



EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN FIBROADENOMA MAMMAE: STUDI KASUS

Mahrunnisa Syahratudar Maharani¹, Beti Kristinawati^{2*}

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
bk115@ums.ac.id

Abstrak

Musik suara alam dan guided imagery merupakan teknik relaksasi distraksi yang menggunakan indra pendengaran untuk mengurangi kecemasan dan mengontrol suasana hati. Pada umumnya penderita fibroadenoma mammae cenderung mengalami kecemasan dengan seiring waktu tumor ini juga akan semakin membesar apabila tidak ditangani dengan benar. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui hasil terapi kombinasi musik suara alam dan guided imagery pada pasien perempuan usia 33 tahun dengan perioperatif eksisi fibroadenoma mammae. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan dalam penerapan evidence-based practice nursing pada satu pasien yang diberikan intervensi musik suara alam dan guided imagery selama 30 menit selama 3 hari. Berdasarkan hasil pemantauan 1 hari sebelum operasi dan 2 hari setelah operasi menggunakan Visual Analogue Scale for Anxiety (VAS-A), ditemukan skala kecemasan menurun pada pre-operasi 8 menjadi 6 dan post-operasi 6 menjadi 2. Hal ini membuktikan bahwa terapi kombinasi musik suara alam dan guided imagery efektif dalam mengurangi kecemasan.

Kata Kunci: *Fibroadenoma Mammae, Guided Imagery, Kecemasan, Musik Suara Alam*

Abstract

Nature sound music and guided imagery are relaxation techniques that utilize auditory stimuli to alleviate anxiety and enhance mood. Patients with fibroadenoma mammae often experience heightened anxiety, and if left untreated, the tumor may grow larger over time. This case study investigates the effectiveness of a combination therapy involving nature sound music and guided imagery in a 33-year-old female patient undergoing perioperative excision of fibroadenoma mammae. The research employs a case study methodology with a nursing care approach, applying evidence-based practice. The patient received 30 minutes of nature sound music and guided imagery intervention for three consecutive days. Monitoring was conducted one day before surgery and two days post-surgery using the Visual Analogue Scale for Anxiety (VAS-A). Results indicated a decrease in anxiety levels, from 8 pre-operatively to 6, and from 6 to 2 post-operatively. These findings suggest that the combination therapy is effective in reducing anxiety in surgical patients.

Keywords: *Anxiety, Fibroadenoma Mammae, Guided Imagery, Nature Sounds Music*

✉ Corresponding author

Address : Jalan Ahmad Yani No.157, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 571621

Email : bk115@ums.ac.id

Phone : +6282137266023

PENDAHULUAN

Angka kejadian Fibroadenoma Mammae (FAM) merupakan sepertiga dari semua kejadian Tumor Jinak Payudara (TJP). Tumor payudara sendiri masih menjadi penyebab kematian nomor dua terbanyak dibawah penyakit kardiovaskuler sekaligus ada di urutan pertama sebagai jenis tumor yang paling umum diderita oleh perempuan saat ini (Nita et al., 2024). FAM merupakan tumor jinak pada payudara yang berbatas jelas dan berbentuk benjolan yang dapat digerakkan, memiliki bentuk cenderung bulat atau oval yang terdefinisi dengan baik dan terasa seperti karet serta umum tidak menimbulkan rasa sakit saat disentuh, tumor jinak mudah bergerak saat posisinya dibawah kulit payudara daripada terjebak disatu tempat (Breast Cancer Now, 2019). Tumor payudara merupakan tumor jinak yang paling sering ditemui pada perempuan muda dan dewasa, yaitu pada usia 3 dekade pertama kehidupan. Berdasarkan laporan dari New South Wales Breast (NSWB) Cancer Institute, Fibroadenoma Mammae pada umumnya terjadi pada wanita muda pada usia 21 - 25 tahun, kurang dari 5% terjadi pada wanita lanjut usia diatas 50 tahun, sedangkan saat ini prevalensinya lebih dari 9% populasi wanita didunia terkena Fibroadenoma Mammae Fibroadenoma Mammae sejak usia dini (Alini & Indrawati, 2018).

