensorik ke otak sehingga menurunkan persepsi nyeri secara keseluruhan (Auliya & Yudiarso, 2023).

Tujuan utama terapi musik adalah memulihkan dan mempertahankan kondisi emosional, mengurangi gejala fisik serta emosi negatif, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Musik memiliki kekuatan untuk menenangkan, menginspirasi, memberi energi, dan membangkitkan semangat. Efeknya dalam pengelolaan kecemasan meliputi relaksasi pikiran, pengurangan stres yang tidak diinginkan, serta mudah diterima oleh pendengar. Individu yang mengalami kecemasan dapat memperoleh perubahan positif melalui terapi ini. Metode ini juga bersifat non-invasif, sederhana, terjangkau, dan aman sehingga dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan kecemasan (Auliya & Yudiarso, 2023).

Terapi musik instrumental merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan dengan membantu menetralkan emosi negatif dan menurunkan respons stres. Musik instrumental, yang tidak mengandung lirik, bekerja melalui mekanisme distraksi dan relaksasi dengan memengaruhi sistem saraf otonom, sehingga dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta meningkatkan perasaan tenang dan nyaman. Berbeda dengan musik berlirik yang dapat memicu aktivitas kognitif dan asosiasi emosional tertentu, musik instrumental cenderung lebih stabil dan universal dalam menciptakan suasana relaksasi karena tidak melibatkan proses interpretasi bahasa. Hal ini menjadikan musik instrumental lebih sesuai digunakan dalam konteks klinis, khususnya pada pasien pascaoperasi yang berada dalam kondisi nyeri dan keterbatasan konsentrasi (Auliya & Yudiarso, 2023).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi musik instrumental efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dalam berbagai situasi perawatan kesehatan. Penelitian Li et al (2024) melaporkan bahwa pemberian terapi musik instrumental klasik secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pasien praoperasi dengan nilai $p < 0,05$. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian lain yang menunjukkan bahwa musik instrumental dengan tempo lambat dan ritme teratur mampu menciptakan kondisi relaksasi yang optimal dan menurunkan respons stres fisiologis. Selain itu, terapi musik instrumental dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia, mudah diterima oleh pasien, tidak menimbulkan efek samping, serta tidak memerlukan keterampilan khusus dalam penerapannya, sehingga sangat relevan digunakan sebagai intervensi keperawatan pendukung pada pasien pasca tonsilektomi.

Rumah Sakit Wijayakusuma Purwokerto merupakan lokasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) oleh penulis. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pasien

yang menjalani tindakan tonsilektomi dengan anestesi umum. Berdasarkan data dari ruang IBS Rumah Sakit Wijayakusuma Purwokerto, dalam kurun waktu tiga bulan terakhir (Juli–September), jumlah pasien tonsilektomi dengan teknik anestesi umum rata-rata mencapai 50 orang per bulan. Selain itu, hasil wawancara dengan salah satu penata IBS menunjukkan bahwa sekitar 40–50 persen pasien tonsilektomi pada fase pascaoperasi mengalami kecemasan.

Berdasarkan gambaran di atas bahwa angka kejadian kecemasan post operasi pada pasien tonsilektomi cukup banyak, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan kegiatan PkM yang berjudul “Implementasi terapi musik *instrumental* terhadap penurunan kecemasan post operasi pada pasien tonsilektomi dengan general anestesi”.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan *one-group pretest–posttest* untuk menganalisis pengaruh terapi musik instrumental terhadap tingkat kecemasan pasien pasca tonsilektomi. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B.LPPM-UHB/640/06/2025.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di RS Wijayakusuma Purwokerto yang dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan 20 Juli 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pasien yang menjalani tindakan tonsilektomi dengan general anestesi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 30 pasien yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien pasca operasi tonsilektomi berusia ≥ 17 tahun, tidak mengalami komplikasi pascaoperasi, dalam kondisi sadar dan kooperatif, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan pendengaran, komplikasi pascaoperasi, atau kondisi yang menghambat komunikasi.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *State and Trait Anxiety Inventory-Score (STAI-S)*. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas yang sangat baik serta reliabilitas tinggi dengan nilai konsistensi internal α Cronbach = 0,93 (Gustafson et al., 2020). Prosedur penelitian diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan dan tahapan penelitian kepada responden, kemudian dilanjutkan dengan penandatanganan *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat kecemasan awal (*pretest*) menggunakan *STAI-S* yang diisi oleh responden sesuai dengan kondisi kecemasan yang dirasakan saat itu.

