

Efektivitas Terapi Musik Dan Kombinasinya Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara: Literature Review

Fazar Nurjaman¹, Miftahul Falah¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Diterima : 10 Oktober 2025 Direvisi : 20 Oktober 2025 Terbit : 12 Desember 2025 Kata Kunci : Terapi musik, nyeri; kanker payudara; intervensi non-obat; dan manajemen nyeri. Correspondensi: Phone: (+62)877-3534-0970 E-mail: fazarnurjaman5@gmail.com ©The Author(s) 2025 This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License	<p>Nyeri adalah salah satu tanda yang paling umum dialami oleh pasien kanker payudara, baik akibat dari perkembangan penyakit itu sendiri maupun karena efek samping dari pengobatan seperti kemoterapi dan radioterapi (World Health Organization [WHO], 2024). Pengelolaan nyeri umumnya dilakukan melalui penggunaan obat-obatan, tetapi penggunaan analgesik dalam waktu lama dapat menyebabkan efek yang tidak diinginkan, seperti masalah pada pencernaan, pengembangan toleransi terhadap obat, dan ketergantungan (IASP, 2020). Oleh karena itu, pendekatan tanpa obat yang efektif dan aman sangat diperlukan, salah satunya adalah terapi musik yang telah terbukti dapat mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan rasa relaksasi pasien (Bradt et al. , 2016). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai seberapa efektif terapi musik dan kombinasi yang ada dalam mengurangi rasa sakit pada pasien kanker payudara. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah studi literatur. Pencarian sumber dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci seperti terapi musik, rasa sakit, kanker payudara, intervensi tanpa obat, dan pengelolaan nyeri. Dari penelusuran literatur yang diterbitkan antara tahun 2020 sampai 2025, teridentifikasi 8.970 artikel, kemudian 1.450 artikel dianggap relevan, dan setelah proses penyaringan lebih lanjut, didapatkan 220 artikel dan 3 artikel yang terpilih sesuai kriteria. Hasil dari analisis literatur terhadap tiga artikel menunjukkan bahwa penggunaan terapi musik, baik sebagai metode mandiri maupun dikombinasikan dengan teknik lain, efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien kanker payudara. Kesimpulan dari penelaahan terhadap ketiga jurnal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik, baik digunakan sendiri maupun digabungkan dengan teknik relaksasi Benson atau terapi seni, dapat secara signifikan mengurangi intensitas rasa sakit.</p>

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan isu kesehatan dunia yang serius, dengan angka insiden dan kematian yang signifikan di kalangan perempuan. Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO, 2024), kanker payudara adalah tipe kanker paling umum di seluruh dunia, dengan lebih dari 2,3 juta kasus baru setiap tahun. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan bahwa kanker payudara menjadi yang terbanyak dari semua jenis kanker pada wanita, dengan insiden sekitar 42 kasus per 100.000 orang. Perjalanan penyakit kanker payudara dan proses pengobatannya sering menimbulkan nyeri yang signifikan. Rasa sakit yang dialami oleh pasien kanker disebabkan oleh invasi sel tumor ke jaringan sekitarnya serta efek dari prosedur pengobatan seperti operasi, kemoterapi, dan radiasi (Smeltzer dan Bare, 2018; Potter et al., 2021). Pada pasien kanker payudara yang menjalani tindakan operasi seperti Modified Radical Mastectomy (MRM), nyeri akut merupakan keluhan utama yang sering dirasakan pasca tindakan. Nyeri tersebut tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis pasien, seperti kecemasan dan stres, yang dapat memperberat persepsi nyeri (Putri et al., 2023).

Untuk mengatasi masalah ini, pendekatan yang tidak melibatkan obat semakin banyak diperkenalkan, salah satunya melalui terapi musik. Terapi musik adalah metode yang sederhana, terjangkau, dan aman yang bisa dijadikan sebagai terapi tambahan untuk mengurangi persepsi rasa sakit. Musik dapat mendorong pelepasan endorfin, meredakan ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi dan ketenangan bagi pasien. Selain terapi musik, art therapy juga merupakan intervensi non-farmakologis yang memiliki manfaat dalam menurunkan nyeri. Art therapy melibatkan aktivitas kreatif yang memberikan stimulasi visual dan sensorik sehingga dapat mengalihkan fokus perhatian pasien dari rasa nyeri. Berdasarkan teori pengembangan gate control theory Pendekatan modern juga menekankan bahwa rasa sakit adalah pengalaman yang subjektif yang dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Oleh