Selain itu, hasil data yang diperoleh dari negara Belanda dan Amerika, kecemasan yang dirasakan pada payudara masih menjadi alasan utama pada sekitar 3% wanita didunia untuk berkonsultasi kesehatan ke fasilitas kesehatan (Maulidia et al., 2023). Menurut American Cancer Society menjelaskan bahwa wanita yang sudah pernah didiagnosis fibroadenoma mammae sebelumnya berisiko 1,5 - 2 kali lipat terkena kanker payudara daripada wanita yang belum pernah terdiagnosis Fibroadenoma Mammae dengan payudara normal. Prognosisnya akan menjadi lebih baik ketika wanita muda dapat melakukan deteksi secara dini pada dirinya sendiri (Byers et al., 2018). Karena Fibroadenoma Mammae sebenarnya dapat diketahui lebih awal dengan melakukan deteksi dini yaitu dengan cara pemeriksaan payudara sendiri. *SADARI* (Periksa Payudara Sendiri) merupakan salah satu langkah deteksi dini untuk mencegah terjadinya Fibroadenoma Mammae dan lebih efektif jika dilakukan sedini mungkin ketika wanita mencapai usia reproduksi, dikarenakan sekitar 85% kelainan dipayudara pertama kali dikenali oleh penderita itu sendiri (Widiyaningrum & Rokhanawati, 2021).

Para penderita kanker payudara sendiri kebanyakan datang ke rumah sakit untuk melakukan perawatan karena mereka telah masuk ke stadium lanjut, kebanyakan penyebab karena kurangnya pengetahuan dan tidak melakukan deteksi dengan *SADARI* sehingga kasus ini terus mengalami peningkatan pada setiap tahunnya

(Irawan, 2018). Salah satu penyebab dari Fibroadenoma Mammae adalah pengaruh hormonal dari dalam tubuh wanita itu sendiri. Hal ini diketahui karena ukuran Fibroadenoma Mammae juga dapat berubah pada siklus saat menstruasi atau pada saat kehamilan. Pada awalnya lesi tersebut membesar pada akhir siklus haid dan juga selama hamil, hal ini juga dapat terjadi ketika adanya kelebihan hormon estrogen dalam tubuh. Namun disisi lain ada juga yang dapat mempengaruhi yaitu konsituasi genetika dan juga adanya kecenderungan pada faktor keturunan keluarga yang menderita kanker payudara juga menjadi salah satu pemicu Fibroadenoma Mammae (Kumar et al., 2019). Pada umumnya tindakan yang digunakan untuk penderita Fibroadenoma Mammae salah satunya dapat dilakukan dengan operasi eksisi yaitu dengan cara pengangkatan tumor tersebut, biasanya dilakukan menggunakan general anastesi pada operasi. Operasi ini tidak akan merubah bentuk dari payudara, tetapi hanya akan meninggalkan luka atau jaringan parut yang nanti akan diganti oleh jaringan normal secara perlahan-lahan (Prajoko, 2023).

Menurut World Health Organization (2019) mengemukakan bahwa prevalensi kecemasan terhadap pasien pre-operasi diberbagai belahan negara didunia seperti yang dilaporkan dalam beberapa penelitiannya berkisar antara 60-80% pada populasi barat. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan masih sering terjadi pada pasien pre-operasi (Bedaso & Ayalew, 2019). Kecemasan terhadap penyakit fisik berasal dari kepercayaan yang bersifat disfungsiional mengenai kesehatan dan penyakit tersebut. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada pasien sebelum operasi meliputi kekhawatiran akan rasa sakit yang berkepanjangan, perubahan fisik akibat pengangkatan organ, dan kemungkinan tidak berfungsinya tubuh setelah prosedur. Pasien juga merasa cemas tentang kemungkinan adanya kanker, menghadapi ruang operasi, risiko kematian saat dibius, serta ketakutan bahwa operasi dapat gagal (Sutinah, 2019)