Intervensi berupa terapi musik instrumental diberikan sebanyak satu kali pada setiap responden dalam satu sesi. Musik yang digunakan adalah musik instrumental klasik tanpa lirik (*instrumental classical music*) dengan tempo lambat hingga sedang (sekitar 60–80 *beats per minute*), melodi lembut, dan irama stabil yang bersifat relaksatif. Musik diperdengarkan selama 15 menit menggunakan *headphone* dengan volume yang disesuaikan pada tingkat kenyamanan responden. Selama intervensi, responden diposisikan nyaman mungkin dalam posisi duduk atau berbaring di lingkungan yang tenang. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama, yaitu *State and Trait Anxiety Inventory-Score (STAI-S)*, untuk menilai perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik instrumental. Seluruh alat yang digunakan dibersihkan sesuai prosedur pencegahan infeksi.

Analisis Data

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan, serta secara bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL

Kegiatan Penelitian dilakukan pada 30 Juni sampai dengan 20 Juli 2025 di RS Wijayakusuma Purwokerto dengan jumlah sasaran sebanyak 30 pasien post operasi pada pasien tonsilektomi dengan general anestesi. Kegiatan penelitian dilakukan dengan meminta persetujuan ke pihak RS Wijayakusuma Purwokerto, kemudian tim penelitian meminta koordinasi kepada petugas yang berjaga untuk mengkonfirmasi pasien yang telah dilakukan tindakan operasi tonsilektomi setiap harinya.

Implementasi penelitian dilaksanakan dengan mengobservasi pasien post operasi tonsilektomi, kemudian meminta persetujuan *inform consent* untuk dilakukan pengukuran tingkat kecemasan pasien menggunakan alat ukur *State and Trait Anxiety Inventory-Score* (STAI-S) dan mengimplementasikan terapi musik *instrumental* yang dilakukan selama kurang lebih 15 menit menggunakan headphone bersama dengan tim penelitian, kemudian pasien mendengarkan musik *instrumental* sehingga memberikan efek berupa kenyamanan dan relaksasi sehingga tingkat kecemasan pasien dapat menurun. Berikut tabel-tabel yang menunjukkan hasil kegiatan:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia, Riwayat Operasi dan Jenis Kelamin di RS Wijayakusuma Purwokerto Tahun 2025

No	Karakteristik	f	(%)
1	Usia		
	17-25	17	56,7
	26-35	13	43,3
2	Riwayat Operasi		
	Ada	0	0
	Tidak Ada	30	100,0
3	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	16	53,3
	Perempuan	14	46,7

Berdasarkan hasil pengolahan data distribusi frekuensi Peserta PkM pasien post operasi tonsilektomi dengan general anestesi mayoritas usia 17-25 tahun dengan jumlah 17 peserta (56,7%). Hasil pengolahan data distribusi frekuensi berdasarkan riwayat operasi mayoritas belum pernah operasi dengan jumlah 30 peserta (100,0%) dan hasil pengolahan data distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki dengan 16 peserta (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Skala Kecemasan Peserta Sebelum dan Setelah Dilakukan Tindakan Terapi Musik Instrumental di RS Wijayakusuma Purwokerto Tahun 2025

Variabel	Sebelum		Setelah	
	f	(%)	f	(%)
Skala Kecemasan				
20-37 (Cemas Ringan)	0	0	29	96,7
38-44 (Cemas Sedang)	29	96,7	1	3,3
45-80 (Cemas Berat)	1	3,3	0	0

Berdasarkan hasil pengolahan data sebelum dilakukan terapi musik *instrumental* Sebagian besar peserta mengalami kecemasan sedang berjumlah 29 peserta (96,7%),

sedangkan sesudah diberikan terapi musik *instrumental* terdapat adanya penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan sejumlah 29 peserta (96,7%).

