

Penerapan Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental sebagai Upaya Menurunkan Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya

The Application of Autogenic Relaxation and Instrumental Music to Reduce Pain in Post-Caesarean Section Patients at Dr. Soekardjo Regional General Hospital, Tasikmalaya

Dafina Intan Aulia^{1*}, Asmat Burhan², Susilo Rini³

^{1,2} Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

³ Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dafinaintanaulia@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 29 Agustus 2026;

Revisi: 28 September 2026;

Diterima: 20 Oktober 2026;

Terbit: 22 Oktober 2026;

Keywords: *Autogenic Relaxation; Instrumental Music; Non-Pharmacological Therapy; Pain; Sectio Caesarea.*

Abstract: *Postoperative pain is one of the common problems experienced by patients after cesarean section and may interfere with comfort and recovery. This community service activity aimed to improve patients' knowledge and skills in applying autogenic relaxation combined with instrumental music and to identify changes in pain intensity after the intervention. The activity was conducted among 30 post-cesarean section patients in the Wijayakusumah Ward of dr. Soekardjo Hospital, Tasikmalaya, during 22 June–24 July 2026. The participants were patients in the first 12–24 hours after conventional cesarean section who were conscious, able to communicate, and willing to participate. The intervention consisted of direct education followed by a video-guided autogenic relaxation technique accompanied by instrumental music. Knowledge was assessed using pretest and posttest instruments, skills were assessed through direct observation, and pain intensity was measured using the Visual Analog Scale. Before the intervention, 70% of participants had moderate knowledge and 30% had good knowledge. After the intervention, all participants (100%) were categorized as having good knowledge. All participants (100%) were also able to perform the relaxation technique appropriately. Regarding pain intensity, 96.7% of participants experienced moderate pain before the intervention, whereas after the intervention, 76.7% experienced mild pain and 23.3% experienced moderate pain. These findings indicate that autogenic relaxation combined with instrumental music may be used as a complementary non-pharmacological approach to support postoperative pain management after cesarean section.*

Abstrak

Nyeri pascaoperasi merupakan salah satu masalah yang sering dialami pasien setelah *Sectio Caesarea* (SC) dan dapat mengganggu kenyamanan serta proses pemulihan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam menerapkan relaksasi autogenik dengan musik instrumental serta mengetahui perubahan tingkat nyeri setelah intervensi. Kegiatan dilaksanakan pada 30 pasien *post Sectio Caesarea* di Ruang Wijayakusumah RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya pada 22 Juni–24 Juli 2026. Sasaran kegiatan adalah pasien 12–24 jam pertama setelah SC konvensional yang sadar, mampu berkomunikasi, dan bersedia mengikuti kegiatan. Intervensi diberikan melalui edukasi secara langsung dilanjutkan dengan video relaksasi autogenik yang disertai musik instrumental. Pengetahuan dinilai menggunakan *pretest* dan *post-test*, keterampilan dinilai melalui observasi langsung, sedangkan tingkat nyeri diukur menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Sebelum intervensi, sebanyak 70% pasien memiliki pengetahuan cukup dan 30% memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi, seluruh pasien (100%) berada dalam kategori pengetahuan baik. Seluruh pasien (100%) juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi dengan baik. Sebelum intervensi, 96,7% pasien mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi sebanyak 76,7% mengalami nyeri ringan dan 23,3% masih mengalami nyeri sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan musik instrumental berpotensi digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri pasien *post Sectio Caesarea*.

Kata Kunci: Musik Instrumental; Nyeri; Relaksasi Autogenik; *Sectio Caesarea*; Terapi Non-Farmakologi.

1. PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) merupakan salah satu tindakan persalinan operatif yang dilakukan melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk mengeluarkan janin. Peningkatan penggunaan SC menjadikan permasalahan pascaoperasi, termasuk nyeri, sebagai salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan. Data menunjukkan bahwa persalinan melalui SC di Indonesia masih cukup tinggi dan Jawa Barat termasuk wilayah dengan proporsi persalinan SC yang cukup besar (Suciawati et al., 2023).