Salah satu terapi yaitu musik suara alam merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi beberapa keadaan ketidaknyamanan, kecemasan, mood menurun dan juga efektif mengurangi kecemasan diberbagai usia dengan diagnosa medis yang beragam. Suara alam ini bekerja disistem limbik dalam otak yang berperan untuk pengendalian emosi, sehingga memberikan efek menenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Florence Nightingale, pelopor perawatan modern, yang menyatakan bahwa terapi komplementer dalam keperawatan dapat digunakan sebagai pendukung terapi medis (Kurniawati & Ilmiyah, 2023). Manajemen kecemasan dengan terapi relaksasi seperti musik dan suara alam (nature sound) yang merupakan

jenis musik temuan baru dari modernisasi teknologi rekaman suara, bentuk integrative dan musik klasik dengan suara-suara alam. Suara alam memiliki ciri khas yaitu tempo yang berbeda-beda, pitch, dan iramanya yang umumnya lambat atau perlahan-lahan dan nadanya tidak tiba-tiba tinggi (Baltaci et al., 2024) Manusia sendiri cenderung memiliki daya tarik bawaan dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik yang cukup signifikan dan juga penggunaan suara alam dalam tatanan kesehatan saat ini masih jarang dilakukan oleh banyak orang (Mufidah & Rahmawati, 2022).

Relaksasi melalui imajinasi terbimbing dapat menghasilkan penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan, sambil meningkatkan suhu tubuh (Sari, 2023). Guided imagery menciptakan perasaan nyaman, relaksasi, dan dapat meningkatkan hormon endorfin sehingga dapat mengurangi kecemasan. Terapi ini merupakan salah satu contoh dari beragam teknik yang menitik beratkan pada proses berpikir seseorang, termasuk visualisasi dan sugesti secara langsung (Álvarez-García & Yaban, 2020).

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas difasilitas kesehatan. Sebagai profesi yang memiliki tanggung jawab utama dalam memberikan asuhan keperawatan, perawat juga harus memiliki kompetensi dalam menerapkan keterampilan yang dimiliki. Kualitas pelayanan keperawatan tidak ditentukan oleh standar pendidikan yang tinggi, tetapi kemampuan dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan secara profesional. Penerapan prosedur yang tepat dapat lebih efektif dalam mencapai keberhasilan asuhan keperawatan untuk pasien dirumah sakit, maka dari itu perawat wajib melakukan proses asuhan keperawatan secara menyeluruh meliputi tahap asesment, diagnosis keperawatan, perencanaan keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan dengan memperhatikan kesehatan serta kesejahteraan pasien dalam masa perawatan (Vitrianingsih & Budiarsih, 2019).

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi kombinasi *musik suara alam* dan *guided imagery* pada pasien *Fibroadenoma Mammae* yang sedang menjalani perawatan Rumah Sakit Umum di Solo Baru dengan masalah keperawatan kecemasan.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang berlandaskan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice nursing*). Pendekatan ini diterapkan pada satu pasien yang menjadi fokus pasien kelolaan, yaitu pasien *perioperatif eksisi fibroadenoma mammae*, yang dirawat diruang perawatan bedah Rumah Sakit Umum di Solo Baru pada periode 10

sampai 13 Juni 2024. Kriteria inklusi pada pemberian intervensi terapi *musik suara alam* dan *guided imagery* yaitu pasien yang memiliki kesadaran baik, kooperatif, tidak memiliki gangguan pendengaran dan penglihatan dan dapat berbicara dengan baik. Data yang diperoleh dalam studi kasus ini dianalisa menggunakan metode pendekatan teknik analisa tematik dari awal pengkajian hingga akhir evaluasi dengan menggunakan teknik analisa tematik peneliti memperoleh pemahaman dan data yang lebih spesifik tentang pengalaman kecemasan pasien, sehingga dapat memberikan intervensi yang lebih efektif.