Tabel 3. Perbedaan Kecemasan Sebelum dan Setelah Pemberian Musik Instrumental di RS Wijayakusuma Purwokerto Tahun 2025

Variabel Kecemasan	Median (Min–Maks)	Z	p-value
Sebelum intervensi	40 (38–48)		
Setelah intervensi	30 (20–38)	-4,784	0,000

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa seluruh peserta penelitian (100%) mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi, dan tidak ada satu pun responden yang menunjukkan kecemasan tetap maupun meningkat. Uji statistik menghasilkan *p-value* 0,000, yang jauh berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan responden. Analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* karena data memiliki pasangan (*pre-test* dan *post-test*) serta tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Tindakan

Berdasarkan Hasil observasi PkM di tabel 3 telah diperoleh data pengukuran tingkat kecemasan setelah menjalani operasi tonsilektomi dan sebelum di berikan tindakan terapi musik *instrumental* di dominasi oleh peserta yang mengalami cemas sedang sebanyak 29 peserta (96.7). Hal ini searah dengan penelitian Akomolafe et al (2023) setelah operasi menunjukan data bahwa pasien yang mengalami cemas ringan 25%. Kecemasan pasca operasi merupakan kondisi yang perlu diperhatikan meskipun tingkatnya tidak selalu tinggi. Kecemasan ini dapat memengaruhi proses pemulihan pasien, baik secara fisik maupun psikologis (Vasava et al, 2024). Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa “responden yang mengalami kecemasan berat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti rasa nyeri dan karakteristik responden” (Pradana, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa ketika pasien merasa cemas, sistem saraf otonom dapat terstimulasi, yang dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengurangi toleransi terhadap rasa sakit. Selain itu, kecemasan dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas hidup pasien, yang juga berkontribusi pada peningkatan nyeri. Oleh karena itu, manajemen nyeri yang efektif dan dukungan psikologis pasca operasi sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan proses pemulihan secara keseluruhan (Mullins et al., 2023). Perawat diharapkan untuk dapat menerapkan serta memodifikasi alternatif penggunaan terapi nonfarmakologis lain dalam mengurangi nyeri selain dengan teknik relaksasi napas dalam (Novitasari & Yuliana, 2022).

Hasil pengukuran skala kecemasan setelah dilakukan implementasi terdapat perubahan secara signifikan dimana kecemasan pasien menurun yaitu sebanyak 29 peserta (96.7) yang mengalami cemas ringan dan 1 peserta (3.3) mengalami cemas sedang hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu Yunizar et al (2023) “Terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan yang ditunjukkan melalui penurunan tekanan darah pasien sebelum dan setelah perawatan gigi dan mulut. Penurunan ini berkaitan dengan efek dari terapi musik instrumental yang digunakan selama perawatan. Musik dengan alunan nada yang tenang dan ritme lambat terbukti dapat menciptakan suasana yang nyaman, sehingga membantu pasien merasa lebih rileks dan tenang”.

Perbedaan antara Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Tindakan

Hasil uji menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Sejalan dengan penelitian sebelumnya hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai *p-value* 0,000 <0,05 yang berarti ada pengaruh antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi instrumentasi musik (Lusia et al., 2023). Penelitian sebelumnya juga mengatakan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien dengan *p-value* 0.000 (Imani et al., 2021).

