

Mengatasi Nyeri Dengan Cara Terapi Distraksi (Mendengarkan Musik)

A. Pengertian

1. Nyeri

Nyeri yang terjadi pada pasien kanker diantaranya dapat ditanggulangi dengan pengelolaan nyeri yang tepat dan sesuai dengan pedoman dari WHO seperti penggunaan medikasi farmakologis yang tepat, pemberian terapi relaksasi maupun distraksi, secara terapi musik klasik yang telah dilakukan penelitian oleh beberapa ahli (Syafuddin, 2006 dalam Saragih, 2010).

2. Distraksi (Terapi Mendengarkan Musik)

Distraksi (terapi musik) adalah teknik pengalihan dari fokus perhatian terhadap nyeri ke stimulasi yang lain. Distraksi diduga dapat menurunkan derajat nyeri, menurunkan persepsi nyeri dengan stimulasi sistem kontrol desendes, yang mengakibatkan lebih sedikit stimulasi nyeri yang ditransmisikan ke otak. Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan klien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri (Smeltzer&Bare, 2002).

Terapi musik adalah suatu usaha untuk meningkatkan kualitas rohani dan jasmani dengan menggunakan suara yang biasa terdiri dari melodi, irama, ritme dan harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan.

B. Landasan Teori

1. Nyeri

- a. Nyeri merupakan alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostic atau pengobatan.

- b. Teori Nyeri

Teori nyeri yang diterima pada saat ini salah satunya adalah teori Gate Control. Menurut teori ini, sensasi nyeri dihantarkan sepanjang syaraf sensori menuju ke otak dan hanya sejumlah sensasi atau pesan tertentu dapat dihantar melalui jalur syaraf ini pada saat bersamaan (Tamsuri, 2007).

- c. Klasifikasi

Klasifikasi nyeri secara umum, antara lain adalah:

- 1) Nyeri akut yaitu nyeri yang timbul segera setelah rangsangan dan hilang setelah penyembuhan.
- 2) Nyeri kronik yaitu nyeri menetap dialami selama lebih 3 bulan atau lebih dari 6 bulan akibat abnormal penyembuhan atau karena pengobatan yang tidak adekuat, contohnya kanker (Setyohadi, dkk, 2007).

- d. Penyebab Nyeri

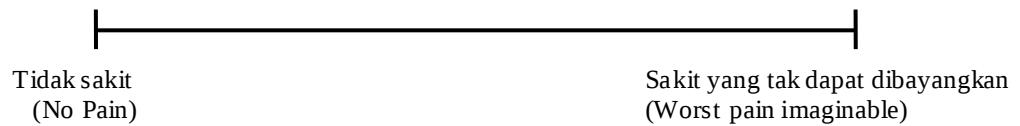
Nyeri yang dialami oleh klien dapat disebabkan hal-hal tertentu, oleh karena itu berdasarkan penyebabnya nyeri dapat dibedakan atas 2 kategori, yaitu fisik dan psikososial.

- e. Pengukuran Intensitas Nyeri

Gambaran skala nyeri merupakan makna yang dapat diukur. Gambaran skala nyeri tidak hanya berguna dalam mengkaji beratnya nyeri, tetapi juga dalam mengevaluasi perubahan kondisi pada pasien (Potter&Perry, 2005). Ada 3 cara mengkaji intensitas nyeri yang biasanya digunakan, antara lain:

1) *Visual Analog Scale (VAS)*

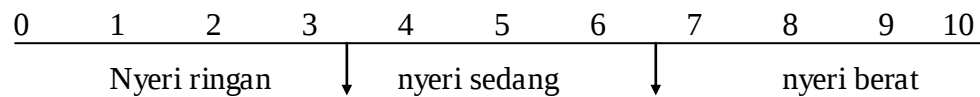
Digunakan garis 10 cm antara daerah yang tidak sakit sebelah kiri dan daerah batas yang paling sakit.



Gambar II.1 Skala Vas

2) *Verbal Numerical Rating Scale (VNRS)*

Sama dengan VAS hanya diberi skor 0-10 daerah yang paling sakit dan kemudian diberi skala.



Gambar II.2 Skala VNRS

3) *Wong Baker Face Pain Scale*

Sama dengan VAS dan VNRS namun penggunaan Wong Baker Face Pain Scale Dapat diukur berdasarkan ekspresi wajah yang terjadi pada klien sebagai manifestasi dari terjadinya nyeri.



Gambar II.3

2. Terapi Musik

a. Pengertian

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 stress yang diderita oleh klien.

