

Penerapan Terapi Musik Relaksasi dan Aromaterapi *Chamomile* untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien *Ca Mammae* di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru

Fatimah Nur Azilah¹, Apriza², Muhammad Nurman³✉

¹²³Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
fatimahnurazilah2@gmail.com¹, apriza@universitaspahlawan.ac.id², m.nurman311277@gmail.com³

Abstrak

Ca mammae merupakan tumor ganas yang tumbuh pada jaringan payudara akibat perkembangan sel yang tidak terkendali sehingga dapat menyebabkan penderita merasakan nyeri pada daerah payudara. Salah satu tindakan untuk menurunkan nyeri adalah pemberian terapi musik dan aromaterapi chamomile. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny. R dalam menurunkan nyeri akibat Ca mammae di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7–10 Juli 2025 dengan subjek penelitian yaitu Ny. R. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa keluhan utama yang dirasakan Ny. R adalah nyeri pada luka di payudara sebelah kiri, disertai keluhan napas terasa berat. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah 120/85 mmHg, nadi 91 kali/menit, frekuensi napas 24 kali/menit, dan suhu tubuh 36,7°C. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri akut. Intervensi yang diberikan berupa terapi musik dan aromaterapi chamomile selama 15 menit per hari selama tiga hari berturut-turut. Hasil intervensi menunjukkan bahwa pemberian terapi musik dan aromaterapi chamomile mampu menurunkan intensitas nyeri pada penderita Ca mammae dari skala nyeri 5 menjadi 2. Disarankan agar Ny. R dapat menerapkan terapi musik dan aromaterapi chamomile secara mandiri sebagai upaya membantu menurunkan nyeri.

Kata Kunci : Aroma Therapy, Ca Mammae, Terapy Musik

Abstract

Ca mammae is a malignant tumor that develops in breast tissue due to the uncontrolled growth of abnormal cells, which can cause patients to experience pain in the breast area. One of the interventions used to reduce pain is the administration of music therapy combined with chamomile aromatherapy. This study aimed to provide nursing care for Mrs. R in reducing pain associated with Ca mammae at Arifin Achmad Regional Hospital, Pekanbaru. The study was conducted from July 7 to July 10, 2025, using a case study design with one participant, Mrs. R. The assessment findings revealed that Mrs. R's primary complaint was pain in the wound on her left breast, accompanied by difficulty breathing. Physical examination showed a blood pressure of 120/85 mmHg, a pulse rate of 91 beats/minute, a respiratory rate of 24 breaths/minute, and a body temperature of 36.7°C. The nursing diagnosis established was acute pain. The intervention consisted of administering music therapy and chamomile aromatherapy for 15 minutes daily over three consecutive days. The results demonstrated that the combined intervention successfully reduced the patient's pain intensity from a pain scale of 5 to 2. It is recommended that Mrs. R continue to apply music therapy and chamomile aromatherapy independently as a complementary intervention for pain management.

Keywords: Aromatherapy, Ca Mammae, Music Therapy

@ Copyright Fatimah Nur Azilah, et al

* Corresponding author:

Email Address: fatimahnurazilah2@gmail.com

PENDAHULUAN

Kanker payudara (*Ca mammae*) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan insidensi setiap tahunnya. *American Cancer Society* (2020) mendefinisikan kanker payudara sebagai tumor ganas pada jaringan payudara yang ditandai oleh pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali serta memiliki kemampuan untuk bermetastasis ke jaringan tubuh lain. Efriani et al. (2024) menambahkan bahwa kanker payudara berkembang ketika mekanisme regulasi seluler terganggu sehingga sel-sel payudara mengalami proliferasi yang berlebihan dan bersifat agresif. Secara klinis, gejala yang sering muncul meliputi benjolan pada payudara, perubahan tekstur kulit seperti *peau d'orange*, perubahan bentuk puting, serta nyeri pada payudara.

Secara global, kanker payudara merupakan jenis kanker dengan insidensi tertinggi pada perempuan. Laporan GLOBOCAN yang diterbitkan oleh *International Agency for Research on Cancer* (IARC) menunjukkan bahwa pada tahun 2018 terdapat 18,1 juta kasus kanker baru di seluruh dunia dengan proyeksi peningkatan menjadi 22 juta kasus dalam dua dekade mendatang. WHO (2024) melaporkan bahwa pada tahun 2022 terdapat sekitar 2,3 juta kasus baru kanker payudara dan lebih dari 670.000 kematian, sehingga menjadikan kanker payudara sebagai penyebab utama kematian akibat kanker pada perempuan. Di Indonesia, kanker payudara menempati urutan pertama sebagai jenis kanker dengan jumlah kasus terbanyak, yaitu sebanyak 66.271 kasus dan lebih dari 22.000 kematian pada tahun 2022 (World Cancer Research Fund, 2023). Kondisi serupa juga terjadi di Provinsi Riau. Data RSUD Arifin Achmad menunjukkan bahwa terdapat 1.809 kasus *Ca mammae* pada tahun 2024, yang mengalami peningkatan signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