Nyeri merupakan salah satu keluhan utama pada pasien setelah menjalani SC. Nyeri pascaoperasi dapat terjadi akibat kerusakan jaringan dan respons inflamasi setelah tindakan pembedahan. Penelitian (Hussen et al., 2022) melaporkan bahwa sebagian besar pasien setelah SC mengalami nyeri sedang hingga berat pada periode awal pascaoperasi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan pasien, membatasi mobilisasi, serta berpotensi menghambat proses pemulihan. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis.

Penatalaksanaan farmakologis tetap menjadi bagian penting dalam pengendalian nyeri pascaoperasi. Namun, pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk membantu pasien mengendalikan persepsi nyeri. Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat membantu menghasilkan respons relaksasi melalui pengaturan pernapasan, pemusatan perhatian, dan autosugesti. Teknik tersebut dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan respons stres yang berkaitan dengan pengalaman nyeri (Alzura et al., 2025). Sementara itu, musik dapat memberikan efek distraksi dan meningkatkan kenyamanan sehingga dapat mendukung pengelolaan nyeri secara nonfarmakologis (Sihvonen et al., 2022).

Penelitian (Kohlert et al., 2022) menemukan bahwa latihan autogenik menunjukkan efek positif terhadap pengurangan nyeri dibandingkan kelompok kontrol pasif pada pasien dengan nyeri kronis. Walaupun populasi tersebut berbeda dari pasien *post* SC yang mengalami nyeri akut, hasil ini memberikan dukungan awal terhadap potensi latihan autogenik sebagai pendekatan relaksasi dalam pengelolaan nyeri.

Penelitian (Akin & Özdemir, 2026) menjelaskan bahwa pemberian musik klasik yang menenangkan selama periode pascaoperasi dapat membantu mengurangi kecemasan dan persepsi nyeri. Temuan tersebut mendukung penggunaan musik instrumental sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis pendamping dalam perawatan pasien *post* SC. Menurut penelitian (Toker et al., 2021) juga menjelaskan bahwa setelah persalinan SC menemukan bahwa kelompok yang menerima terapi musik mengalami penurunan tingkat nyeri dan kecemasan

dibandingkan kelompok yang memperoleh perawatan rutin. Hasil ini memperkuat pertimbangan penggunaan musik sebagai terapi pendamping untuk meningkatkan kenyamanan ibu setelah operasi sesar.

Penggunaan kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumental memiliki dasar yang mendukung dalam pengelolaan nyeri. Relaksasi membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang, sedangkan musik instrumental dapat mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri. Penelitian (Aprina & Ningsih Ismi, 2024) menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada pasien *post* SC setelah diberikan relaksasi autogenik dengan media audiomusik instrumental. Temuan tersebut mendukung penggunaan kombinasi kedua pendekatan sebagai terapi pendamping. Tinjauan (Reza et al., 2007) menjelaskan bahwa penggunaan musik selama operasi sesar dengan anestesi umum dan mengevaluasi nyeri serta kecemasan setelah operasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa musik telah dikaji sebagai pendekatan pendamping dalam pengelolaan nyeri *post* SC, sehingga penggunaannya relevan untuk terus dievaluasi dalam pelayanan keperawatan.

Kondisi serupa ditemukan di Ruang Wijayakusumah RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Berdasarkan data *medical record*, terdapat 553 pasien *post* SC yang dirawat selama periode Mei 2025 sampai Mei 2026. Survei pendahuluan pada 13–20 Mei 2026 terhadap 12 pasien juga menunjukkan bahwa pasien masih mengalami nyeri pascaoperasi dan belum mendapatkan edukasi mengenai relaksasi autogenik dan musik instrumental. Penatalaksanaan nyeri yang ditemukan masih berfokus pada terapi farmakologis berupa ketorolac dan tramadol.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap alternatif terapi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dipahami, dan dapat dilakukan oleh pasien. Media video dipilih karena dapat memberikan panduan secara terstruktur sehingga pasien dapat melihat sekaligus mengikuti tahapan relaksasi. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik juga dapat membantu meningkatkan pemahaman pasien terhadap suatu teknik (Ridwan et al., 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk menerapkan relaksasi autogenik dengan musik instrumental melalui media video pada pasien *post* SC di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Kegiatan diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien serta membantu menurunkan tingkat nyeri sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis.

