

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN
SKALA NYERI PASIEN KISTA ENDOMETRIOSIS
POST HDLO DI RSPAD GATOT SOEBROTO**

KARYA TULIS ILMIAH



STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO

Disusun Oleh:

RAMADITA FITRIANI

NIM. 2214401099

STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO

PRODI D3 KEPERAWATAN

TAHUN 2026

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ramadita Fitriani

NIM : 2214401099

Program Studi : D III Keperawatan

Angkatan : XXXIX

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan tugas akhir saya yang berjudul:

PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PASIEN KISTA ENDOMETRIOSIS POST HDLO DI RSPAD GATOT SOEBROTO

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya

Jakarta, 18 Mei 2026

Yang Menyatakan,


Ramadita Fitriani

2214401099

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah yang disusun oleh:

Nama : Ramadita Fitriani

NIM : 2214401099

Hari/Tanggal : Senin, 18 Mei 2026

Judul : Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam
Dan Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Skala Nyeri
Pasien Kista Endometriosis Post HDLO Di Rspad Gatot
Soebroto

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa, disetujui dan siap untuk dipertahankan
dihadapan tim penguji pada Program Studi D3 Keperawatan STIKes RSPAD
Gatot Soebroto

Jakarta, 18 Mei 2026

Menyetujui
Pembimbing



Ns. Dea Aprilia, M.Kep
NUPTK. 0750772673230262

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PASIEN KISTA ENDOMETRIOSIS POST HDLO DI RSPAD GATOT SOEBROTO

Telah disetujui dan diperiksa, dan telah dipertahankan di depan Tim Penguji KTI
Prodi DIII Keperawatan STIKES RSPAD Gatot Soebroto

Penguji I

Ns. Dea Aprilya, M.kep
NUPTK. 0750772673230262

Penguji II

Siti Rochanah, M.Kes., M.Kep, Sp.Kep.M
NUPTK. 0949747648230102

Mengetahui
Ketua STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO



Dr. Didin Syaefudin, S. Kp., SH. MARS
NUPTK. 4154744645130093

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ramadita Fitriani

Tempat, Tanggal lahir : Jakarta, 8 Januari 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam



Riwayat Pendidikan :

1. TK Kemala Bhayangkari 29 (2006 -2007)
2. SDN Cikoko 01 Pagi (2008-2014)
3. SMPN 155 Jakarta (2014-2017)
4. SMAN 79 Jakarta (2017-2020)
5. STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO (Angkatan XXXIX)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramadita Fitriani

NIM : 2214401099

Program Studi : D3 Keperawatan

Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes RSPAD Gatot Soebroto **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PASIEN KISTA ENDOMETRIOSIS POST HDLO DI RSPAD GATOT SOEBROTO"

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 18 Mei 2026

Yang menyatakan



(RAMADITA FITRIANI)

ABSTRAK

Nama : Ramadita Fitriani

Program Studi : D3 Keperawatan

Judul : Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pasien Kista Endometriosis Post HDLO Di RSPAD Gatot Soebroto

Nyeri merupakan salah satu keluhan yang sering dialami pasien setelah menjalani tindakan pembedahan, termasuk pada pasien post HDLO. Nyeri pasca operasi yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas, istirahat, dan proses pemulihan pasien. Kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik klasik merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan persepsi nyeri melalui efek relaksasi dan distraksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik klasik untuk menurunkan skala nyeri pada pasien Kista Endometriosis post HDLO. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan studi kasus dengan desain deskriptif observasional yang dilakukan selama tiga hari terhadap satu pasien di RSPAD Gatot Soebroto. Instrumen utama yang digunakan adalah lembar observasi penilaian nyeri berbasis Numeric Rating Scale (NRS), dilengkapi dengan format pengkajian dan Standar Operasional Prosedur teknik relaksasi napas dalam serta terapi musik klasik. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi langsung, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi medis pasien. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi setiap harinya. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara bertahap dari skala 7 menjadi skala 2, disertai dengan pasien tampak lebih rileks, nyaman, dan mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik klasik dapat menjadi salah satu pendekatan efektif, aman, dan mudah dilakukan dalam membantu menurunkan nyeri pada pasien post HDLO

Kata Kunci: *Post HDLO, Nyeri, Relaksasi Napas Dalam, Terapi Musik Klasik*

ABSTRACT

Name : Ramadita Fitriani

Study Program : Diploma III Nursing

Title : The Application of a Combination of Deep Breathing Relaxation Therapy and Classical Music Therapy to Reduce the Pain Scale of Endometriosis Cyst Patients Post HDLO at RSPAD Gatot Soebroto

Pain is one of the complaints frequently experienced by patients after undergoing surgical procedures, including post HDLO patients. Poorly managed postoperative pain can interfere with patient comfort, activities, rest, and recovery process. The combination of deep breathing relaxation techniques and classical music therapy is a non-pharmacological intervention that can help reduce pain perception through relaxation and distraction effects. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of deep breathing relaxation techniques and classical music therapy to Reduce the Pain Scale of Endometriosis Cyst Patients Post HDLO. The research methodology used a case study approach with a descriptive observational design conducted over three days on one patient at RSPAD Gatot Soebroto. The main instruments used were a pain assessment observation sheet based on the Numeric Rating Scale (NRS), supported by assessment forms and Standard Operating Procedures for deep breathing relaxation techniques and classical music therapy. Data were collected through interviews, direct observation, physical examination, and patient medical documentation. Data analysis was carried out descriptively by comparing pain scale scores before and after the intervention each day. The results showed a gradual decrease in pain scale from 7 to 2, accompanied by the patient appearing more relaxed, comfortable, and able to perform relaxation techniques independently. The conclusion of this study indicates that the combination of deep breathing relaxation techniques and classical music therapy can be an effective, safe, and easy approach in helping reduce pain in post HDLO patients.

Keywords: HDLO, Pain, Deep breathing relaxation, Classical music therapy

Lampiran 6 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah

KARTU KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Ramadita Fitriani
 NIM : 2214401099
 Judul KTI : Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pasien Kista Endometriosis Post HDLO Di Rspad Gatot Soebroto.
 Pembimbing : Ns. Dea Aprilya, M.Kep

No.	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	dum'at, 24 April 2026	Konsultasi judul	Lanjutkan bab 1, 2 & 3	
2.	Selasa, 05 Mei 2026	Revisi bab 1 & 2	Perbaiki sesuai revisi	
3.	dum'at 8 Mei 2026	Konsul bab 3 & 4	Perbaiki sesuai revisi	
4.	Selasa, 12 Mei 2026	Revisi bab 1 & 2	Perbaiki sesuai revisi	
5.	Rabu, 13 Mei 2026	Konsul bab 3, 4 & 5	Perbaiki sesuai revisi	
6.	Kamis, 14 Mei 2026	Revisi bab 3, 4 & 5	Perbaiki sesuai revisi	
7.	Sabtu, 16 Mei 2026	Konsul bab 5	Perbaiki sesuai revisi	
8.	Minggu 17 Mei 2026	ACC	ACC	