karena itu, pengendalian gerbang rasa sakit saat ini dipahami sebagai model yang fleksibel dan melibatkan pengaturan dari otak terhadap sinyal rasa sakit yang berasal dari perifer. Hal ini memberikan dukungan ilmiah bagi penerapan intervensi keperawatan yang bukan berbasis obat dalam praktik klinis saat ini (Wiech dan Tracey, 2013). Kombinasi terapi musik dan art therapy dinilai memberikan efek distraksi yang lebih kuat dibandingkan penggunaan satu intervensi saja (Kada et al., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektivitas dalam mengurangi rasa sakit pada pasien dengan berbagai kondisi, termasuk kanker payudara. Namun, masih diperlukan penelitian lebih mendalam untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi musik dalam mengelola rasa sakit pada pasien kanker payudara. Oleh karena itu, penulis melakukan tinjauan literatur ini untuk mengkaji dan menganalisis temuan penelitian sebelumnya tentang efektivitas terapi musik dan kombinasinya dalam menurunkan rasa nyeri pada pasien kanker payudara.

METODE

Metodologi penelitian ini adalah studi literatur yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik beserta kombinasinya dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien kanker payudara. Pencarian sumber dilakukan melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci terapi musik, nyeri, kanker payudara, intervensi non-obat, dan manajemen nyeri. Dari analisis berbagai penelitian yang dipublikasikan antara 2020 hingga 2025, terdapat 8.970 artikel, kemudian 1.450 artikel yang relevan, dan hasil penyaringan menghasilkan 220 artikel, di mana 3 artikel dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan komparatif dengan cara mengkaji karakteristik penelitian, metode, jenis intervensi, durasi pemberian terapi, instrumen pengukuran nyeri, serta hasil penelitian dari masing-masing jurnal. Hasil dari ketiga jurnal kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi kesamaan,

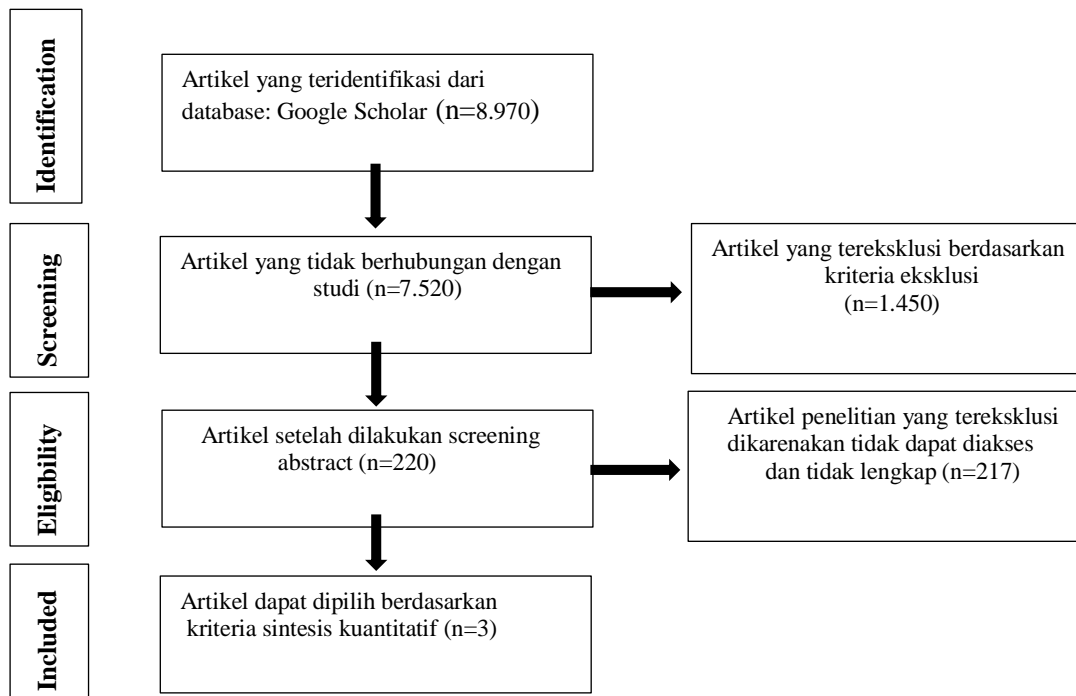
perbedaan, dan pola efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat nyeri.