Terapi musik berperan dalam kesehatan kognitif, fisik, mental, dan emosional serta memperkuat kesehatan mental, spiritual, dan fisik mereka. Terapi musik juga melindungi pasien dari kesedihan, rasa bersalah, dan kesepian, serta dapat digunakan untuk melawan perasaan tidak menyenangkan (nyeri) dan mengurangi rasa kesepian pada pasien dan mereka yang mengalami depresi (Hedayati et al., 2023).

Penggunaan musik dalam menurunkan kecemasan berfokus pada bagaimana musik dapat memengaruhi sistem saraf dan respons fisiologis tubuh. Musik yang menenangkan dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin, yang berfungsi untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu, musik dapat membantu mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan, menurunkan denyut jantung, dan memperlambat pernapasan, sehingga menciptakan keadaan relaksasi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai situasi, termasuk sebelum prosedur medis dan dalam konteks perawatan Kesehatan (Widiyono, 2021). Pengaruh musik instrumental dalam menurunkan kecemasan dan nyeri dapat dijelaskan melalui interaksi kompleks antara sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Ketika seseorang mendengarkan musik, terutama yang memiliki ritme yang lambat dan melodi yang menenangkan, otak merespons dengan meningkatkan aktivitas di area yang terkait dengan emosi, seperti amigdala dan korteks prefrontal. Aktivasi ini dapat mengurangi respons stres dengan menurunkan kadar hormon kortisol, yang berkontribusi pada perasaan cemas (Thaut & Hömberg, 2025). Musik memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga mampu menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, dan denyut jantung (Novitasari & Wirakhmi, 2020)

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain penelitian menggunakan quasi-eksperimen dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak memungkinkan untuk membandingkan secara langsung efektivitas terapi musik instrumental dengan kondisi tanpa intervensi atau dengan intervensi non-farmakologis lainnya. Oleh karena itu, meskipun terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, hasil penelitian ini belum dapat sepenuhnya menyingkirkan pengaruh faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap perubahan tingkat kecemasan responden.

Kedua, jumlah sampel dalam penelitian ini relatif terbatas dan hanya melibatkan satu rumah sakit, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Ketiga, intervensi terapi musik instrumental hanya diberikan dalam satu sesi dengan durasi 15 menit, sehingga penelitian ini belum dapat menggambarkan efektivitas terapi musik instrumental dalam jangka panjang atau efek kumulatif dari pemberian intervensi secara berulang.