Tingginya angka kejadian kanker payudara dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. Suardita et al. (2016) mengidentifikasi faktor gaya hidup, seperti pola makan tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok; faktor reproduksi, seperti menarke dini, tidak menyusui, serta usia melahirkan anak pertama lebih dari 35 tahun; dan faktor genetik sebagai kontributor utama terjadinya kanker payudara. Selain itu, proses metastasis kanker payudara sering menyebabkan nyeri kronis akibat infiltrasi tumor, inflamasi jaringan, maupun penyebaran ke tulang. Menurut Arafah dan Notobroto (2018), pasien kanker umumnya mengalami berbagai masalah keperawatan, seperti nyeri akut, gangguan tidur, dan perubahan citra tubuh yang berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Nyeri merupakan salah satu keluhan utama yang dialami pasien kanker payudara, terutama pada stadium lanjut. *International Association for the Study of Pain* (IASP) menjelaskan bahwa nyeri akibat kanker bersifat kompleks karena melibatkan komponen fisiologis, emosional, dan psikologis. Apabila tidak ditangani secara tepat, nyeri dapat menimbulkan berbagai komplikasi, seperti gangguan tidur, peningkatan kecemasan, stres emosional, hingga keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multimodal yang tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga didukung oleh intervensi nonfarmakologis.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah terapi musik relaksasi. Terapi ini mampu menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme neurofisiologis dengan merangsang sistem limbik, menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan pelepasan endorfin, serta menciptakan rasa tenang sehingga persepsi terhadap nyeri berkurang (Hunter et al., 2023). Faridah (2016) menjelaskan bahwa musik instrumental maupun musik klasik mampu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta menurunkan sensasi nyeri pada pasien pascaoperasi maupun pasien dengan penyakit kronis.

Selain terapi musik, aromaterapi chamomile juga banyak digunakan sebagai terapi komplementer dalam manajemen nyeri. Chamomile mengandung senyawa aktif, seperti flavonoid, α -bisabolol, dan apigenin, yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik (Farahani et al., 2016). Senyawa tersebut bekerja dengan menekan mediator inflamasi, mengurangi kecemasan, serta memberikan efek sedatif melalui aktivasi reseptor GABA pada sistem limbik. Penelitian Ratri et al. (2024) menunjukkan bahwa aromaterapi chamomile secara signifikan mampu menurunkan skala nyeri pada pasien pascaoperasi *sectio caesarea*.

Kombinasi terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile dinilai mampu memberikan efek sinergis dalam menurunkan nyeri karena keduanya bekerja pada pusat emosi di otak melalui jalur sensorik yang berbeda. Terapi musik bekerja melalui stimulasi auditorik (*auditory stimulation*), sedangkan aromaterapi chamomile bekerja melalui stimulasi penciuman (*olfactory stimulation*). Hasil penelitian Hardhanti dan Relawati (2023) menunjukkan bahwa kombinasi terapi komplementer lebih efektif dalam mengurangi nyeri dibandingkan dengan pemberian satu jenis terapi saja.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada Ny. R di RSUD Arifin Achmad menunjukkan bahwa pasien mengalami nyeri pada payudara kiri dengan skala nyeri 5, yang bersifat berdenyut dan tertusuk, serta berdampak pada gangguan tidur dan ketidaknyamanan fisik secara umum. Berdasarkan temuan tersebut, terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile dipilih sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menerapkan "Terapi Musik Relaksasi dan Aromaterapi Chamomile untuk Penurunan Skala Nyeri pada Pasien *Ca mammae* di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru."