2. METODE

Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B.LPPM-UHB/794/06/2026, yang berlaku pada 19 Juni 2026 sampai 19 Juni 2027. Kegiatan dilaksanakan di Ruang Wijayakusumah RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya pada 22 Juni sampai 24 Juli 2026, dengan melibatkan 30 pasien pasca *sectio caesarea*.

Kriteria inklusi meliputi pasien dalam rentang 12–24 jam setelah menjalani operasi SC, dalam kondisi sadar, mampu berkomunikasi, mengalami nyeri ringan hingga sedang, serta bersedia mengikuti kegiatan. Kriteria eksklusi meliputi pasien yang tidak mampu mengikuti instruksi relaksasi autogenik, mengalami penurunan kesadaran atau gangguan komunikasi, serta pasien yang tidak bersedia melanjutkan kegiatan.

Intervensi dilakukan melalui edukasi dan demonstrasi relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan musik instrumental. Edukasi diberikan melalui penjelasan langsung dan video berdurasi sekitar tujuh menit. Pasien diarahkan melakukan relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik instrumental melalui *headphone* dengan volume yang nyaman. Selama kegiatan, pelaksana mengamati kemampuan pasien dalam mengikuti langkah-langkah relaksasi yang diajarkan.

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan pasien sebelum dan sesudah edukasi, mengamati keterampilan pasien dalam melakukan relaksasi autogenik, serta menilai intensitas nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan pengetahuan, keterampilan, dan tingkat nyeri pasien.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melibatkan 30 pasien *post SC* yang menjalani perawatan di Ruang Wijayakusumah RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Kegiatan dilaksanakan selama periode 22 Juni–24 Juli 2026. Hasil kegiatan meliputi perubahan pengetahuan, keterampilan dalam mengikuti relaksasi, serta perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Tingkat Pengetahuan Pasien Sebelum Diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental

Tingkat pengetahuan pasien sebelum diberikan intervensi perlu diketahui untuk menggambarkan pemahaman awal pasien mengenai relaksasi autogenik dan musik instrumental. Gambaran tingkat pengetahuan pasien sebelum diberikan intervensi disajikan

pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Pasien Sebelum diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Implementasi	
	Jumlah (f)	Persentase (%)
Cukup	21	70.0%
Baik	9	30.0%
Total	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 1, dari total 30 pasien *post* SC, sebanyak 21 pasien (70%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, sedangkan 9 pasien (30%) berada dalam kategori baik sebelum diberikan video relaksasi autogenik dan musik instrumental. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebelum mendapatkan edukasi. Kondisi ini menjadi dasar perlunya pemberian informasi mengenai teknik relaksasi autogenik dan musik instrumental sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri pascaoperasi.

Tingkat Pengetahuan Pasien Setelah Diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental

Tingkat pengetahuan pasien setelah diberikan implementasi dinilai untuk mengetahui gambaran pemahaman pasien setelah memperoleh edukasi melalui video relaksasi autogenik dan musik instrumental. Distribusi tingkat pengetahuan pasien setelah implementasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Pasien Setelah diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental.

Tingkat Pengetahuan	Setelah Implementasi	
	Jumlah (f)	Persentase (%)
Baik	30	100.0%
Total	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan video relaksasi autogenik dan musik instrumental, seluruh pasien, yaitu 30 orang (100%), memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan perubahan dibandingkan sebelum intervensi, ketika hanya 9 pasien (30%) berada dalam kategori pengetahuan baik. Setelah edukasi, jumlah pasien dalam kategori baik meningkat menjadi 30 orang (100%). Hal ini menggambarkan bahwa pemberian edukasi melalui video dapat membantu pasien memahami informasi dan tahapan relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan musik instrumental.