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

b. Jenis-jenis Terapi Musik

- 1) Terapi musik aktif, dalam terapi ini pasien diajak bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain pasien berinteraksi aktif dengan dunia musik. Untuk melakukan terapi musik aktif tentu saja dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.
- 2) Terapi musik pasif, terapi ini adalah dimana pasien mendengarkan atau didengarkan musik dengan alunan nada, ritme dan juga bertempo rendah yang memiliki ketukan 60x/menit.

c. Jenis-jenis Musik

1) Musik Jazz

Perpaduan instrument yang umumnya menggunakan alat musik seperti gitar, trombone, piano, saxophone sebagai musik utamanya. Dengan mendengarkan musik jazz dapat membuat kita merasa rileks karena musik jazz sangat berperan dalam proses pematangan hemisfer otak kanan walaupun dapat pula berpengaruh pada otak sebelah kiri, musik jazz juga bisa digunakan sebagai

terapi untuk memelihara dan meningkatkan keadaan mental, fisik dan emosi, bisa mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah.

2) Music Klasik

Merupakan perpaduan instrument yang menggunakan alat musik seperti biola, piano, dan cello sebagai alat utamanya. Ciri utama dari musik klasik adalah memiliki sedikit iringan vokal atau bahkan terkadang sama sekali tidak memiliki iringan vokal pada musiknya bisa juga musik jenis ini dalam memainkannya diiringi dengan orchestra. Musik klasik memiliki kecenderungan untuk menenangkan tubuh, menormalkan detak jantung dan tekanan darah juga dapat meningkatkan intelegensia anak, dan jenis musik klasik ini yang paling banyak diminati sebagai musik terapi.

3) Musik dari Alam

Musik dari alam adalah musik atau suara yang dihasilkan oleh lingkungan alam sekitar seperti gemericik suara air, suara burung, ataupun suara ombak yang dipercaya juga untuk terapi, karena memiliki efek yang menenangkan pikiran, selain itu suara ombak juga bisa meringankan gangguan telinga berdengung.

C. Tujuan

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

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).

D. Manfaat

Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi implus nyeri disistem saraf pusat, sehingga sensasi nyeri dapat berkurang, musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga kontraksi otot serta mengurangi ketegangan.

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 (Potter & Perry, 2005).

E. Prosedur

a. Persiapkan alat dan bahan:

Hp (terisi musik klasik) 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 tidak terganggu suara lingkungan sekitar

c. Evaluasi

Pre:

Sebelumnya klien belum pernah melakukan terapi distraksi (mendengarkan musik klasik). Keluhan yang dirasakan kecemasan diakibatkan gangguan rasa nyaman nyeri, susah tidur.

Post:

Setelah menerapkan terapi distraksi (mendengarkan musik), klien tampak rileks, nyeri berkurang, bisa tidur lebih awal.

Referensi

1. Djohan (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta.
2. Potter, Patricia A dan Perry, Anne Griffin, (2005). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*, Yasmin Asih, dkk (penterjemah), 2005. Edisi 4, Vol.1. EGC. Jakarta
3. Tamsuri, A (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. EGC. Jakarta
4. Young & Koopsen (2007). *Spiritualitas, Kesehatan dan Penyembuhan*. Bina Media Perintis: Medan.

SAP
(SATUAN ACARA PENYULUHAN)

Topik Penkes : Terapi Musik Untuk Kanker Nasofaring (KNF)

Tempat/Ruang: Lt. 6 Perawatan Umum RSPAD Gatot Soebroto

Sasaran : Klien dengan KNF

I. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah mendapatkan PENKES selama 25 menit, diharapkan klien mampu melakukan penanganan penyakit KNF untuk menghilangkan nyeri dengan terapi musik yang telah diajarkan di Rumah Sakit.

II. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan PENKES selama 20 menit, diharapkan klien akan mampu:

1. Menjelaskan apa itu terapi musik
2. Menyebutkan apa saja manfaat terapi musik
3. Memilih jenis musik yang tepat untuk penderita KNF
4. Mendemonstrasikan cara melakukan terapi musik

III. Materi

- a. Pokok bahasan:

Terapi musik untuk KNF

- b. Sub pokok bahasan:

1. Pengertian terapi musik
2. Manfaat terapi musik
3. Jenis-jenis musik yang tepat untuk penderita KNF
4. Cara melakukan terapi musik

IV. Metode

- a. Ceramah
- b. Simulasi

V. Media

Alat simulasi (HP)

VI. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

NO	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Pengajar	Kegiatan Sasaran
1	Pembukaan	5 menit	• Mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menyampaikan tentang tujuan pokok pembahasan • Menyampaikan kontrak waktu	• Menjawab salam • Mendengarkan dan menyimak • Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas
2	Isi	15 menit	• Penyampaian materi • Menjelaskan tentang pengertian terapi musik • Menyampaikan apa saja manfaat terapi musik • Menjelaskan jenis-jenis musik yang tepat untuk penderita KNF • Mendemonstrasikan cara melakukan terapi musik • Menyiapkan kesempatan istri klien untuk dilakukan terapi musik	• Mendengarkan dan menyimak • Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti • Melakukan redemonstrasi yang diajarkan pengajar
3	Penutup	5 menit	• Melakukan evaluasi • Menyampaikan kesimpulan materi • Memberikan saran kepada klien • Mengakhiri pertemuan dan menjawab salam	• Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan • Mendengar • Memperhatikan • Menjawab salam