Pelaksanaan awal intervensi keperawatan dimulai dengan pembuatan kontrak waktu dengan pasien dan selanjutnya pasien diberikan penjelasan yang komprehensif dan detail terkait intervensi yang akan dilakukan. Penjelasan ini bertujuan untuk memastikan pasien memahami maksud dari tindakan intervensi yang akan dilakukan. Setelah pasien memberikan persetujuan kemudian pasien mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Kemudian peneliti menjelaskan langkah-langkah dan prosedur intervensi yang akan dilakukan, serta menyediakan peralatan yang akan digunakan. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *Visual Analogue Scale for Anxiety* (VAS-A), sebuah instrumen yang mengukur tingkat kecemasan yang dialami pasien sebelum dan sesudah intervensi. Skala (VAS-A) ini terdiri dari beberapa kategori tingkat kecemasan, yaitu: tidak ada kecemasan (skor 0), kecemasan ringan (skor 1-3), kecemasan sedang (skor 4-6), kecemasan berat (skor 7-9), dan panic (skor 10) (Spreckhelsen, 2021). Sebelum pemberian intervensi peneliti mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala (VAS-A).

Intervensi diberikan kepada pasien melalui beberapa tahapan, (1) Menyediakan perangkat speaker mini digital yang telah terhubung dengan perangkat lainnya dan meletakkannya dimeja samping tempat tidur pasien. Mempersiapkan musik suara alam sebagai stimulasi, (2) Memastikan pasien berada dalam kondisi tenang dan nyaman. Anjurkan pasien untuk menutup mata dan membayangkan dirinya berada ditempat alam yang nyaman dan tenang, sambil mengatur pernapasan dengan teknik napas dalam ketika musik dimulai, (3) Memulai musik dan memberikan arahan tentang tempat yang dibayangkan, serta ajurkan pasien untuk berinteraksi dengan tempat yang dibayangkan, seperti berjalan di pinggir pantai atau menyentuh pepohonan disekitar. Teknik ini dilakukan selama 30 menit. (4) Setelah 30 menit, matikan musik dan minta pasien untuk membuka mata. Setelah pemberian intervensi selesai, peneliti mengukur kembali tingkat kecemasan pasien menggunakan skala VAS-A.

Penerapan intervensi ini dilakukan sebanyak satu kali dalam sehari, baik pada pagi atau malam hari atau dapat dilakukan setelah bangun tidur pagi dan menjelang waktu tidur malam, dengan durasi 30 menit selama tiga hari berturut-turut. Setelah penerapan intervensi selama 30 menit, penulis melakukan pengukuran ulang skala kecemasan pada pasien untuk mengetahui perbandingan nilai sebelum dan sesudah intervensi.

Studi kasus ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) RSUD Dr. Moewardi dengan nomor persetujuan: 378/II/HREC/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

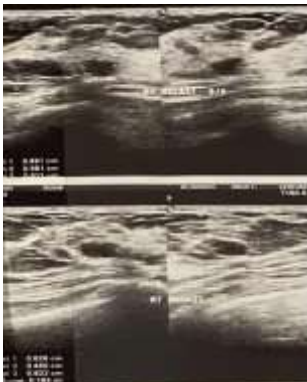

Studi kasus ini dilakukan pada pasien dengan diagnosis medis Fibroadenoma Mammae Dextra yang direncanakan menjalani tindakan Eksisi disalah satu Rumah Sakit di Kota Solo Baru. Pasien Ny.T berusia 33 tahun dengan pendidikan terakhir SMA, bekerja sebagai pegawai bank. Pertama kali datang ke poliklinik pada Sabtu, 8 Juni 2024 dengan keluhan adanya benjolan pada payudara kanan sebesar 1cm dan 0,5cm pada payudara kiri. Keluhan ini telah dirasakan selama tiga bulan terakhir dengan benjolan yang semakin membesar dan nyeri saat ditekan sehingga pasien cemas jika benjolan semakin membesar dan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Pasien memiliki riwayat penyakit yang sama saat berusia 18 tahun pada Mammae Sinistra dan dilakukan prosedur pembedahan FNAB (Fine Needle Aspiration Biopsy).

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan composmentis, tekanan darah 140/67mmHg, denyut nadi 87 kali per menit, suhu tubuh 36,6°C, frekuensi nafas 20 kali per menit dan saturasi oksigen (SpO2) 100%. Hasil pengkajian antropometri pasien berat badan 66kg dan tinggi badan 155cm dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) 20,9 yang berarti normal. Pasien mengatakan tidak mengontrol pola makanannya dan suka mengkonsumsi makanan cepat saji sejak remaja. Pasien terpasang infus diekstremitas kiri. Pada pemeriksaan sistem intergumen, turgor kulit pasien kembali normal dalam waktu kurang dari 3 detik, dengan kondisi kulit yang tampak lembab. Hasil dari pemeriksaan penunjang Ny. T yang dilakukan.