Keterampilan Pasien dalam Mengikuti Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental

Keterampilan pasien diamati untuk menggambarkan kemampuan pasien dalam mengikuti tahapan relaksasi autogenik dengan bantuan video dan iringan musik instrumental. Hasil pengamatan keterampilan pasien selama mengikuti intervensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Keterampilan Pasien dalam Mengikuti Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental.

Tingkat Keterampilan	Saat Implementasi	
	Jumlah (f)	Persentase (%)
Baik	30	100.0%
Total	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 3, seluruh pasien yang berjumlah 30 orang (100%) berada dalam kategori keterampilan baik saat mengikuti video relaksasi autogenik dan musik instrumental. Tidak terdapat pasien yang termasuk dalam kategori kurang terampil. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan teknik relaksasi yang diajarkan melalui media video. Kemampuan ini penting karena keberhasilan penerapan relaksasi autogenik memerlukan keterlibatan aktif pasien dalam mengikuti instruksi yang diberikan. Dengan demikian, video dapat digunakan sebagai media panduan untuk membantu pasien mempelajari teknik relaksasi selama masa pemulihan pascaoperasi.

Tingkat Nyeri Pasien Sebelum diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental

Pengukuran tingkat nyeri sebelum intervensi dilakukan untuk mengetahui kondisi awal nyeri yang dirasakan pasien sebelum mengikuti video relaksasi autogenik dan mendengarkan musik instrumental. Gambaran tingkat nyeri pasien sebelum diberikan intervensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Tingkat Nyeri Pasien Sebelum diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental

Tingkat Nyeri	Sebelum Implementasi	
	Jumlah (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	1	3.30%
Nyeri Berat	29	96.7%
Total	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 4, sebelum diberikan video relaksasi autogenik dan musik instrumental, sebanyak 29 pasien (96,7%) mengalami nyeri sedang, sedangkan 1 pasien (3,3%) mengalami nyeri ringan. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh pasien mengalami nyeri sedang pada periode 12–24 jam pertama setelah menjalani operasi SC. Kondisi ini dapat berkaitan dengan adanya kerusakan jaringan akibat tindakan pembedahan yang menimbulkan respons nyeri. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan nyeri yang tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga dapat disertai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien.

Tingkat Nyeri Pasien Setelah Diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental

Pengukuran tingkat nyeri setelah intervensi dilakukan untuk menggambarkan kondisi nyeri pasien setelah mengikuti video relaksasi autogenik dan mendengarkan musik instrumental. Data ini dapat digunakan untuk melihat perubahan tingkat nyeri setelah intervensi diberikan. Gambaran tingkat nyeri pasien setelah intervensi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Tingkat Nyeri Pasien Setelah diberikan Implementasi Video Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumental

Tingkat Nyeri	Setelah Implementasi	
	Jumlah (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	23	76.7%
Nyeri Berat	7	23.3%
Total	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 5, setelah diberikan video relaksasi autogenik dan musik instrumental, sebanyak 23 pasien (76,7%) mengalami nyeri ringan, sedangkan 7 pasien (23,3%) masih mengalami nyeri sedang. Jika dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi pada Tabel 4, jumlah pasien dengan nyeri ringan meningkat dari 1 pasien (3,3%) menjadi 23 pasien (76,7%). Sementara itu, jumlah pasien dengan nyeri sedang menurun dari 29 pasien (96,7%) menjadi 7 pasien (23,3%). Perubahan distribusi ini menunjukkan adanya penurunan kategori nyeri setelah kegiatan dilaksanakan. Relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan musik instrumental berpotensi membantu pasien merasa lebih rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa nyeri. Namun, hasil ini menggambarkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi sehingga belum dapat memastikan bahwa perubahan nyeri hanya disebabkan oleh intervensi tersebut.