VII. Evaluasi

a. Evaluasi Hasil

Setelah diberikan PENKES klien mampu:

1. Menjelaskan apa itu terapi music
2. Menyebutkan apa saja manfaat terapi music
3. Memilih jenis musik yang tepat untuk penderita KNF
4. Mendemonstrasikan cara melakukan terapi musik

b. Evaluasi Struktur

1. Kelengkapan media alat : Tersedia dan siap digunakan
2. Pelaksana siap melakukan PENKES

c. Evaluasi Proses

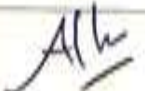
1. Pelaksana dan sasaran (klien) mengikuti PENKES sesuai waktu atau sampai selesai
2. Klien aktif dalam PENKES
3. Klien mampu mendemonstrasikan cara terapi musik
4. Klien mampu menjawab pertanyaan
5. Pelaksana menyajikan semua materi secara lengkap

Daftar Pustaka

- Anonim (2014). <http://www.kaskus.co.id/2014/06/24/hubungan-musik-dengan-fungsi-otak>.
- Djohan (2010). Terapi Musik: Teori dan Aplikasi. Yogyakarta. Galangpress.

FORMAT BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Irma Suryani
 NIM : 2015 35 022
 Ruangan : Lt. 8 Pu
 Rumah Sakit : RSPAD Ganda Dharma

No.	Tgl/Waktu	Kegiatan	Nama Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	11 Juni 2016	Konsultasi Jurnal, Inovasi	Dr. Sri Agung Lestari, S.Kep	
2	15 Juni 2016	Konsultasi BAB I, II, III	Dr. Sri Agung Lestari, S.Kep	
3		Konsultasi Kuesioner dan Konsultasi Jurnal, BAB II	Anisa, S.Kep, H.Kep	
4	13 Juni 2016	Konsultasi BAB I	Dr. Fani, H.Kep	
5	16 Juni 2016	Konsultasi Inovasi	Dr. Dena Dena, S.Kep	
6	24 Juni 2016	Konsultasi BAB III dan IV	Dr. Agung Lestari, S.Kep	
7	29 Juni 2016	Konsultasi Metode	Anisa, S.Kep, H.Kep	
8	30 Juni 2016	Konsultasi Metode	Anisa, S.Kep, H.Kep	

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

“Terapi Musik”

Pengertian : Pemanfaatan kemampuan musik dan elemen musik oleh terapis kepada klien

Tujuan : Memperbaiki kondisi fisik, emosional, dan kesehatan spiritual

Persiapan alat dan bahan : Hp (terisi musik klasik) dan Handsfree

Pre Interaksi

1. Cek catatan keperawatan atau catatan medis klien (jika ada)
2. Siapkan alat
3. Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi
4. Cuci tangan

Tahap Orientasi

5. Beri salam dan panggil klien dengan namanya
6. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien/keluarga

Tahap Kerja

7. Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan
8. Menanyakan keluhan utama klien
9. Jaga privasi klien. memulai kegiatan dengan cara yang baik
10. Menetapkan perubahan pada perilaku dan/atau fisiologi yang diinginkan seperti reaksi, stimulasi, konsentrasi, dan mengurangi rasa sakit.
11. Menetapkan ketertarikan klien terhadap musik
12. Identifikasi pilihan musik klien
13. Berdiskusi dengan klien dengan tujuan berbagi pengalaman dalam musik

14. Identifikasi pilihan musik klien
15. Bantu klien untuk memilih posisi yang nyaman
16. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan musik
17. Dekatkan tape musik/CD dan perlengkapan dengan klien
18. Pastikan tape musik/CD dan perlengkapan dalam kondisi baik
19. Dukung dengan headphone jika diperlukan
20. Nyalakan musik dan lakukan terapi musik
21. Pastikan volume musik sesuai dan tidak terlalu keras
22. Hindari stimulasi musik setelah nyeri/luka kepala akut
23. Menetapkan perubahan pada perilaku dan/atau fisiologi yang diinginkan seperti relaksasi, stimulasi, konsentrasi, dan mengurangi rasa sakit.
24. Menetapkan ketertarikan klien terhadap musik

Terminasi

25. Evaluasi hasil kegiatan (kenyamanan klien)
26. Simpulkan hasil kegiatan
27. Berikan umpan balik positif
28. Kontrak pertemuan selanjutnya
29. Bereskan alat-alat
30. Cuci tangan

Dokumentasi

31. Catat hasil kegiatan didalam catatan keperawatan
 - Keluhan utama
 - Tindakan yang dilakukan (terapi musik)
 - Lama tindakan
 - Jenis terapi musik yang diberikan
 - Reaksi selama setelah terapi pemberian terapi musik
 - Respon pasien