

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI  
MUSIK MOZART UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA  
PASIEN PRE OPERASI *SOFT TISSUE TUMOR* (STT)**

**DI RSU ASSALAM**

Agung Dwi Laksono<sup>1)</sup>, Diyanah Syolihan Rinjani Putri<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa program studi profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta  
[adwi79316@gmail.com](mailto:adwi79316@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Soft Tissue Tumor* adalah benjolan yang abnormal yang disebabkan oleh neoplasma dan non neoplasma dari jaringan ikat. Salah satu cara untuk mengobati STT adalah dengan pembedahan. Hal ini menyebabkan pasien merasa cemas dengan tindakan yang akan dilakukan. Apabila kecemasan tidak segera di tangani akan berdampak pada hasil operasi dan bisa terjadi komplikasi post operasi. Sehingga perlu adanya terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis dapat berupa Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi music mozart.

**Scenario Kasus:** didapatkan subjek Sdr.J berusia 19 tahun, dengan keluhan benjolan di regio axilla dextra, benjolan dirasa 2 minggu yang lalu dan tambah membesar.

**Strategi pengumpulan Bukti:** penelusuran karya ilmiah ners dilakukan dengan menelusuri beberapa jurnal melalui *google scholar* dan didapatkan 6 jurnal pendukung yang terdiri 5 jurnal nasional dan 1 jurnal internasional.

**Metode:** metode yang digunakan adalah studi kasus dengan kriteria inklusi pasien yang akan dilakukan operasi STT, berusia 18-55 tahun, mampu berkomunikasi dan berorientasi baik serta pasien dengan kecemasan sedang. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Tindakan yang diberikan berupa relaksasi nafas dalam dengan menarik nafas selama 4 detik, lalu tahan nafas selama 7 detik dan hembuskan nafas selama 8 detik dan terapi music klasik Mozart yang diberikan selama 20 menit.

**Hasil:** Terdapat pengaruh dari penerapan relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik Mozart untuk menurunkan Tingkat kecemasan pada pasien preoperasi STT di RSU Assalam dan didapatkan nilai sebelum Tindakan 26 (kecemasan sedang) menjadi 18 (kecemasan ringan)

**Kata Kunci:** STT, preoperasi, kecemasan, relaksasi nafas dalam, music Mozart

**ABSTRACT**

**Background:** *Soft Tissue Tumor* is an abnormal lump caused by neoplasms and non-neoplasms originating from connective tissue. One way to treat STT is surgery. This causes the patient to feel anxious about the action that will be taken. If anxiety is not treated immediately it can have an impact on the results of the operation and post-operative complications can occur. So there is a need for pharmacological and

*non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy can include deep breathing relaxation techniques and Mozart music therapy.*

**Case Scenario:** *Subject Mr. J is 19 years old, with complaints of a lump in the right axilla region, the lump was felt 2 weeks ago and getting bigger.*

**Evidence collection strategy:** *searching for nurses' scientific work was carried out by searching several journals via Google Scholar and obtained 6 supporting journals consisting of 5 national journals and 1 international journal.*

**Method:** *The method used is a case study with the inclusion criteria of patients who will undergo STT surgery, aged 18-55 years, able to communicate and well oriented and patients with moderate anxiety. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The action given is deep breathing relaxation by inhaling for 4 seconds, then holding the breath for 7 seconds and exhaling for 8 seconds and classical Mozart music therapy given for 20 minutes.*

**Results:** *There was an effect of applying deep breathing relaxation and Mozart classical music therapy to reduce the level of anxiety in preoperative STT patients at RSU Assalam and the score before the procedure was 26 (moderate anxiety) to 18 (mild anxiety)*