Pembahasan

Berisi Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang disertai video relaksasi autogenik dan musik instrumental dapat mendukung peningkatan pengetahuan pasien *post SC*. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup, sedangkan setelah kegiatan seluruh peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa informasi yang diberikan secara langsung dan kemudian diperkuat melalui media audiovisual dapat membantu pasien memahami tujuan dan tahapan intervensi.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan (Ridwan et al., 2026) yang menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik dapat meningkatkan pemahaman peserta. Dalam kegiatan ini, pasien tidak hanya memperoleh penjelasan secara verbal, tetapi juga melihat tahapan relaksasi melalui video dan langsung mempraktikkannya.

Proses tersebut membuat pasien terlibat secara aktif sehingga informasi yang diberikan tidak berhenti pada pemahaman teoritis, tetapi dilanjutkan dengan pengalaman praktik. Penelitian (Mokhtari et al., 2021) melalui uji klinis acak pada pasien setelah persalinan sesar menemukan bahwa pemberian video edukasi mengenai manajemen nyeri dapat mengurangi jumlah tablet opioid yang digunakan setelah pasien pulang dari rumah sakit. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media video dapat dimanfaatkan untuk membantu pasien memahami penatalaksanaan nyeri dan penggunaan analgesik secara lebih tepat. Dalam kegiatan ini, video digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai teknik relaksasi autogenik dan musik instrumental sebagai pendamping terapi farmakologis.

Penggunaan media audiovisual juga dapat membantu proses penerimaan informasi karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan. Tinjauan (Cahyani et al., 2024) menjelaskan bahwa media audiovisual dapat menjadi salah satu media pendukung dalam proses pembelajaran. Pada kegiatan ini, video berfungsi sebagai panduan yang memperlihatkan tahapan relaksasi secara berurutan sehingga pasien dapat mengikuti instruksi dengan lebih terarah.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu melakukan teknik relaksasi autogenik dengan baik. Keterampilan tersebut dapat dipengaruhi oleh penyampaian instruksi yang sistematis serta adanya contoh gerakan dan tahapan relaksasi dalam video. Penelitian (Breznoscakova et al., 2023) menjelaskan bahwa autogenic training membutuhkan proses pembelajaran yang dilakukan secara bertahap melalui penjelasan, bimbingan, dan latihan. Dengan demikian, kombinasi edukasi dan praktik langsung dalam kegiatan ini mendukung kemampuan pasien untuk mengikuti teknik relaksasi.

Dari aspek nyeri, sebelum intervensi sebagian besar peserta mengalami nyeri sedang. Kondisi tersebut sesuai dengan gambaran bahwa nyeri merupakan masalah yang sering muncul setelah SC akibat adanya kerusakan jaringan dan respons inflamasi. Penelitian (Hussen et al., 2022) juga menunjukkan bahwa nyeri sedang hingga berat banyak dialami pasien pada periode awal setelah SC. Nyeri pascaoperasi dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas pasien sehingga diperlukan pendekatan yang dapat membantu mengendalikan persepsi nyeri. Penelitian (Ebnesahidi & Mohseni, 2008) mengevaluasi pengaruh musik pilihan pasien terhadap nyeri, kecemasan, kebutuhan opioid, dan respons hemodinamik setelah operasi sesar. Penelitian tersebut relevan sebagai pembanding karena sama-sama menggunakan musik melalui headphone pada pasien pasca SC, meskipun jenis musik dan prosedur intervensinya tidak sepenuhnya sama dengan kegiatan ini.

Setelah diberikan relaksasi autogenik dengan musik instrumental, sebagian besar peserta berada pada kategori nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan kategori nyeri setelah intervensi. Relaksasi autogenik dapat membantu menciptakan respons relaksasi melalui pengaturan napas, pemusatan perhatian, dan autosugesti. Penelitian (Alzura et al., 2025) menjelaskan bahwa relaksasi autogenik dapat membantu meningkatkan respons relaksasi dan menurunkan ketegangan pada pasien. Dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 19 uji klinis acak yang melibatkan 1.803 pasien melaporkan bahwa terapi musik perioperatif berhubungan dengan penurunan nyeri dan kecemasan pada hari pertama pascaoperasi. Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan yang menunjukkan pergeseran kategori nyeri dari sedang menjadi ringan setelah intervensi, meskipun hasil kegiatan ini bersifat deskriptif dan belum dapat memastikan bahwa perubahan tersebut hanya disebabkan oleh intervensi (Li et al., 2024).