HASIL

Dari analisis berbagai penelitian yang dipublikasikan antara 2020 hingga 2025, terdapat 8. 970 artikel, kemudian 1. 450

artikel yang relevan, dan hasil penyaringan menghasilkan 220 artikel, di mana 3 artikel dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Dan dicantumkan dalam gambar 1. diagram PRISMA

Gambar 1. PRISMA Flow Diagram



Tabel 1. Rangkuman hasil analisis

N o	Judul/T ahun	Karakte ristik	Samp el	Metode	Interven si	Durasi Pemberi an	Instru ment	Hasil
1 .	Admina sri, R., & Kurnia wati, D. (2021). Pengaru h kombina si art therapy dan terapi musik terhadap	Subjek dari penelitia n ini adalah orang dewasa yang mempun yai diagnosi s kanker payudara dan mengala	34 Respo nden	Peneliti n ini menerap kan desain quasi-eksperim ental dengan desain pretest-posttest tanpa kelompo	Intervensi ini berupa gabunga n antara terapi seni dan musik. Terapi seni dilakuka n melalui kegiatan mengga mbar	Lama waktu untuk sesi intervens i yang menggab ungkan seni terapi dan terapi musik adalah	Penguk uran tingkat nyeri menggu nakan Numeri c Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah interven si	Hasil studi menunjuk kan penuruna n yang signifikan dalam tingkat rasa nyeri setelah pengguna an gabungan seni

	penurunan tingkat nyeri pada pasien kanker payudara. <i>Jurnal Keperawatan</i> , 13(2), 85–92.	merasa sakit yang sedang hingga parah. Responden dapat berkomunikasi dengan baik dan tidak mengalami masalah kognitif atau sensorik yang bisa memengaruhi pelaksanaan intervensi.		kontrol. Pendekatan tersebut diterapkan untuk mengevaluasi perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi kombinasi diberikan.	atau mewarnai, sementara terapi musik menggunakan musik tanpa lirik atau melodi yang menenangkan. Proses intervensi dilaksanakan dengan cara terencana dan dibimbing oleh perawat.	sekitar 35 menit.		terapi dan terapi fisik. Merupakan kombinasi kedua pendekatan ini yang memberikan efek pengalihan indera yang lebih hebat daripada hanya menggunakan satu jenis terapi saja.
2.	Apriana, S., Handayani, S., & Nurhayani, Y. (2022). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat nyeri pada pasien kanker payudara. <i>Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan</i> ,	Responden terdiri dari pasien yang mengidap kanker payudara dengan berbagai tingkat rasa nyeri, 4 bagian besar mengalami nyeri yang sedang. Pasien berada dalam keadaan sadar, tidak dalam	38 Responden	Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design, yang menilai perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi musik tanpa kelompok kontrol	Intervensi dilakukan melalui terapi musik yang menggunakan lagu-lagu klasik atau instrumental dengan tempo yang tenang. Musik diputar dengan menggunakan alat audio sambil pasien berada	Terapi musik dilakukan selama 15 hingga 30 menit per sesi sesuai dengan pedoman penelitian.	Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi	Hasil studi menunjukkan bahwa pengobatan melalui musik secara nyata mengurangi tingkat rasa nyeri pada pasien kanker payudara. Pendekatan musik dianggap berhasil sebagai terapi tambahan untuk mendukung