**Keywords:** *STT, preoperation, anxiety, deep breathing relaxation, Mozart music*

## PENDAHULUAN

Tumor merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi salah satu masalah kesehatan yang dan sering terjadi di Indonesia bahkan diseluruh dunia. Tumor merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian dan menempati urutan kedua sebesar 13% dari 22% (Maryanti, 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) Pada tahun 2018 diperkirakan terdapat 18.1 juta kasus baru dan 9.6 juta kematian yang disebabkan oleh tumor/kanker. Setiap tahun diperkirakan 3000/juta penduduk memiliki keluhan tumor jaringan lunak ini, sedangkan pada sarcoma jaringan lunak terdapat sekitar 30/juta kasus (Ritonga & Elisabrth, 2020). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Presentase tumor tertinggi terjadi di provinsi DI Yogyakarta dan DKI Jakarta. Sedangkan, prevalensi tumor yang ada di Jawa Tengah mencapai 1,7 %

(Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023).

Salah satu cara untuk mengobati tumor adalah dengan cara pembedahan. Pre operasi adalah salah satu rangkaian awal dari proses perioperatif. Fase pre operasi dimulai saat pasien setuju dilakukan tindakan operasi hingga pasien berada di meja operasi (Chrisanto & Nopianti, 2020). Pada saat pasien menyetujui untuk dilakukan tindakan operasi maka respon pasien akan berbeda-beda salah satu respon seseorang sebelum operasi adalah cemas.

Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang akan mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi dan belum tentu akan terjadi. Kecemasan juga disebut sebagai kekhawatiran yang tidak jelas dan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Silalahi *et al.*, 2021). Rasa kecemasan pada pasien preoperasi dapat berdampak buruk dan dapat menyebabkan

kemungkinan komplikasi post operasi.

Menurut Amila (2019), menjelaskan salah satu yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi dan pre anestesi dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan memberikan obat-obatan yang bersifat anti depresan dan anti cemas salah satu contohnya adalah midazolam. Namun, terdapat efek samping setelah mengkonsumsi obat tersebut, efek samping yang dapat ditimbulkan seperti gangguan kinerja psikomotorik, mengantuk, penglihatan kabur, dan dapat terjadi konstipasi (Daryanti & Mardiana, 2020). Tindakan nonfarmakologis dapat memberikan efek samping yang rendah kepada pasien dan hampir dari Tindakan nonfarmakologis tidak memberikan resiko selama tindakan berlangsung. Terapi non farmakologi merupakan intervensi mandiri keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien. Salah satu Tindakan nonfarmakologis berupa terapi relaksasi yaitu relaksasi napas dalam, terapi musik, terapi benson, pemberian aromaterapi, dan terapi *guided imagery* (Daryanti & Mardiana, 2020).

Dalam penelitian ini, teknik relaksasi yang dipilih untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi adalah penggabungan dari teknik relaksasi napas dalam dan terapi music klasik. *Slow Deep Breathing* atau teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan pasien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan

bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan yang dapat menghambat stimulus nyeri (Tamrin, 2023). Penelitian sejalan dengan penelitian Banjarnahor (2024) yang menjelaskan bahwa Mayoritas responden yang melakukan relaksasi nafas dalam mengalami penurunan tingkat kecemasan, bahkan ada pasien yang mengatakan tidak mengalami cemas setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam.

Selain relaksasi napas dalam teknik non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan terapi music. Musik dapat digunakan sebagai cara non farmakologis yang dinilai lebih aman, efektif, serta lebih efisien (Gokcek *et al.*, 2020). Music klasik merupakan salah satu genre music yang dapat menurunkan Tingkat kecemasan. Menurut Karang *et al.*, (2024) terdapat banyak manfaat yang dapat diperoleh setelah dilakukan intervensi relaksasi musik klasik antara lain dapat merilekskan seseorang, menciptakan rasa aman dan sejahtera, melepaskan perasaan senang, sedih, dan dapat mengurangi stress.