METODE

Metode penelitian dalam karya ilmiah akhir ini menggunakan desain studi kasus dengan fokus pada satu pasien *Ca mammae* yang mengalami nyeri akut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta penilaian nyeri menggunakan PQRST dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi berupa terapi musik relaksasi dan aromaterapi *chamomile* diberikan sesuai SOP setiap hari selama tiga hari. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas terapi yang diberikan. Seluruh prosedur dilaksanakan setelah pasien memberikan persetujuan sebagai bagian dari etika penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi musik relaksasi dan aromaterapi *chamomile* memberikan efek terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *Ca mammae* berinisial Ny. R yang menjalani perawatan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. Sebelum diberikan intervensi, Ny. R melaporkan nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang), yang ditandai dengan karakteristik nyeri berdenyut dan tertusuk-tusuk, bersifat hilang timbul, serta bertambah saat pasien beraktivitas. Selain itu, pasien tampak meringis, gelisah, sulit tidur, dan menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan. Kualitas tidur pasien juga menurun, dengan lama tidur sekitar lima jam per hari dan sering terbangun pada malam hari.

Pada hari pertama intervensi, pasien diberikan terapi musik relaksasi dan aromaterapi *chamomile* selama 30 menit. Setelah sesi pertama, pasien melaporkan penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 4. Secara objektif, pasien tampak lebih tenang, intensitas meringis berkurang, dan respons emosional menjadi lebih stabil. Temuan ini mendukung penelitian Pujianto dan Zainuddin (2019), yang menyatakan bahwa terapi musik relaksasi dapat menurunkan ketegangan emosional dan memberikan rasa nyaman pada pasien kanker sehingga persepsi nyeri berkurang.

Pada hari kedua, setelah intervensi diberikan secara konsisten, intensitas nyeri pasien kembali menurun menjadi skala 3. Pasien menyatakan tubuhnya terasa lebih rileks dan nyeri tidak lagi seintens hari sebelumnya. Kualitas tidur malam juga membaik, meskipun pasien masih sesekali terbangun. Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien tampak lebih kooperatif, ekspresi wajah lebih nyaman, dan tidak lagi terlihat gelisah seperti sebelumnya. Penurunan nyeri yang progresif ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa terapi musik mampu memodulasi aktivitas sistem limbik, meningkatkan kadar endorfin, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga respons stres berkurang (Hunter et al., 2023). Musik dengan tempo lambat juga dapat memperlambat gelombang otak, menstabilkan ritme pernapasan, dan memberikan efek analgesik alami melalui peningkatan pelepasan dopamin.

Pada hari ketiga, setelah terapi musik relaksasi dan aromaterapi *chamomile* kembali diberikan, penurunan intensitas nyeri menjadi lebih signifikan. Skala nyeri menurun menjadi 2, yang termasuk kategori nyeri ringan. Pasien melaporkan kualitas tidur malam yang jauh lebih baik, tubuh terasa lebih bugar, dan nyeri yang dirasakan sudah jarang muncul. Hasil pemeriksaan objektif juga menunjukkan bahwa pasien tampak lebih segar, tidak lagi meringis, serta mampu melakukan aktivitas ringan tanpa keluhan. Perubahan tersebut konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa aromaterapi *chamomile* bekerja melalui aktivasi reseptor GABA pada sistem limbik, yang berfungsi menurunkan kecemasan, memberikan efek relaksasi, dan mengurangi persepsi nyeri (Farahani et al., 2016).

Chamomile mengandung berbagai senyawa aktif, seperti α -bisabolol, chamazulene, flavonoid, dan apigenin, yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Senyawa-senyawa tersebut bekerja dengan menekan produksi prostaglandin sebagai mediator kimia yang memicu nyeri dan inflamasi (Ratri et al., 2024). Ketika dihirup melalui diffuser, molekul aromatik *chamomile* mencapai bulbus olfaktorius di otak dan meneruskan impuls ke sistem limbik yang berperan dalam mengatur emosi, stres, dan persepsi nyeri. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa pasien merasa lebih rileks dan mengalami penurunan nyeri setelah mendapatkan aromaterapi *chamomile*.

Kombinasi terapi musik relaksasi dan aromaterapi *chamomile* memberikan efek sinergis dalam mempercepat penurunan intensitas nyeri dibandingkan apabila kedua terapi diberikan secara terpisah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hardhanti dan Relawati (2023), yang menunjukkan bahwa kombinasi terapi komplementer berupa terapi musik dan aromaterapi lebih efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien pascaoperasi dibandingkan dengan pemberian satu jenis terapi saja. Secara fisiologis, terapi musik bekerja melalui stimulasi jalur pendengaran (*auditory pathways*), sedangkan aromaterapi bekerja melalui jalur penciuman (*olfactory pathways*). Kedua jalur tersebut sama-sama memengaruhi sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi, kecemasan, dan persepsi nyeri sehingga menghasilkan efek analgesik yang lebih optimal.