Musik instrumental dalam intervensi juga dapat berfungsi sebagai distraksi terhadap sensasi nyeri. Ketika perhatian pasien dialihkan pada stimulus musik dan instruksi relaksasi, perhatian terhadap sensasi nyeri dapat berkurang. Penggunaan musik sebagai bagian dari manajemen nyeri juga didukung oleh (Sihvonen et al., 2022), yang menjelaskan potensi musik sebagai pendekatan pendamping dalam pengelolaan nyeri. Dalam meta-analisis terhadap 30 uji klinis acak dengan total 2.280 pasien menemukan bahwa intervensi musik dapat menurunkan nyeri, kecemasan, tekanan darah sistolik, dan denyut jantung pada pasien yang menjalani pembedahan. Temuan ini memberikan dasar ilmiah bahwa musik berpotensi mendukung kenyamanan pasien selama proses pemulihan pascaoperasi (Lee et al., 2023).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Aprina & Ningsih Ismi, 2024) yang menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dengan media audiomusik instrumental dapat menurunkan skala nyeri pada pasien *post SC*. Dalam penelitian tersebut, terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebesar 1,16 setelah pemberian intervensi. Temuan tersebut memberikan dukungan terhadap hasil kegiatan penelitian ini bahwa kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumental dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri.

Penelitian (Hidayati & Anisa, 2025) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat digunakan pada pasien *post SC* dengan nyeri akut. Relaksasi memberikan kondisi yang lebih tenang sehingga pasien dapat mengembangkan kemampuan untuk mengontrol respons terhadap nyeri. Penelitian (Ramadani & Siregar, 2024) juga melaporkan bahwa implementasi relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan nyeri pada ibu *post SC*.

Meskipun demikian, hasil kegiatan perlu dipahami secara hati-hati. Seluruh peserta tetap mendapatkan terapi farmakologis sesuai dengan ketentuan rumah sakit selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, penurunan nyeri yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan relaksasi autogenik dan musik instrumental. Intervensi dalam kegiatan ini ditempatkan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping, bukan sebagai pengganti terapi farmakologis. Selain itu, pengukuran nyeri hanya dilakukan sebelum dan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menunjukkan keberlanjutan efek dalam jangka panjang.