Tabel 1. Pemeriksaan Laboratorium (10 Juni 2024)

Hasil pemeriksaan laboratorium		
Pemeriksaan	Hasil	Satuan
Hemoglobin	11.9	g/dL
Hematokrit	36.3	%
Leukosit	8.6	10^3uL
Trombosit	410	10^3uL

Tabel 2. USG Mammae (14 Mei 2024)

Gambar	Hasil
	Mammae kanan Jam 9, 5 cm dari nipple volume +/- 0.8 cc dan 0.12 cc kuadran upper outer periareola, ukuran +/- 3 mm dan 4.6 mm Jam 3, 3 cm dari nipple, volume +/- 0.16 cc
	Mammae kiri Jam 3-4, 3 cm dari nipple, volume +/- 0.56 cc kuadran upper outer, 5 cm dari nipple, volume +/- 1.89 cc Retroareola ukuran +/- 6 mm Jam 12, 2cm dari nipple, volume +/- 0.15 cc Jam 3-4, 4 cm dari nipple, volume +/- 0.1 cc

Tabel 3. Pemeriksaan Sitologi FNAB (27 Mei 2024)

Gambar	Hasil
	Massa diameter + 1 cm, kenyal, mobile (A) Massa diameter 0.5 cm kenyal, mobile (B). Sediaan sitologi FNAB A dan B menunjukkan sedikit sel-sel epitel berkelompok ukuran sedang. sitoplasma cukup, inti bulat, oval, kromatin halus. Latar belakang sedikit eritrosit Tidak didapatkan sel ganas. FNAB Tumor Mammae Dextra et Sinistra: Tidak didapatkan sel ganas Fibroadenoma Mammae (FAM)

Terapi obat yang diberikan pada pasien Perioperatif Eksisi Fibroadenoma Mammae yaitu saat Pre-Operasi: Infus Ringer Lactat 500ml/20tpm, Asamefenamat 500mg/12 jam. Post-Operasi: Infus Ringer Lactat 500ml/20tpm, Ondansetron 4mg/8 jam, Metamizole 500mg/8jam, Paracetamol 100ml/24jam.

Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada pasien Perioperatif Eksisi Fibroadenoma Mammae yaitu Pre-Operasi : Ansietas berhubungan dengan

penyakit akut ditandai dengan adanya pembesaran benjolan pada mammae dextra hasil (VAS-A) skala 8. Diagnosa keperawatan Post-Operasi: Ansietas berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) ditandai dengan kecemasan jika tumor dikemudian hari akan timbul lagi untuk yang ke-3 kalinya, hasil (VAS-A) skala 4. Meskipun pasien telah menerima tindakan medis untuk mempercepat proses pemulihan pasca-operasi dan mengurangi kecemasan, namun pasien juga memerlukan strategi pengelolaan kecemasan secara mandiri dan non-farmakologis. Hal ini penting untuk membantu pasien mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidupnya tanpa ketergantungan pada obat-obatan.

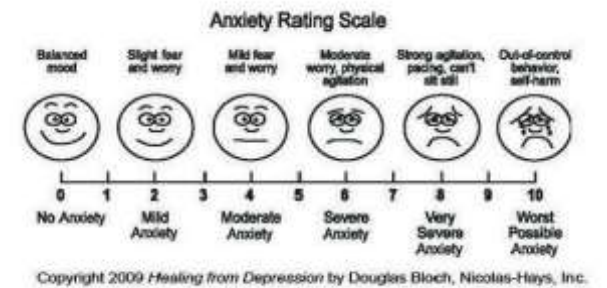
Intervensi pemberian terapi *musik suara alam* dan *guided imagery* dilakukan selama satu kali sehari pada pre-operasi hingga post-operasi hari ke-3 di rumah sakit, yang berlangsung dari tanggal 10 Juni 2024 hingga 13 Juni 2024 di ruang rawat inap bedah Rumah Sakit Umum di Solo Baru. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri pada pasien Ny.T, yaitu dari skala 8 menjadi 6 pada pre-operasi dan dari skala 4 menjadi 2 pada post-operasi. Selain itu, pada hari ke-3 setelah pemberian intervensi, juga dilakukan tindakan perawatan luka pada pasien post-operasi *eksisi fibroadenoma mammae* untuk mencegah risiko infeksi pada luka operasi.