	9(1), 45-52.	bahaya, dan dapat mengikuti arahan selama proses terapi.			dalam keadaan santai.			perawatan medis dengan obat.
3.	Putri, A. R., Supriyadi, & Lestari, R. (2023). Pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan terapi musik terhadap tingkat nyeri pasien kanker payudara. <i>Jurnal Ilmiah Keperawatan</i> , 15(1), 33-41.	Subjek dalam penelitian ini adalah orang dewasa dengan kanker payudara yang merasakan nyeri setelah menjalani prosedur medis dan berada dalam keadaan yang stabil. Pasien tersebut mampu mengikuti petunjuk relaksasi tanpa mengalami masalah pada pendengaran.	32 Responden	Penelitian ini menerapkan desain kuasi-eksperimental dengan metode pretest-posttest, yang mengindikasikan pendekatan untuk mengukur perubahan rasa sakit sebelum dan sesudah intervensi yang dilakukan secara kombinasi.	Intervensi dengan teknik relaksasi Benson yang dipadu dengan terapi musik, dilaksanakan secara bersamaan untuk menghasilkan dampak santai baik secara fisik maupun mental.	Lama terapi bervariasi antara 20 hingga 30 menit untuk setiap sesi, tergantung pada keadaan pasien dan pedoman penelitian.	Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi	Temuan dari penelitian ini mengindikasikan adanya pengurangan rasa sakit yang signifikan usai pelaksanaan intervensi, yang menunjukkan bahwa penggabungan antara relaksasi dan terapi musik berhasil dalam menurunkan nyeri serta tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara.

PEMBAHASAN

Hasil studi yang terdapat dalam artikel pertama mengungkapkan bahwa penggunaan kombinasi seni terapi dan terapi musik secara signifikan mengurangi rasa sakit pada pasien dengan kanker payudara. Penurunan ini memperlihatkan bahwa pendekatan non-obat yang didasarkan pada stimulasi multisensorik sangat efektif dalam mengelola nyeri. Terapi seni adalah metode penyembuhan yang menekankan pada kegiatan kreatif sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan dan mengalihkan pikiran, sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan (Malchiodi, 2012).

Seni terapi berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan memberikan distraksi secara visual dan motoris, sementara terapi musik menghadirkan efek relaksasi dengan suara yang menenangkan sistem saraf pusat. (Kada et al., 2020). Dari perspektif teori, temuan ini konsisten dengan teori kontrol gerbang, yang menyatakan bahwa rangsangan yang tidak berhubungan dengan rasa sakit (seperti visual, suara, dan gerakan) dapat mengurangi pengiriman sinyal nyeri ke otak. Kegiatan menggambar atau mewarnai dalam terapi seni menarik perhatian pasien, sedangkan musik berfungsi untuk meredakan stres emosional dan kecemasan, yang pada gilirannya mengurangi persepsi rasa sakit. Gabungan kedua terapi ini memberikan gangguan yang lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan satu jenis intervensi (Kada et al., 2020). Implikasi keperawatan dari artikel ini adalah bahwa perawat dapat menggunakan gabungan seni terapi dan musik terapi sebagai tindakan mandiri untuk membantu mengurangi rasa sakit pada pasien dengan kanker payudara. Tindakan ini cukup sederhana untuk dilaksanakan, tidak menyebabkan efek samping, dan mendukung pendekatan perawatan yang menyeluruh dengan memperhatikan aspek psikologis dan emosional pasien.

Artikel kedua membuktikan bahwa penggunaan terapi musik secara nyata dapat mengurangi tingkat rasa sakit pada pasien kanker payudara. Hasil ini memperkuat fungsi terapi musik sebagai metode nonobat yang efisien dan berguna dalam pengelolaan rasa sakit. Musik dengan tempo yang lambat yang dipakai dalam studi ini dapat menciptakan lingkungan yang tenang, meredakan ketegangan pada otot, serta membantu pasien untuk berpindah perhatian dari rasa sakit yang mereka alami (Apriana et al.,

2022). Secara fisiologis, terapi musik berfungsi dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respon sistem saraf parasimpatis, yang mengakibatkan berkurangnya denyut jantung, tekanan darah, dan juga pelepasan hormon stres. Selain itu, musik dapat memicu sekresi endorfin yang bertindak sebagai pereda nyeri alami tubuh. Proses ini menjelaskan alasan mengapa pasien merasa nyeri mereka berkurang setelah mendapatkan terapi musik (Apriana et al., 2022). Dari sudut pandang praktik keperawatan, temuan dari artikel ini menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai terapi pendukung untuk meningkatkan efektivitas pengobatan dengan obat. Terapi ini cocok digunakan pada pasien kanker payudara karena tidak bersifat invasif, terjangkau, dan bisa disesuaikan dengan keinginan pasien, sehingga menambah kenyamanan dan kepatuhan selama proses perawatan.