Temuan penelitian ini juga mendukung teori *International Association for the Study of Pain* (IASP), yang menyatakan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan nyeri kronis maupun nyeri akibat kanker. Nyeri pada pasien *Ca mammae* bersifat kompleks karena merupakan kombinasi antara komponen fisik, seperti kerusakan jaringan akibat pertumbuhan tumor atau metastasis tulang,

dan komponen psikologis, seperti kecemasan, stres, serta rasa takut terhadap penyakit. Ketika kedua komponen tersebut ditangani secara bersamaan, pengelolaan nyeri menjadi lebih optimal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile selama tiga hari mampu menurunkan intensitas nyeri secara konsisten dari skala 5 menjadi skala 2. Selain itu, intervensi ini juga meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan. Dengan demikian, kombinasi terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam asuhan keperawatan pada pasien *Ca mammae* yang mengalami nyeri akut serta direkomendasikan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan klinis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada Ny. R mengenai penerapan terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile untuk menurunkan skala nyeri pada pasien *Ca mammae* di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Pekanbaru, dapat disimpulkan sebagai berikut.

- Pengkajian keperawatan menunjukkan bahwa klien mengeluhkan nyeri pada payudara kiri disertai adanya luka. Hasil pengkajian nyeri secara komprehensif diperoleh data sebagai berikut: P (Provocation): nyeri semakin terasa dan hampir dirasakan setiap hari; Q (Quality): nyeri terasa berdenyut dan tertusuk-tusuk; R (Region): nyeri terlokalisasi pada payudara sebelah kiri; S (Severity): skala nyeri 5; dan T (Time): nyeri bersifat hilang timbul. Selain itu, klien juga mengeluhkan sulit tidur dan sering terbangun pada tengah malam.
- Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur.
- Intervensi keperawatan yang direncanakan meliputi penerapan terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile untuk menurunkan skala nyeri pada pasien *Ca mammae*, serta pemberian dukungan tidur untuk mengatasi gangguan pola tidur yang berhubungan dengan nyeri pada daerah mammae kiri.
- Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan, yaitu pemberian terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile selama tiga hari berturut-turut untuk menurunkan intensitas nyeri. Selain itu, untuk mengatasi gangguan pola tidur, klien dianjurkan melakukan relaksasi napas dalam sebelum tidur pada malam hari, memodifikasi lingkungan tidur agar lebih nyaman, serta menjaga waktu tidur yang cukup dan teratur.
- Evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa penerapan terapi musik relaksasi dan aromaterapi chamomile mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada Ny. R, yang ditandai dengan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2 serta perbaikan kualitas tidur dan kenyamanan selama menjalani perawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society. (2020). Breast Cancer Facts & Figures.
- Arafah, A. B. R., & Notobroto, H. B. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku ibu rumah tangga melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 143-153.
- Efriani, R., Sholihat, S., & Mardianti, O. (2024). Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari): Panduan Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. Penerbit Nem.
- Farahani La, Et Al. (2016). The Effect Of Chamomile Inhalation On Postoperative Pain And Analgesic Demand In Patients Undergoing Cesarean Section: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal Of Obstetrics, Gynecology And Infertility*, 19(17), 1–9.
- Faridah, V. N. 2016. Terapi musik instrumental dan musik klasik mampu menurunkan intensitas nyeri, 09, no 02(Agustus), 1–5. Retrieved from <https://jurnal.stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/1-5Virgianti-Nur-Faridah.pdf>
- Hardhanti, R. (2023). Implementasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada pasien fraktur post orif. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 43-51.
- Hunter, B. C., Oliva, R., Sahler, O. J. Z., & Arezina, C. H. (2023). Music Interventions For Pain And Anxiety During Medical Procedures: A Systematic Review. *Pain Management Nursing*, 24(2), 129–141. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2022.11.006>
- Mina, A., & Mina, L. A. (2016). Breast Cancer Risk Factors. *Breast Cancer Prevention and Treatment*, 5–11.
- Pujianto, R. A., & Zainuddin, R. (2019). Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien *Ca Mammae* Literature Review. (Jkg) *Jurnal Keperawatan Global*, 4(2), 115–120. <https://doi.org/10.37341/jkg.v4i2.68>
- Ratri, H. N. M., Suryani, R. L., & Yudha, M. B. (2024). Implementasi Aromaterapi Chamomile Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Anestesi Spinal di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(9), 111–118. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13730076>

Suardita, I. W., Chrisnawati, C., & Agustina, D. M. (2016). Faktor-Faktor Resiko Pencetus Prevalensi Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 1(2), 1-14. WHO. (2024). Global Breast Cancer Statistics. World Cancer Research Fund. (2023).