Musik klasik Mozart lebih baik dibandingkan jenis musik romantik lainnya. Perbedaan dari musik Mozart, Beethoven, dan Chopin adalah dilihat dari frekuensi. Musik mozart memiliki frekuensi sekitar 8000 Hz sedangkan musik Beethoven dan Chopin memiliki frekuensi 15.000 Hz. Dilihat dari frekuensi yang dimiliki musik mozart sebesar 8000 Hz sehingga dapat bermanfaat untuk memaksimalkan getaran-getaran pada sel-sel rambut, memiliki nada minor, 60-80 kali

ketukan per menit dimana ketukan tersebut sesuai dengan irama jantung (Avianti, 2019).

Penelitian yang dilakukan Rahmawati *et al* (2020) di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu menjelaskan bahwa genre musik klasik dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang akan melakukan operasi.

Berdasarkan jumlah kasus yang ada di RSUD Assalam, jumlah operasi STT dari bulan Januari sampai bulan Juli jumlah pasien yang melakukan operasi *Soft Tissue Tumor* berjumlah 35 pasien. Rata-rata usia pasien yang melakukan operasi berkisar antara 25 tahun-60 tahun. Dari wawancara yang dilakukan, 3 dari 4 pasien mengalami kecemasan karena akan dilakukan operasi.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi *Soft Tissue Tumor* (STT) di RSUD Assalam.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Karya tulis ilmiah ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Variable dependent dalam penelitian ini adalah kecemasan sedangkan variable independent nya adalah Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi music Mozart.

Besar sampel yang digunakan adalah 1 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu: 1) Akan menjalani operasi *Soft Tissue Tumor* (STT), 2) Berusia 18-55 tahun, 3) Mampu berkomunikasi dan terorientasi dengan baik, 4) Pasien yang memiliki kecemasan sedang.

Tingkat kecemasan responden *pre* dan *posttest* diukur menggunakan instrument *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) yang terdiri dari 14 item pertanyaan, dengan hasil skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, Skor 14-20 = kecemasan ringan, Skor 21-27 = kecemasan sedang, Skor 28-41 = kecemasan berat, Skor 42-56 = kecemasan berat sekali (panik)

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil studi kasus keperawatan yang telah di ambil yaitu pasien Bernama Sdr. J, laki-laki, umur 19 tahun, belum menikah, agama islam dan pekerjaan mahasiswa. Keluhan utama yang dirasakan pasien adalah terdapat benjolan di ketiak kanan. Riwayat penyakit sekarang pasien datang ke poli bedah pada Senin, 28 Oktober 2024 dengan keluhan ada benjolan di ketian kanan, benjolan teraba sejak 2 minggu yang lalu, benjolan dirasa tambah membesar dan terasa nyeri hilang timbul lalu pasien membawa ke RS Assalam untuk pemeriksaan lebih lanjut. Lalu dokter menjadwalkan operasi pada tanggal 30 Oktober 2024. Riwayat penyakit sebelumnya belum pernah muncul benjolan di ketiak atau bagian tubuh lainnya.

Pasien dilakukan operasi pada 30 Oktober 2024 saat pengkajian di ruang IBS di pukul 16.00 didapatkan hasil TTV yaitu TD : 110/ 70 mmHg, nadi : 97 x/menit, pernafasan : 22 x/menit, suhu : 36,6°C, pasien mengatakan tidak tau tentang penyakitnya, pasien dapat menjalankan aktivitasnya seperti biasa tanpa bantuan dari orang lain, tetapi pasien mengatakan cemas karena takut untuk dioperasi dan

benjolan tambah membesar. Hasil pengkajian didapatkan hasil yaitu pasien mengatakan cemas karena bejolan tambah membesar, pasien mengatakan kadang benjolan di ketiak mengganggu, pasien mengatakan tidak bisa tidur karena cemas akan di operasi Pasien mengatakan tidak tau tentang penyakitnya dan cara mengobatinya. Data objektif yang didapatkan adalah Pasien tampak gelisah, Pasien tampak tegang, Pasien tampak khawatir dengan mengerutkan dahinya, tampak cemas selalu menggenggam tangannya, tampak tangannya gemetar dan pasien banyak bertanya tentang penyakitnya. skala HARS: 26 (kecemasan sedang).