Artikel ketiga mengungkapkan bahwa gabungan relaksasi Benson dan terapi musik dapat secara signifikan mengurangi rasa sakit pada wanita yang menderita kanker payudara (Putri et al., 2023). Relaksasi Benson dapat mengurangi reaksi terhadap stres dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat detak jantung, dan mengurangi ketegangan otot, yang akhirnya mengarah pada pengurangan rasa sakit (Benson dan Proctor, 2010). Temuan ini mendukung pandangan bahwa rasa sakit dipengaruhi tidak hanya oleh aspek fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan stres. Relaksasi Benson mampu mengurangi ketegangan baik mental maupun emosional, sedangkan musik berkontribusi dalam menciptakan suasana yang nyaman dan aman. Kombinasi dua pendekatan ini bekerja sama untuk menurunkan persepsi rasa sakit pada wanita dengan kanker payudara (Putri et al., 2023). Implikasi dari artikel ini menunjukkan bahwa pendekatan multimodal yang tidak melibatkan obat-obatan lebih efektif dibandingkan penggunaan satu teknik saja. Dalam konteks praktik keperawatan, kombinasi relaksasi dan terapi musik bisa dimasukkan ke dalam standar pelayanan keperawatan bagi pasien kanker payudara, terutama bagi mereka yang mengalami rasa sakit disertai dengan kecemasan yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis literatur terhadap tiga

jurnal penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi musik efektif dalam mengurangi rasa sakit pada pasien kanker payudara, baik sebagai metode tunggal maupun dikombinasikan dengan pendekatan nonfarmakologis lainnya seperti seni terapi dan teknik relaksasi Benson. Semua jurnal yang diteliti menunjukkan penurunan yang signifikan dalam rasa nyeri setelah terapi musik diterapkan. Terapi musik berfungsi melalui mekanisme pengalihan perhatian dan relaksasi yang memengaruhi respons fisik dan mental pasien, seperti pengurangan aktivitas sistem saraf simpatis, penurunan kecemasan, serta peningkatan produksi endorfin yang bertindak sebagai pereda nyeri alami tubuh. Kombinasi terapi musik dengan metode lainnya terbukti memberikan dampak yang lebih maksimal karena melibatkan stimulasi multisensorik yang lebih luas, yang dapat memperkuat kontrol terhadap persepsi nyeri. Oleh karena itu, terapi musik dapat dianggap sebagai suatu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, terjangkau, dan memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam praktik keperawatan, terutama bagi pasien kanker payudara yang mengalami rasa sakit akibat penyakitnya maupun dari proses pengobatan yang dijalani.

SARAN

Perawat disarankan untuk menggunakan terapi musik sebagai metode non-obat yang mendukung dalam pengelolaan rasa sakit pada pasien kanker payudara, karena telah terbukti aman dan efektif. Lembaga layanan kesehatan perlu memberikan panduan sederhana agar metode ini bisa dilaksanakan secara konsisten. Penelitian di masa mendatang diharapkan menggunakan desain yang lebih solid dan jumlah sampel yang lebih banyak untuk memperkuat bukti efektivitas terapi tersebut. Selain itu, hasil studi ini dapat dijadikan tambahan materi ajar dalam pendidikan keperawatan, terutama yang berkaitan dengan pengelolaan rasa sakit yang berbasis praktik bukti.

REFERENSI

- Kada, M. K. R., Irawaty, D., & Maria, R. (2020). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan Art Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4714>
- Apriana, S., Handayani, S., & Nurhayani, Y. (2022). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat nyeri pada pasien kanker payudara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan*, 9(1), 45–52.
- Putri, A. R., Supriyadi, & Lestari, R. (2023). Pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan terapi musik terhadap tingkat nyeri pasien kanker payudara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(1), 33–41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Beban kanker di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation revolution: The science and genetics of mind-body healing*. Scribner.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (2022). *Breast cancer*. World Health Organization.
- Bradt, J., Dileo, C., Myers-Coffman, K., Biondo, J., & Zangari, C. (2016). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8), CD006911. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006911.pub3>
- International Association for the Study of Pain. (2020). *IASP guidelines on pain management*. IASP.