

PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PASIEN PRE-OPERASI

Mohammad Rizqi¹, Ani Syafriati², Suryani³

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

³RS Indriati Solo Baru

Jl. Ahmad Yani, Tromo Pos 1, Pabelan, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

Email : J230245050@student.ums.ac.id, as600@ums.ac.id, yani.ibs75@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pre-operasi merupakan masalah psikologis yang sering dialami pasien sebelum tindakan pembedahan dan dapat memengaruhi kondisi fisiologis serta hasil operasi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah relaksasi napas dalam dan terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi di ruang Instalasi Bedah Sentral RS Indriati Solo Baru. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada empat pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi diberikan selama kurang lebih 10 menit dengan memadukan teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang dengan rata-rata skor 22,5 menjadi kategori ringan dengan rata-rata 12,5 setelah intervensi. Kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu pasien lebih tenang sebelum menjalani pembedahan. Intervensi ini mudah diterapkan dan dapat digunakan sebagai tindakan mandiri perawat dalam menurunkan kecemasan pasien pre-operasi.

Kata kunci : Kecemasan, relaksasi napas dalam, terapi musik

ABSTRACT

Preoperative anxiety is a psychological problem often experienced by patients before surgery and can affect their physiological condition and surgical outcomes. One non-pharmacological intervention that can be done to reduce anxiety is deep breathing relaxation and music therapy. This study aims to determine the application of a combination of deep breathing relaxation and music therapy on the level of pre-operative anxiety of patients in the Central Surgical Installation of Indriati Hospital, Solo Baru. The study used a descriptive case study design on four patients undergoing surgery. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. The intervention was given for approximately 10 minutes by combining deep breathing relaxation techniques and music therapy. The results showed that all respondents experienced a decrease in anxiety levels from the moderate category with an average score of 22.5 to the mild category with an average score of 12.5 after the intervention. The combination of deep breathing relaxation and music therapy provides a relaxing effect, increases comfort, and helps patients feel calmer before undergoing surgery. This intervention is easy to implement and can be used as an independent action by nurses to reduce pre-operative anxiety in patients.

Keywords : Anxiety, deep breathing relaxation, music therapy

PENDAHULUAN

Tahap awal operasi merupakan tahap pertama dari dilakukannya tindakan operasi, tahap ini dimulai saat pasien memasuki ruangan operasi untuk mempersiapkan menuju meja operasi untuk menjalankan tindakan pembedahan. Pada tahap ini pasien sering merasakan kecemasan yang tinggi dan dapat menyebabkan respon stres baik secara fisik maupun psikis (Widiawati & Cusmarih, 2023).

Respon yang sering dialami saat akan melakukan pembedahan adalah cemas. Kecemasan merupakan respon yang normal terjadi saat merasakan stres sebelum melakukan tindakan pembedahan. Rasa cemas bisa timbul saat didalam ruang operasi atau saat mendengar akan diadakannya operasi dan dapat diperberat saat pasien merasakan takut dengan pembedahan (Dian Ningrum et al., 2022). Kecemasan yang dialami pasien merupakan hal yang penting untuk dipantau sebelum dilakukannya pembedahan, tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi ketegangan fisik dan juga hasil operasi (Permata Dyah & Maliya, 2024).

Mengelola kecemasan sebelum dilakukan pembedahan penting karena dalam kondisi cemas dapat mempengaruhi banyak aspek kesehatan dan juga hasil operasi (Baagil et al., 2023). Selain itu kondisi cemas yang berlebihan juga dapat memicu tingginya tekanan pada darah dan juga peningkatan detak jantung sehingga bisa saja membuat penundaan atau pembatalan dilakukannya tindakan pembedahan untuk itu perlu dilakukan tindakan untuk meminimalisir risiko tersebut. (Banjarnahor & Suidah, 2024). Untuk mengelola kecemasan pada pasien sebelum operasi dapat melakukan relaksasi nafas dalam dan juga terapi musik untuk merelaksasikan tubuh dan pikiran agar tidak tegang dan takut untuk menjalani tindakan pembedahan.

Menurut penelitian (Sholehah et al., 2025).relaksasi napas dalam sering digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang akan melakukan operasi. Relaksasi napas dalam

bertujuan untuk menstabilkan kembali rasa ketakutan sebelum tindakan melalui teknik pernafasan. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu tindakan Dimana pasien diminta menarik napas dan menghembuskan napas secara perlahan selama kurang lebih 10 menit (Dian Ningrum et al., 2022). Teknik relaksasi napas dalam ini masuk dalam kategori *holistic self-care* yang dapat membantu pasien untuk menurunkan frekuensi jantung ,nadi ,membuat pasien kembali merasa rileks saat masuk kedalam ruang operasi(Wiyono & Putra, 2021).