Dari Analisa data tersebut maka dapat simpulkan diagnosa yaitu Ansietas b.d kurang terpapar informasi dan Defisit pengetahuan b.d kurang terpapar informasi. Sehingga dapat dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik Mozart serta menjelaskan tentang penyakit dan pengobatannya. Respon dari pasien setelah dilakukan implementasi adalah klien tampak tenang dan cemas berkurang, pasien dapat menjelaskan kembali penyakitnya, pengukuran skala HARS didapatkan menurun menjadi 18 yang berarti kecemasan ringan

Hari/ tanggal	Terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik Mozart	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Rabu, 30 Oktober 2024	26	18

Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi music Mozart memiliki pengaruh dalam menurunkan

kecemasan pada pasien pre operasi *soft tissue tummor*, sehingga bisa disimpulkan teknik ini dapat diimplementasikan dalam perawatan pasien yang akan melakukan operasi sehingga dapat berguna untuk meningkatkan kesiapan pasien yang akan dioperasi dan dapat mengurangi kecemasan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh mengenai penerapan relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik mozart pada pasien preoperasi STT. Hasil yang diperoleh didapatkan bahwa adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik mozart dengan kecemasan. Hal ini dilihat dari hasil yang diperoleh menggunakan kuesioner HARS didapatkan hasil *pretest* mendapat skor 26 yang berarti kecemasan sedang dan menurun menjadi 18 (kecemasan ringan) setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam dan terapi musik mozart.

Beriringan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karang (2024) yang menjelaskan bahwa hasil uji menggunakan Wilcoxon menunjukan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ) yang memiliki arti terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada responden setelah diberikan terapi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dengan Metode 4-7-8 dan Musik Klasik. Menurut penelitian yang dilakukan Karang (2024) menjelaskan bahwa hasil kuesioner pasien sebelum dilakukan intervensi memiliki skor 23 (kecemasan sedang) dan menurun menjadi 12 (tidak ada cemas).

Menurut penelitian yang dilakukan peneliti sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Tamrin (2023) yang dapat dilihat dari skor yang di peroleh. Menurut penelitian tamrin setelah di lakukan tindakan nafas dalam tingkat kecemasan menurun dari 22 (kecemasan sedang) menjadi 15 (kecemasan ringan). Hasil tersebut memiliki kesamaan dengan hasil yang dilakukan peneliti yaitu memiliki nilai 26 (kecemasan sedang) menurun menjadi 18 (kecemasan ringan)

Sejalan dengan penelitian dari Banjarnahor (2024) hasil yang di dapatkan relaksasi nafas terbukti dalam berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi fraktur. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam berdampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien preoperasi. relaksasi nafas dalam juga dapat mempengaruhi sistem hormonal dalam tubuh, salah satu yang berpengaruh adalah hormon kortisol yang terlibat dalam respons stres. Saat seseorang mengalami kecemasan, produksi hormon kortisol akan meningkat, kondisi seperti ini dapat memperburuk tingkat kecemasan dan stress pada pasien. Namun, dengan melakukan relaksasi nafas dalam, produksi kortisol dapat ditekan, sehingga membantu mengurangi tingkat kecemasan (Banjarnahor 2024).

Menurut Pradip Pandekar & Thangavelu (2019) Relaksasi nafas dalam bekerja dengan cara meningkatkan *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA) yaitu dengan cara neurotransmitter penghambatan yang mengurangi kortisol, yang mengurangi detak jantung, mengurangi jumlah siklus pernapasan, mengurangi kerja

pernapasan dengan mengendurkan otot-otot pernapasan yang tegang sehingga mengurangi kecemasan dan depress. Teknik relaksasi nafas dalam dapat dikominasikan dengan terapi music klasik Mozart yang bekerja dengan cara memaksimalkan getaran-getaran sel-sel rambut organ korti, dan mempunyai 60-80 kali ketukan permenit yang sesuai dengan irama jantung sehingga dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang akan dilakukan operasi