Tabel 4. Hasil Skala Kecemasan (VAS-A) Pre-Operasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Suara Alam dan Guided Imagery

Waktu Pelaksanaan	Skala Kecemasan Sebelum	Skala Kecemasan Sesudah	Lama Waktu Pemberian
Pre-Operasi Hari ke-1	8	6	30 menit

Tabel 5. Hasil Skala Kecemasan (VAS-A) Post-Operasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Suara Alam dan Guided Imagery

Waktu Pelaksanaan	Skala Kecemasan Sebelum	Skala Kecemasan Sesudah	Lama Waktu Pemberian
Post-Operasi Hari ke-1	6	5	30 menit
Hari ke-2	4	2	30 menit



Gambar 1. Alat ukur Visual Analogue Scale for Anxiety (VAS-A)

Sumber : Bloch (2009)



Gambar 2. Speaker Mini Digital

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa responden memiliki riwayat Fibroadenoma Mammae sejak usia 18 tahun, saat masih remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramdhani et al. (2024) yang menjelaskan bahwa mayoritas pasien dengan Fibroadenoma Mammae berusia 23 tahun (17,5%) dan berstatus belum menikah (65%). Hasil ini menunjukkan bahwa Fibroadenoma Mammae lebih umum terjadi pada wanita remaja dewasa dan individu yang belum menikah. Disisi lain, penelitian dari Li et al. (2018) yang juga mengungkapkan bahwa *Fibroadenoma Mammae* memiliki tingkat untuk terkena kanker payudara 74% lebih tinggi daripada wanita yang belum pernah terdiagnosis. Salah satu pemicu hal tersebut adalah riwayat penggunaan kontrasepsi oral sejak dini. Wanita yang lebih tua saat terdiagnosis *Fibroadenoma Mammae* yang dikonfirmasi dengan pemeriksaan biopsi sebelumnya juga lebih beresiko untuk dikemudian hari mengalami kanker payudara.

Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan *Visual Analogue Scale for Anxiety* (VAS-A) selama tiga hari berturut-turut, terdapat penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien, yaitu dari skala 8/10 menjadi skala 2/10. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami pasien telah berkurang secara signifikan dan tidak lagi mengalami gejala kecemasan yang parah. Selain itu, pasien juga tidak mengalami efek samping dari terapi yang diberikan. Lebih jauh, hasil pengkajian ini diperkuat oleh fakta bahwa pasien bekerja sebagai pegawai bank, dimana sebuah pekerjaan tersebut memerlukan kenyamanan dan kemampuan untuk berinteraksi dengan banyak orang. Sebelumnya, benjolan pada payudara yang dialami pasien dapat menyebabkan rasa nyeri dan mengganggu mobilitas, sehingga mempengaruhi kemampuan pasien untuk bekerja dengan nyaman.

Penerapan studi kasus ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien,

baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi. Skala kecemasan pada pasien saat pre-operasi hari pertama yang awalnya berada pada skala 8 (kecemasan berat) menurun menjadi skala 6 (kecemasan sedang). Selanjutnya, pada post-operasi hari kedua, skala kecemasan menurun dari skala 6 (kecemasan sedang) menjadi skala 5 (kecemasan sedang), dan pada hari tiga menurun dari skala 4 (kecemasan sedang) menjadi skala 2 (kecemasan ringan). Intervensi terapi ini diberikan satu kali sehari, baik pada pagi maupun malam hari, dengan durasi 30 menit (Lita et al., 2019). Dengan demikian hasil penurunan kecemasan selama 3 hari menunjukkan bahwa intervensi terapi ini efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien.