Selain itu, tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen subjektif berupa *State and Trait Anxiety Inventory-Score (STAI-S)* yang bergantung pada persepsi dan kondisi psikologis responden saat pengisian kuesioner, sehingga memungkinkan adanya bias respon. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta variasi durasi dan frekuensi pemberian terapi musik instrumental guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik instrumental efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pasca tonsilektomi dengan general anestesi di RS Wijayakusuma Purwokerto. Sebagian besar responden sebelum intervensi berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat, sedangkan setelah diberikan terapi musik instrumental terjadi pergeseran tingkat kecemasan menjadi dominan pada kategori ringan. Temuan ini menegaskan bahwa terapi musik instrumental dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat dalam mendukung proses pemulihan pasien pascaoperasi.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik instrumental dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri pada fase pascaoperasi, khususnya untuk mengurangi kecemasan tanpa menimbulkan efek samping farmakologis. Intervensi ini relatif mudah diterapkan, aman, berbiaya rendah, serta dapat dilakukan baik di lingkungan rumah sakit maupun secara mandiri oleh pasien dengan pendampingan perawat dan keluarga. Oleh karena itu, terapi musik instrumental berpotensi meningkatkan kenyamanan pasien, memperbaiki pengalaman perawatan, serta mendukung pendekatan holistik dalam praktik keperawatan perioperatif.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan upaya integrasi terapi musik instrumental ke dalam standar prosedur operasional keperawatan pascaoperasi, khususnya pada pasien tonsilektomi dengan general anestesi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta mengeksplorasi variasi jenis, durasi, dan frekuensi pemberian terapi musik instrumental guna memperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akomolafe, A. G., Fatusi, O. A., Folayan, M. O., Mosaku, K. S., Adejobi, A. F., & Njokanma, A. R. (2023). Relationship between types of information, dental anxiety, and postoperative pain following third molar surgery: a randomized study. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, *81*(3), 329-336.
- Bohr, C., & Shermetaro, C. (2025). Tonsillectomy and Adenoidectomy. In *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21493257>
- Gustafson, L. W., Gabel, P., Hammer, A., Lauridsen, H. H., Petersen, L. K., Andersen, B., Bor, P., & Larsen, M. B. (2020). Validity and reliability of State-Trait Anxiety Inventory in Danish women aged 45 years and older with abnormal cervical screening results. *BMC Medical Research Methodology*, *20*(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s12874-020-00982-4>
- Grusdat, N. P., Staeuber, A., Tolkmitt, M., Schnabel, J., Schubotz, B., Wright, P. R., & Schulz, H. (2022). Routine cancer treatments and their impact on physical function, symptoms of cancer-related fatigue, anxiety, and depression. *Supportive Care in Cancer*, *30*(5), 3733-3744.
- Hedayati, J., Bagheri-Nesami, M., Elyasi, F., & Hosseinnataj, A. (2023). The Effect of Music Therapy on the Pain and Anxiety Levels of Patients Experiencing Wound Healing by Suturing in the Emergency Wards. *Anesthesiology and Pain Medicine*, *13*(1). <https://doi.org/10.5812/aapm-132943>
- Imani, M., Jalali, A., Salari, N., & Abbasi, P. (2021). Effect of instrumental music on anxiety and depression among hemodialysis patients: A randomized controlled trial. *Journal of Education and Health Promotion*, *10*, 305. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1472_20
- Li, G., Yu, L., Yang, Y., Deng, J., Shao, L., & Zeng, C. (2024). Effects of perioperative music therapy on patients with postoperative pain and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, *30*(1), 37-46.

- Lusia, A., Octavia, I., & Juliyanti. (2023). Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien pre operasi di Ruang Inap Santo Lukas Rumah Sakit Umum Santoovincientius singkawang. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces>
- Mullins, P. M., Yong, R. J., & Bhattacharyya, N. (2023). Associations between chronic pain, anxiety, and depression among adults in the United States. *Pain Practice*, 23(6), 589–594. <https://doi.org/10.1111/papr.13220>
- Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2020). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(01), 110–119. <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/561>
- Novitasari, D., & Yuliana, E. (2022). Asuhan Keperawatan pada Orang Dewasa dengan Ca Ovarium. *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(3). <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i3.82>
- Oweidat, A., Sadek, N., Geara, E., Ayoub, M., & Vijayashankar, R. S. (2024). Non-pharmacological Adjuncts in the Perioperative Period. In *Perioperative Pain Management: A Clinical Guide* (pp. 685-699). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Pradana, P. (2021). Gambaran Kecemasan pada Pasien post Operasi Fraktur yang Menyandang Hipertensi di RS Orthopedi Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Saputra, Y., Sumarni, T., & Khasanah, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Nyeri Post Operatif Sectio Caesarea Teknik Anestesi Spinal. *Viva Medika Jurnal Kesehatan, Kebidanan, Dan Keperawatan*, 16(02), 161–167. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i2.915>
- Thaut, M. H., & Hömberg, V. (2025). *Handbook of Neurologic Music Therapy*. OUP Oxford. <https://books.google.co.id/books?id=2QdIEQAAQBAJ>
- Vasava, K. M., Patel, K. A., Vasava, M. N., & Kandre, D. D. (2024). Anxiety and Its Impact on Post-Operative Recovery in Ambulatory Surgery Patients: A Comprehensive Analysis. *Frontiers in Health Informatics*, 13(4).
- Widiyono. (2021). Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.