Musik klasik memiliki karakteristik ritme yang lembut dan tenang. Selain itu, terapi musik adalah salah satu intervensi yang menggunakan musik dalam hubungan terapeutik untuk pemenuhan kebutuhan fisik emosional, kognitif dan sosial seorang individu Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2024) bahwa ada pengaruh dalam pemberian terapi musik mozart dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi, dengan hasil uji wilcoxon dihasilkan p-value 0.000 (p-value) < 0.05. Terapi musik melibatkan penggunaan musik untuk mendorong relaksasi, membangkitkan kenangan dan mengekspresikan emosi yang menekan, sekaligus manajemen stres teknik pelatihan mungkin termasuk pelatihan relaksasi dan latihan pernapasan (Vilc, *et al*, 2024)

Menurut hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan memiliki nilai 26 (kecemasan sedang) menurun menjadi 18 (kecemasan ringan). Kecemasan menurun tetapi tidak signifikan karena faktor lingkungan yang ada. Walaupun sudah dilakukan kombinasi dari relaksasi nafas dalam dan terapi music Mozart tetapi karena

kondisi lingkungan membuat pasien kurang fokus dengan tindakan yang di berikan.

Penyakit *Soft Tissue Tumor* (STT) merupakan salah satu penyakit yang sering menyerang seseorang di berbagai usia. Salah satu tanda yang sering muncul adalah dengan munculnya benjolan yang terkadang dirasa nyeri. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan cara pembedahan atau dilakukan operasi karena tindakan bedah ini bertujuan untuk mengangkat tumor atau benjolan tersebut. Pra operasi dapat menjadi ancaman potensial atau nyata bagi seseorang, ancaman tersebut dapat berupa fisik maupun psikologis. Kecemasan yang dialami pasien pre operasi memengaruhi pola tidur sehingga menurunkan tingkat kenyamanan.

Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan emosional negatif yang ditandai adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Upaya untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dengan obat anti depresan dan terapi non farmakologi yang merupakan intervensi mandiri keperawatan yang diberikan kepada pasien salah satunya berupa terapi relaksasi yaitu relaksasi napas dalam. (Daryanti & Mardiana, 2020).

Pemberian relaksasi nafas dalam menjadi pilihan utama karena mudah untuk dilakukan. Sedangkan untuk music klasik mozart dapat menjadi intervensi tambahan untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang akan dilakukan operasi. Menurut Kemper dkk dalam Hidayat (2020) salah satu efek musik dapat

membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stress, karena musik dapat mempengaruhi lingkungan, mengalihkan perhatian seseorang dan mengurangi dampak dari suara yang mengganggu. Musik dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stress, menciptakan distraksi, dan dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan.

Peneliti ini melakukan implementasi penerapan relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik Mozart untuk mengurangi kecemasan. Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara menarik nafas selama 4 detik, lalu tahan nafas selama 7 detik, dan hembuskan nafas selama 8 detik. Sedangkan music klasik Mozart di putar selama 20 menit. Sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi music Mozart, responden diberikan *Pretest* menggunakan kuesioner HARS setelah itu diberikan intervensi dan setelah selesai di berikan *Posttest* dengan mengisi kembali kuesioner HARS.

Kecemasan yang dirasakan pasien merupakan respon fisiologis karena pasien merasa takut akan dilakukan operasi. Kecemasan pada pasien preoperasi tidak dapat dibiarkan begitu saja karena jika pasien mengalami kecemasan secara terus menerus dapat berdampak pada hasil operasi dan meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi post operasi. Sehingga Penerapan relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik Mozart dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi

## KESIMPULAN

Kecemasan merupakan suatu respon yang normal karena pasien akan dilakukan operasi. Berdasarkan hasil dari penerapan relaksasi nafas dalam dan terapi music Mozart untuk mengurangi kecemasan pada pasien preoperasi STT yang diberikan dengan cara menarik 4-7-8, nafas selama 4 detik, tahan nafas 7 detik, lalu hembuskan nafas 8 detik. Sedangkan music klasik Mozart di putar selama 20 menit, menunjukkan penurunan tanda kecemasan yang dari kecemasan ringan turun menjadi kecemasan sedang

## SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Dari studi kasus ini diharapkan mampu membantu dan menambah referensi dalam mengembangkan terapi nonfarmakologis dibidang keperawatan dan dapat menggunakan gabungan antara relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik Mozart
2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan  
Diharapkan penyedia layanan mampu menerapkan relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik Mozart sebagai terapi nonfarmakologis pada pasien yang mengalami kecemasan pre operasi
3. Bagi Perawat  
Hasil studi kasus ini dengan menerapkan relaksasi nafas dalam dan terapi music klasik mozart di harapkan menjadi alternatif untuk pasien preoperasi yang mengalami kecemasan
4. Bagi Peneliti  
Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dalam memberikan terapi

nonfarmakologis lainnya. Sehingga dapat diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum di lakukan operasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Thoracic Society. 2021. "Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A)." Retrieved February 22, 2021 (<https://www.thoracic.org/members/assemblies/assemblies/srn/questionnaires/ham-a.php>).
- Amila, A. M. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.
- Avianti, H. (2019). Perbedaan Pengaruh Paparan Musik Mozart, Beethoven dan Chopin Selama Kebuntingan Terhadap Jumlah Sel Neuron di Cerebellum Rattus Norvegicus Baru Lahir. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 11(2), 41–45, 11(2), 41–45. <https://doi.org/10.36089/job.v11i2.85>
- Banjarnahor, P., & Sulidah. (2024). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur. *4(8)*, 3514-3524
- Daryanti, E dan Mardiana, F. 2020. Efektifitas Hypnotherapy dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung 2019. *Jurnal*

- Keperawatan & kebidanan, 4 (1): 24-33
- Karangan, D. A., Endarwati, T., & Purwanti, N. S. (2024). Method And Classical Music On Anxiety Levels Preoperative Patients With Spinal Anesthesia. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 20(1), 09–16. <http://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK>
- Maryanti, T. N. W. (2023). asuhan keperawatan pada tn. s dengan tumor intra abdomen pre op laparotomi biopsi di ruang baitus salam I rsi sultan agung semarang. Repository unissula. [http://repository.unissula.ac.id/31327/1/keperawatan%28d3%29\\_40902000090\\_full.pdf](http://repository.unissula.ac.id/31327/1/keperawatan%28d3%29_40902000090_full.pdf).
- Pratiwi, A. C., Sumaryani, S., & Hernani, E. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Hand Massage Dalam Mengurangi Kecemasan Pra-Operasi Pada Pasien Kistektomi : Studi Kasus. 2(2).
- Ramdan, Iwan Muhamad. 2018. “Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure WorkRelated Stress in Nursing.” *Jurnal Ners* 14(1):33–40.
- Ritonga, & Elisabrth, R. O. (2020). profil penderita tumor jaringan lunak di laboratorium patologi rumah sakit advent medan tahun 20216-2017. *jurnal universitas sumatera utara*, 18(2), 35-38. retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/30387>
- Sari, Irda. 2020. “Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat.” *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan* 1(12):69–76
- Tamrin., Ike., & Syamsir. (2023). *The Effect Of Slow Deep Breathing On Anxiety Management In Post Of Appendectomy Patients At Sleman Hospital. Kecemasan Pra-Operasi Pada Pasien Kistektomi : Studi Kasus. 2(2).*
- Vilc., Brigita., et.al. (2019). *APPLYING DEEP BREATHING EXERCISES , RELAXATION TECHNIQUES , GUIDED IMAGERY AND MUSIC IN THE PREOPERATIVE PERIOD AND DURING RADIOTHERAPY IN UNIVERSITY HOSPITAL FOR TUMORS , SESTRE MILOSRDNICE UNIVERSITY HOSPITAL CENTER IN ZAGREB , CROATIA.* (2019). 47, 78–83. <https://doi.org/10.20471/lo.2019.47>.