Dengan demikian, penerapan relaksasi autogenik yang disertai musik instrumental melalui video dapat menjadi salah satu alternatif edukasi dan terapi nonfarmakologis pendamping yang sederhana serta relatif mudah diterapkan pada pasien *post* SC. Keberlanjutan penggunaan media tersebut tetap memerlukan evaluasi lebih lanjut, terutama terkait durasi efek, frekuensi pemberian, tingkat kepuasan pasien, dan penerapannya sebagai bagian dari standar edukasi manajemen nyeri di rumah sakit.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 21 orang (70%), sedangkan 9 orang (30%) berada dalam kategori baik. Setelah diberikan intervensi, seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Pada aspek keterampilan, seluruh peserta (100%) mampu mengikuti dan mempraktikkan teknik relaksasi autogenik dengan baik. Tingkat nyeri sebelum intervensi didominasi oleh kategori nyeri sedang sebanyak 29 orang (96,7%), sedangkan 1 orang (3,3%) mengalami nyeri ringan. Setelah intervensi, mayoritas peserta mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (76,7%), sementara 7 orang (23,3%) masih mengalami nyeri sedang. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat nyeri setelah penerapan relaksasi autogenik dan musik instrumental sebagai terapi nonfarmakologis pendamping pada pasien *post* Sectio Caesarea.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya, khususnya Ruang Wijayakusumah, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan PkM. Terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Harapan Bangsa, dosen pembimbing, serta seluruh pasien yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak telah membantu terlaksananya kegiatan PkM dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Akın, B., & Özdemir, S. (2026). The effect of music played during the postoperative period on pain and anxiety levels in women who underwent cesarean delivery: A randomized controlled trial. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 32(3), 296–302. <https://doi.org/10.1177/27683605251389490>
- Alzura, C., Sulastri, S., & Anggraini, R. (2025). Penerapan terapi autogenik dalam menurunkan nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Ners*, 9, 4049–4053. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.45914>
- Aprina, A., & Ningsih Ismi, D. A. (2024). Autogenic relaxation with audiomusic instrumental media on pain scale in post sectio caesarea patients. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 66–71. <https://doi.org/10.26630/jk.v15i1.4262>
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). Autogenic training in mental disorders: What can we expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), Article 4344. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Cahyani, I. D., Afifah, U. U. N., & Utami, N. R. R. (2024). Pengaruh penggunaan media pembelajaran audio visual terhadap minat belajar siswa pada materi sistem pernafasan kelas V SD. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5, 815–822. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.861>
- Ebnesahidi, A., & Mohseni, M. (2008). The effect of patient-selected music on early postoperative pain, anxiety, and hemodynamic profile in cesarean section surgery. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(7), 827–831. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.0752>
- Hidayati, K. N., & Anisa, N. (2025). Pemberian teknik relaksasi autogenik pada pasien post sectio caesarea dengan nyeri akut. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1, 501–506. <https://doi.org/10.36086/jkm.v4i1.2186>
- Hussen, I., Worku, M., Geleta, D., Mahamed, A. A., Abebe, M., Molla, W., Wudneh, A., Temesgen, T., Figa, Z., & Tadesse, M. (2022). Post-operative pain and associated factors after cesarean section at Hawassa University Comprehensive Specialized Hospital, Hawassa, Ethiopia: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 81, Article 104321. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104321>
- Kohlert, A., Wick, K., & Rosendahl, J. (2022). Autogenic training for reducing chronic pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(5), 531–542. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Lee, H. Y., Nam, E. S., Chai, G. J., & Kim, D. M. (2023). Benefits of music intervention on anxiety, pain, and physiologic response in adults undergoing surgery: A systematic review and meta-analysis. *Asian Nursing Research*, 17(3), 138–149. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2023.05.002>
- Li, G., Yu, L., Yang, Y., Deng, J., Shao, L., & Zeng, C. (2024). Effects of perioperative music therapy on patients with postoperative pain and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(1), 37–46. <https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0803>

- Mokhtari, N. B., Saeed, H., Kawakita, T., Huang, J. C., & Iqbal, S. N. (2021). Educational video on pain management and subsequent opioid use after cesarean delivery. *Obstetrics & Gynecology*, 138(2), 253–259. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004468>
- Ramadani, A., & Siregar, N. (2024). Implementasi teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Medika*, 2(2), 337–342. <https://jkem.ppj.unp.ac.id/index.php/jkem>
- Reza, N., Ali, S. M., Saeed, K., Abul-Qasim, A., & Reza, T. H. (2007). The impact of music on postoperative pain and anxiety following cesarean section. *Middle East Journal of Anaesthesiology*, 19(3), 573–586.
- Ridwan, M., Widiyanti, S., & Indah Lestari, G. (2026). Edukasi dan pelatihan akupresur untuk menurunkan tekanan darah di Sekolah Lansia Kampung Sidomul Kec. Punggur Lampung Tengah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian kepada Masyarakat*, 27(1), 73–84. <https://doi.org/10.33024/jpmpkm.v8i1.25603>
- Sihvonen, A. J., Pitkäniemi, A., Särkämö, T., & Soinila, S. (2022). Isn't there room for music in chronic pain management? *Journal of Pain*, 23(7), 1143–1150. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2022.01.003>
- Suciawati, A., Carolin, B. T., & Pertiwi, N. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keputusan sectio caesarea pada ibu bersalin. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 59–68. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1526>
- Toker, E., Demirel, G., Doganer, A., & Karakucuk, S. (2021). Effects of Turkish classical music on postpartum pain and anxiety in cesarean deliveries: A randomized controlled trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 27(S1), 120–127.