Penerapan terapi *musik suara alam* dan *guided imagery* merupakan salah satu alternatif teknik distraksi dalam pengelolaan kecemasan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan program intervensi berbasis bukti yang mengintegrasikan *musik suara alam* dan *guided imagery*. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setyawan et al. (2018) menyatakan bahwa 75% pasien diruang perawatan standar yang menerima kombinasi terapi suara alam memiliki penurunan kecemasan yang lebih efektif dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima terapi suara alam. Selain itu, menurut Kurniawati & Ilmiyah (2023) menjelaskan bahwa mendengarkan musik suara alam merupakan salah satu terapi komplementer untuk mengatasi beberapa keadaan ketidaknyamanan, kecemasan, mood menurun dan juga efektif mengurangi kecemasan diberbagai usia dengan diagnosa medis yang beragam. Suara alam mampu mengaktifkan sistem limbik pada otak yang berpengaruh pada kontrol emosi seseorang dengan memberikan efek yang menenangkan. Disisi lain, menurut Álvarez-García & Yaban (2020) menjelaskan juga bahwa relaksasi melalui imajinasi terbimbing dapat menghasilkan penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan, sambil meningkatkan suhu tubuh dan *guided imagery* menciptakan perasaan nyaman, relaksasi, dan dapat meningkatkan hormon endorfin yang membantu mengurangi kecemasan seseorang. Menurut hasil dari beberapa analisis tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan tentang pengaruh terapi kombinasi *musik suara alam* dan *guided imagery* terhadap kecemasan pasien *fibroadenoma mammae* khususnya dalam konteks pasien *perioperatif*. Dengan demikian, pentingnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk pasien dengan *perioperatif fibroadenoma mammae*.

Hasil studi kasus ini dapat menjadi acuan atau informasi untuk tenaga kesehatan, keluarga, maupun pasien dengan kasus *perioperatif eksisi fibroadenoma mammae* yang sedang menjalani

perawatan dirumah sakit, sehingga pasien dapat menurunkan tingkat kecemasan akibat tumor payudara yang semakin membesar maupun kecemasan pasca post-operasi *eksisi fibroadenoma mammae*.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi kombinasi *musik suara alam* dan *guided imagery* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *perioperatif eksisi fibroadenoma mammae*. Intervensi ini berhasil menurunkan skala kecemasan pada pasien dari 8 menjadi 6 pada *pre-operasi* dan dari 4 menjadi 2 pada *post-operasi*, dengan durasi pemberian selama 30 menit selama tiga hari berturut-turut. Hal ini mendukung penggunaan terapi *musik suara alam* dan *guided imagery* sebagai cara alternatif non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengelola kecemasan pasien secara efektif, sehingga mengurangi kecemasan yang menjadi beban psikologis pada pasien. Selain itu, penerapan terapi kombinasi *musik suara alam* dan *guided imagery* sangat direkomendasikan, juga mudah diterapkan oleh pasien dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, & Indrawati. (2018). Efektifitas Promosi Kesehatan melalui Audio Visual dan Leaflet tentang Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari di Sman 1 Kampar Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v2i2.187>
- Álvarez-García, C., & Yaban, Z. Ş. (2020). The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101077. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101077>
- Baltaci, N., Bal, S., Koç, E., & Edis, E. K. (2024). Effects of virtual reality and nature sounds on pain and anxiety during hysterosalpingography: a randomized controlled trial. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, 70(7), e20231599. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1806-9282.20231599>
- Bedaso, A., & Ayalew, M. (2019). Preoperative anxiety among adult patients undergoing elective surgery: A prospective survey at a general hospital in Ethiopia. *Patient Safety in Surgery* [revista en Internet] 2019 [acceso 29 de agosto de 2020]; 13(1): 1-8. *Patient Safety in Surgery*, 13(18), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13037>