Menurut (Rahmawati & Barkah, 2023) selain relaksasi napas dalam terapi musik juga dapat menjadi pilihan lain yang dianggap efektif untuk bisa diterapkan dalam mengurangi kecemasan. Terapi musik. Terapi musik merupakan tindakan nonfarmakologi yang dilakukan dengan music sebagai alat untuk membantu pasien kembali merasakan tenang dan rileks (Sitorus & Elita, 2024). Dengan melakukan terapi musik pasien akan kembali merasa tenang dan tidak cemas saat akan melakukan tindakan pembedahan. Terapi musik akan lebih efektif jika digabungkan dengan relaksasi napas dalam untuk memberikan ketenangan dan menurunkan kecemasan kepada pasien (Khadijah, 2023).

Teknik relaksasi napas dalam dan terapi music akan lebih efektif jika digabungkan penerapannya untuk menurunkan kecemasan. Dengan Teknik pernapasan metode 4-7-8 dapat membantu untuk untuk merilekskan dan digabungkan dengan terapi music untuk pelaksanaannya dapat lebih memperbesar penurunan kecemasan pada pasien (Karangan et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukan bahwa relaksasi napas dalam dan terapi music efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mesntabilkan kembali emosional pasien yang akan menjalani operasi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan penerapan relaksasi napas dalam dan terapi music untuk menurunkan Tingkat kecemasan pasien pre-operasi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di ruang Instalasi Bedah Sentral RS Indriati Solo Baru.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari empat pasien yang akan menjalani tindakan operasi dengan tindakan pembedahan yang berbeda yaitu, 2 pasien akan menjalani Section Cesaria, 1 pasien Hemoroid, dan 1 pasien Apendiks. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan, pasien yang mengalami kecemasan, sadar dan bersedia mengikuti intervensi yang diberikan. Adapun kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan pendengaran, pasien dengan penurunan kesadaran, atau pasien dengan kondisi gawat darurat

Prosedur

Prosedur intervensi dilakukan dengan pengkajian awal (pre-test) dengan melakukan wawancara untuk mengukur tingkat kecemasan awal dengan skala HAR-S kemudian mencatat hasil pengkajian untuk dibandingkan dengan hasil setelah dilakukan tindakan (post-test). Untuk pemberian intervensi pada pasien diawali dengan memutar musik kemudian pasien dipandu untuk melakukan relaksasi napas dalam dengan tahapan sebagai berikut, Tarik nafas dengan hidung selama 4 detik, tahan napas selama 7 detik, kemudian buang napas melalui mulut selama 8 detik. Intervensi ini dilakukan berulang beberapa kali selama 10 menit menyesuaikan irama musik. Setelah

intervensi selesai lakukan kembali pengkajian untuk mengetahui apa ada perubahan setelah dilakukan intervensi dan catat hasil pengkajian dari pasien (post-test). Pengkajian ini berguna untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian relaksasi napas dalam dan terapi music untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Data, Instrumen, dan Teknik

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan Adalah lembar observasi dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur Tingkat kecemasan. Data ini diambil melalui observasi langsung pada responden yang akan menjalani operasi.

Teknik Analisa Data

Data hasil pengkajian sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dicatat dalam lembar observasi deskriptif dengan membandingkan skor akhir dari Tingkat kecemasan (HAR-S) dari setiap responden. Peneliti juga menerapkan prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan partisipasi secara sukarela (*Informed consent*), menjaga kerahasiaan pasien, serta memastikan seluruh prosedur intervensi dilakukan sesuai standar keselamatan pasien yang berlaku di RS Indriati Solo Baru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada empat pasien pre-operasi di ruang Instalasi Bedah Sentral RS Indriati Solo Baru yang mengalami kecemasan sebelum tindakan pembedahan. Intervensi berupa relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan terapi musik selama ± 10 menit. Musik yang digunakan adalah musik instrumental bertempo lambat (60–80 BPM) dengan volume sedang, diputar melalui smartphone menggunakan earphone. Pemilihan musik dilakukan oleh peneliti agar intervensi yang diberikan seragam. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating*

Scale (HARS) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi.

