

Mengatasi Cemas Dengan Cara Terapi Distraksi (Musik Klasik) Pada Klien Ca Mammae

A. Pengertian

1. Terapi Musik

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. yang dapat pula menurunkan cemas/stress yang diderita oleh klien. (Potter & Perry, 2010).

Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spritual

B. Tujuan

Meningkatkan perasaan nyaman dan aman pada klien serta mencegah timbulnya gangguan tidur, kecemasan akibat cemas dan klien bisa berbagi beban emosi, pengalaman dan hubungan orang lain di sekitar.

Terapi Musik berfungsi untuk memperbaiki kesehatan fisik, interaksi sosial, hubungan interpersonal, ekspresi, emosi dan meningkatkan kesadaran diri untuk menumbuhkan hubungan saling percaya, mengembangkan fungsi fisik dan mental secara teratur serta terprogram. Terapi Musik juga merupakan aplikasi yang unik dalam membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang

dengan menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam perilakunya (Young & Koopsen. (2007).

C. Manfaat

Mendengarkan musik dapat memproduksi zat *endorphins* (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa cemas) yang dapat menghambat transmisi impuls cemas di sistem saraf pusat, sehingga cemas dapat berkurang, musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot serta mengurangi ketegangan (Potter & Perry, 2010).

Reaksi fisiologis terhadap cemas/ansietas merupakan reaksi yang pertama timbul pada sistem saraf otonom meliputi frekuensi nadi dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit dingin, bibir kering dan dilatasi pupil (Burnner & Suddarth, 2008).

Musik dapat mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah serta pernapasan, denyut jantung menanggapi variable-variabel musik seperti frekuensi tempo, dan volume cenderung menjadi lebih cepat atau menjadi lebih lambat bersamaan dengan ritme suatu bunyi musik, sebaliknya bunyi musik yang lambat, akan membuat detak jantung dan pernafasan yang lebih lambat dapat menciptakan tingkat stres dan ketegangan fisik yang lebih

rendah, menenangkan pikiran dan membantu tubuh untuk menyembuhkan diri sendiri (Campbell, 2006).

Terapi Musik bisa difungsikan untuk memperbaiki kesehatan fisik, interaksi sosial, hubungan interpersonal, ekspresi, emosi dan meningkatkan kesadaran diri untuk menumbuhkan hubungan saling percaya, mengembangkan fungsi fisik dan mental secara teratur serta terprogram. Terapi Musik juga merupakan aplikasi yang unik dalam membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam perilakunya. (Djohan, 2006)

D. Prosedur

a. Persiapkan Alat dan Bahan :

Hp (terisi music klasik dan music religi) dan Handsfree

b. Cara-cara Terapi Musik:

- 1) Cobalah Untuk Mendengarkan musik 20-30 menit setiap hari
- 2) Usahakan dalam keadaan duduk atau berbaring sambil memejamkan mata.
- 3) Dalam mendengarkan musik aturlah nafas serileks mungkin.
- 4) Gunakan headphone agar tak terganggu suara lingkungan sekitar

c. Evaluasi

Pre:

Sebelumnya klien belum pernah melakukan terapi distraksi (mendengarkan musik klasik). Keluhan yang dirasakan cemas

diakibatkan gangguan dampak dari penyakitnya.

Post:

Setelah menerapkan terapi distraksi (mendengarkan music klasik), klien tampak rileks, tenang, mengatakan cemas berkurang, memejamkan mata saat mendengarkan music, mengatakan hati tenang dan nyaman setelah mmendengarkan terapi music.

Referensi:

1. Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta
2. Potter. Patricia A. dan Perry. Anne Griffin., (2010). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*, Yasmin Asih, dkk (penerjemah), 2010. Edisi 4, Vol 1, EGC, Jakarta
3. Young & Koopsen. (2007). *Spiritualitas, kesehatan dan penyembuhan*, Medan: Bina Media Perintis.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik	: Nutrisi untuk pasien pasca operasi
Sub Pokok bahasan	: Penatalaksanaan nutrisi pasca operasi
Sasaran	: Kliien dan keluarga
Waktu	: 20 menit
Tempat	: Ruang perawatan Bedah Lantai 5 RS Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto

A. Tujuan Instruksioal Umum

Setelah diberikan penyuluhan klien dan keluarga mampu mengetahui dan memahami kebutuhan nutrisi pada pasien post operasi

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 20 menit diharapkan klien dan keluarga mampu :

1. Memahami tentang pengertian nutrisi
2. Memahami tujuan pemenuhan nutrisi
3. Menyebutkan jenis-jenis nutrisi
4. Menyebutkan factor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi
5. Memahami karakterisitik status nutrisi
6. Memahami kebutuhan nutrisi

C. Materi (uraian terlampir)

1. Pengertian nutrisi
2. Tujuan pemenuhan nutrisi
3. Jenis-jenis nutrisi
4. Faktor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi
5. Karakteristik status nutrisi
6. Kebutuhan nutrisi

D. Strategi Pembelajaran

No	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">a. Mengucapkan salamb. Memperkenalkan diric. Menyampaikan tujuand. Menyampaikan kontak waktu	Ceramah	Lisan	5 menit
2.	Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none">a. Menjelaskan pengertian nutrisib. Menjelaskan tujuan nutrisic. Menjelaskan jenis-jenis nutrisid. Menjelaskan factor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisie. Menjelaskan karakteristik status nutrisi	<ul style="list-style-type: none">• Ceramah	Leaflet	10 menit

	f. Menjelaskan kebutuhan nutrisi			
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Memberikan kesempatan untuk bertanya</p> <p>b. Menyimpulkan kesimpulan materi</p> <p>c. Memberikan evaluasi secara lisan</p> <p>d. Mengucapkan salam</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab 	Lisan	5 menit

E. Evaluasi

Prosedur : Langsung

Jenis pertanyaan : Tanya jawaab

Jumlah ppertanyaan : 6 pertanyaan

Waktu : 5 menit

F. Sumber

Afifah, Efy. 2013. *Konsep Dasar Nutrisi*. Jakarta: Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.

Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.

Tarwoto & Wartonah. 2006. *Kebutuhan dasar manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Windayani, Wati. 2013. *Terapi Gizi Pasca Operasi*. Semarang: RS. Dr. Kariadi

URAIAN MATERI
PENATALAKSANAAN NUTRISI

A. Pengertian

Nutrisi adalah proses pemasukan dan pengolahan zat makanan oleh tubuh yang bertujuan untuk menghasilkan energy dan digunakan dalam aktivitas tubuh (Alimul, A. A. 2006).

Nutrisi adalah zat-zat gizi yang dan zat lain yang berhubungan dengan kesehatan dan penyakit, termasuk keseluruhan proses untuk menerima makanan atau bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan menggunakan bahan-bahan tersebut untuk aktivitas penting dalam tubuh serta mengeluarkan sisanya. Nutrisi dapat dikatakan sebagai ilmu tentang makanan zat gizi dan zat lain yang terkandung (Tarwoto & Wartoh, 2006)..

B. Tujuan pemenuhan nutrisi

- Menjaga metabolisme tubuh pada saat sehat maupun sakit
- Melakukan aktivitas fisik
- Menjalani terapi
- Memperbaiki kerusakan jaringan dan mencegah penyakit
- Nutrisi sebagai upaya penyembuhan pasca operasi

C. Jenis- jenis nutrisi

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energy utama, hamper 80% energy dihasilkan oleh karbohidrat. Fungsi karbohidrat adalah membuat cadangan tenaga tubuh, pengaturan metabolisme lemak, untuk efisiensi penggunaan protein, dan memberikan rasa kenyang, contoh makanan yang mengandung karbohidrat (beras, jagung, sagu, singkong dll)

b. Protein

Protein berfungsi sebagai pertumbuhan, mempertahankan dan mengganti jaringan tubuh, bentuk sederhana dari protein adalah asam amino. Asam amino disimpan dalam jaringan dalam bentuk hormon dan enzim. Protein berfungsi sebagai sumber energy disamping karbohidrat dan lemak, sumber protein terdiri dari protein yang berasal dari hewani (susu, daging, telur, ikan, hati, udang, ayam dll) sedangkan protein nabati berasal dari kacang-kacangan seperti jagung, kedelai, kacang hijau dll.

c. Lemak

Lemak atau lipid merupakan sumber energi yang kedua setelah karbohidrat. Lemak berfungsi sebagai sumber cadangan energy, komponen dari membran sel melarutkan vitamin A, D, E dan K sehingga dapat diserap oleh dinding usus, dan memberikan asam-asam lemak esensial.

d. Vitamin

Vitamin adalah substansi organik keberadaannya sangat sedikit pada makanan dan tidak dibuat dalam tubuh. Vitamin sangat berperan dalam proses metabolisme karena fungsinya sebagai katalisator. Vitamin dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu vitamin larut dalam air terdiri dari Vitamin B kompleks, B1, B2, B3, B12 dan Vitamin C dan vitamin yang larut dalam lemak seperti A, D, E dan K

e. Mineral

Mineral adalah elemen organik esensial untuk tubuh karena perannya sebagai katalis dalam reaksi biokimia, secara umum fungsi dari mineral adalah membangun jaringan tulang, mengatur tekanan osmotik dalam tubuh, memberikan elektrolit untuk keperluan otot-otot dan saraf serta membuat berbagai enzim.

f. Air

Air merupakan zat makanan paling mendasar yang dibutuhkan oleh tubuh manusia terdiri atas 50-70% air. Asupan air sangat penting bagi makhluk hidup untuk bertahan hidup dibandingkan dengan pemasukan nutrisi lain.

D. Faktor-faktor yang mempengaruhi nutrisi

- a. Pengetahuan
- b. Prasangka
- c. Kebiasaan/kesukaan
- d. Ekonomi

E. Karakteristik status nutrisi

Karakteristik status nutrisi ditentukan dengan adanya Body Masa Index (BMI) dan ideal atau indeks masa tubuh merupakan ukuran dari gambaran berat badan seseorang dengan tinggi badan. BMI dihubungkan dengan total lemak dalam tubuh dan sebagai panduan untuk mengkaji kelebihan berat badan atau (*over weight*) dan obesitas.

F. Kebutuhan nutrisi pasca operasi

Kebutuha Metabolisme Basal / *Basal Metabolisme Rate*

BMR merupakan energy yang dibutuhkan individu ketika beristirahat atau jumlah energy yang dibutuhkan individu pada tingkat terendah untuk memenuhi fungsi sel. BMR digunakan untuk menjaga dan memelihara fungsi vital tubuh, kerja jantung, aktivitas hormone, aktivitas otot dan system saraf. (Afifah, 2013).