- 019-0198-0
- Bloch, D. (2009). *Healing from Depression: 12 Weeks to a Better Mood*. Nicolas-Hays, Inc. <https://www.amazon.com/HealingDepression-Weeks-Better-Mood/dp/0892541555>
- Breast Cancer Now. (2019). *Fibroadenoma Mammae*. Breastcancernow.Org. <https://breastcancernow.org/mediaassets/vzcdjpcy/bcc72-fibroadenoma-web-pdf>.
- Byers, T., Wender, R. C., Jemal, A., Baskies, A. M., Ward, E. E., & Brawley, O. W. (2018). The American Cancer Society challenge goal to reduce US cancer mortality by 50% between 1990 and 2015: Results and reflections. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 66(5), 359–369. <https://doi.org/10.3322/caac.21348>
- Irawan, E. (2018). Faktor-faktor pelaksanaan sadari/breast self examination (BSE) kanker payudara (literature review). *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31311/V6I1.3690>
- Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2019). *Buku Ajar Patologi Robbins-E-book: Buku Ajar Patologi Robbins-E-book*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.co.id/booksid=Yvn2DwAAQBAJ>
- Kurniawati, R., & Ilmiyah, V. A. (2023). Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–18. <https://doi.org/ttps://doi.org/10.46815/jk.v12i1.117>
- Li, J., Humphreys, K., Ho, P. J., Eriksson, M., Darai-Ramqvist, E., & Lindström, L. S. (2018). Family history, reproductive, and lifestyle risk factors for fibroadenoma and breast cancer. *JNCI Cancer Spectrum*, 2(3), pky051. <https://doi.org/doi:10.1093/jncics/pky051>
- Lita, Ardianti, H., & Daniati, M. (2019). Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(3), 132–138. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss3.129>
- Mufidah, W., & Rahmawati, M. (2022). Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Penurunan Perilaku Agresif Anak. *Golden Childhood Education Journal*, 3(1), 47–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.55719/gcej.v3i1.407>
- Nita, Y., Yuwaldi, D., Maharani, I., Revinasyah, N., & Fitriyani, E. (2024). Sistem Informasi Berbasis Kesehatan : Pengembangan Model E-Health Untuk Pengenalan Fibroadenoma Mammae (FAM) Pada Remaja Dan Dewasa Awal Di Provinsi Riau. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 7(1), 135–139. <https://doi.org/10.56467/jptk.v7i1.132>
- Prajoko, Y. W. (2023). *Penyakit Pada Payudara*. Airlangga University Press. <https://books.google.co.id/books?id=TQ7FEAAAQBAJ>
- Ramdhani, R., Ajeng, P., Larasati, A., & Ishaq, R. M. (2024). Karakteristik Klinis Pasien Rawat Inap Dengan Diagnosis Fibroadenoma Mammae (Fam) Di Rsud 45 Kuningan Periode. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 4498–4509. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.28325>
- Sari, N. L. O. (2023). *Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Emanuel Banjarnegara [Universitas Harapan Bangsa]*. <http://eprints.uhb.ac.id/id/eprint/2754>
- Setyawan, D., Susilaningsih, F. S., & Emaliyawati, E. (2018). Intervensi Terapi Musik Relaksasi Dan Suara Alam (Nature Sound) Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pasien (Literature Review). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(8).
- Smith, R. A., Andrews, K., Brooks, D., DeSantis, C. E., Fedewa, S. A., Lortet-Tieulent, J., Manassaram-Baptiste, D., Brawley, O. W., & Wender, R. C. (2016). Cancer screening in the United States, 2016: A review of current American Cancer Society guidelines and current issues in cancer screening. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 66(2), 95–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.3322/caac.21336>
- Sutinah. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi Auditori Terhadap Tingkat Kecemasan Klien Preoperasi Appendisit. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 11–16. <https://www.jurnal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/201>
- Vitrianingsih, Y., & Budiarsih, B. (2019). Pelimpahan Wewenang Dokter Kepada Profesi Perawat Dalam Tindakan Medis Dari Perspektif Hukum. *Jurnal Hukum Magnum Opus*, 2(2), 185. <https://doi.org/10.30996/jhmo.v2i2.2545>
- Widiyaningrum, A. N., & Rokhanawati, D. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kanker Payudara Terhadap Sikap Melakukan SADARI Siswi SMAN 1 Turi Sleman Yogyakarta [Universitas 'Aisyiyah]*. <https://digilib.unisayogya.ac.id/2996/>
- World Health Organization (WHO). (2019). *Angka kejadian ca mammae didunia*. <https://who.int/detail/18-12-2019-who-prequalifies-first-biosimilar-medicine-to-increase-worldwide-access-to-life-saving-breast-cancer-treatment>