Berdasarkan hasil pengukuran Tingkat kecemasan menggunakan skala HARS pada empat pasien pre-operasi, seluruh responden menunjukkan adanya penurunan Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi napas dalam dan terapi music. Sebelum dilakukan intervensi responden berada pada kategori cemas sedang dengan skor 21-24 dan rata-rata skor 22,5, sedangkan setelah dilakukan intervensi selama kurang lebih 10 menit terjadi penurunan. Pada Ny.S (27 tahun) mengalami penurunan dari skor awal 24 menjadi 14, Ny.T mengalami penurunan dari skor awal 22 menjadi 13, Tn.W mengalami penurunan dari skor awal 21 menjadi 12, Tn.J (30 tahun) mengalami penurunan dari skor awal 23 menjadi 11, setelah menjalani intervensi ini.

Tabel 1. Hasil pengukuran Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

No	Pasien	Usia	Jenis	Pre	Post	keterangan
1	Ny.S	27	Sc	24	14	Terjadi penurunan Tingkat kecemasan
2	Ny.T	25	Sc	22	13	Terjadi penurunan Tingkat kecemasan
3	Tn.W	35	Hemoroid	21	12	Terjadi penurunan Tingkat kecemasan
4	Tn.J	30	Apendik	23	11	Terjadi penurunan Tingkat kecemasan

Berdasarkan tabel di atas, seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi napas dalam dan terapi musik. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah

22,5 yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sedangkan setelah intervensi rata-rata skor menurun menjadi 12,5 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan.

Penurunan tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik memberikan efek relaksasi yang signifikan terhadap pasien pre-operasi. Teknik relaksasi napas dalam membantu mengatur sistem saraf otonom sehingga menurunkan ketegangan otot, frekuensi nadi, dan perasaan takut sebelum operasi. Sementara itu terapi musik memberikan efek distraksi dan meningkatkan rasa nyaman sehingga pasien lebih tenang.

Pada responden pertama dan kedua yang menjalani operasi sectio caesarea, terlihat adanya penurunan kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi efektif digunakan pada pasien dengan kecemasan akibat tindakan pembedahan mayor. Responden ketiga dan keempat juga menunjukkan pola yang sama dengan penurunan skor kecemasan yang cukup bermakna setelah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pre-operasi sering berhubungan dengan kurangnya informasi serta adanya persepsi yang keliru mengenai prosedur pembedahan. Keterbatasan pemahaman pasien tentang kondisi yang akan dialami sebelum, selama, dan setelah operasi dapat meningkatkan tingkat kecemasan menjelang tindakan pembedahan (Yunita et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan (Banjarnahor & Suidah, 2024) Relaksasi napas dalam dapat membuat pola pernapasan menjadi lebih dalam dan teratur sehingga merangsang aktivasi saraf vagus. Aktivasi tersebut menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Respons ini memicu keadaan relaksasi yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, serta peningkatan aliran darah ke otak. Selain itu, relaksasi napas dalam juga memengaruhi

sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, sehingga membantu mengurangi tingkat kecemasan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik disertai penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dapat menimbulkan rasa tenang dan nyaman, sehingga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan pada pasien preoperatif fraktur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik efektif menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa musik dapat memberikan efek relaksasi serta menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan. Terapi musik didukung oleh teori Gestalt yang menjelaskan bahwa individu memersepsikan suatu pengalaman sebagai suatu kesatuan utuh, sehingga musik dapat membentuk persepsi yang lebih positif dan membantu mengurangi kecemasan. Selain itu, teori Kognitif-Behavioral menyatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh pola pikir negatif. Melalui musik yang menenangkan, terapi musik membantu mengubah pola pikir tersebut sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. (Khadijah, 2023).

Kombinasi relaksasi pernapasan dalam dan terapi musik efektif menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani operasi, meskipun tidak memberikan perubahan bermakna pada tekanan darah. Terapi musik membantu menciptakan rasa nyaman melalui pelepasan endorfin, sedangkan relaksasi pernapasan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan kecemasan berkurang. (Karangan et al., 2024).

Berdasarkan teori Gate Control, rangsangan nonnyeri seperti terapi musik dan relaksasi napas dalam dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke otak melalui mekanisme "penutupan gerbang" di medula spinalis. Selain mengurangi persepsi nyeri, kedua intervensi tersebut juga meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan melalui

modulasi sistem saraf dan pengalihan perhatian pasien (Yunita et al., 2023).

Perbedaan penurunan tingkat kecemasan pada keempat responden menunjukkan bahwa respons terhadap kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik bersifat individual. Variasi tersebut diduga dipengaruhi oleh tingkat kecemasan awal, karakteristik responden, pengalaman operasi sebelumnya, serta kemampuan mengikuti intervensi. Oleh karena itu, besarnya penurunan kecemasan berbeda pada setiap responden.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa relaksasi napas dalam dan terapi musik efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi. Latihan dapat dijadikan bagian dari praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*) dalam pengelolaan kecemasan. Dengan demikian disarankan agar Latihan ini diterapkan secara rutin dengan bimbingan tenaga Kesehatan untuk mengoptimalkan hasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan terapi musik mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi. Seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan setelah diberikan intervensi selama kurang lebih 10 menit. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu pasien menjadi lebih tenang sebelum menjalani tindakan pembedahan. Intervensi ini memiliki kelebihan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat yang kompleks, bersifat nonfarmakologis, aman, serta dapat diterapkan oleh perawat sebagai tindakan mandiri dalam menurunkan kecemasan pasien pre-operasi.

Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu jumlah sampel yang sedikit, menggunakan desain studi kasus tanpa kelompok kontrol, serta waktu pemberian intervensi yang relatif singkat sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian eksperimen atau quasi eksperimen, serta membandingkan kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik dengan intervensi nonfarmakologis lainnya agar diperoleh hasil yang lebih kuat dan dapat dikembangkan sebagai intervensi standar dalam menurunkan kecemasan pasien pre-operasi.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Untuk perawat diharapkan dapat mengaplikasikan dan memberikan edukasi kepada pasien mengenai relaksasi napas dalam dan terapi music agar dapat melakukan secara mandiri. Untuk peneiti selanjutnya diharapkan dapat membuat penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang didapatkan dapat lebih kuat dan menggunakan instrument yang lebih bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada RS Indriati Solo Baru atas izin, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pasien yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini serta kepada seluruh tenaga Kesehatan, khususnya perawat di ruang Instalasi Bedah Sentral RS Indriati Solo Baru yang telah membantu dalam pelaksanaan intervensi dan pengumpulan data.

Peneliti juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas bimbingan akademik, dukungan ilmiah, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan penelitian ini. Tidak lupa, terima kasih disampaikan kepada rekan sejawat dan semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan berbasis praktik keperawatan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Baagil, H., Baagil, H., & Gerbershagen, M. U. (2023). Preoperative Anxiety Impact on Anesthetic and Analgesic Use. *Journal Medicina*, 1–11. <https://doi.org/Medicina2023,59,2069>. <https://doi.org/10.3390/medicina59122069>
- Banjarnahor, P., & Suidah. (2024). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur. *Malahayati Health Journal*, 4(2), 3514–3524. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/14780>
- Dian Ningrum, S. witri, Ayubana, S., & Inayati, A. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), 529–534. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/381>
- Karangan, D. A., Endarwati, T., & Purwanti, N. S. (2024). Method And Classical Music On Anxiety Levels Preoperative Patients With Spinal Anesthesia. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 20(1). <https://www.e->

- journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK/article/view/2355
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/2101>
- Permata Dyah, A., & Maliya, A. (2024). Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsud Dr.Soehadi Prijonegoro Sragen. *Malahayati Nursing Journal*, 6, 2917–2925. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i7.12845>
- Rahmawati, S. A., & Barkah, A. (2023). Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) Dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria Di Ruang Kebidanan Rsia Tiara Kabupaten Tangerang. *Malahayati Health Journal*, 3(2), 2532–2546. <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10887>
- Sholehah, A., Keperwatan, F., & Padjadjaran, U. (2025). Efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperasi di rumah sakit umum daerah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Terpadu Indonesia*, 01(November), 1–6. <https://sihojournal.com/index.php/kesteri/article/view/881>
- Sitorus, S., & Elita, A. C. (2024). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Instalasi Bedah Sentral RS Bhayangkara TK . 1 Puskokkes Polri. *Jurna Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 4(2), 114–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.37012/jkmp.v4i2.2511>
- Widiawati, W., & Cusmarih. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsud Kabupaten Bekasi. *Malahayati Health Journal*, 5(2), 3125–3133. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.10943>
- Wiyono, H., & Putra, P. (2021). PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MELALUI BREATHING EXERCISE Henry. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 481–486. https://files01.core.ac.uk/download/pdf/478487169.pdf?__cf_chl_tk=m49AUFkrFByrs9nYiQFmWPPcCQ3J8YGDBT3eUmMCmEo-1770643003-1.0.1.1
- Yunita, A., Kaaraayeno Jefry, A., Iren Putri, S., Nimatul Maula, L., & Detha Meilyana, B. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pra Anestesi Di Ruang Operasi The Effect Of Music Therapy on Anxiety in Pre-Anesthesia in the Operating Room. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 58–64. <https://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/article/view/10>