

"Tutup matamu, bernapaslah,
dan biarkan melodi mengurai
ketegangan di tubuhmu."

Scan QR Code untuk video
panduan

SCAN ME



Apa itu Relaksasi Musik ?

Terapi menggunakan musik
untuk membantu tubuh dan
pikiran menjadi lebih rileks
sehingga membantu
mengurangi nyeri.



Nyeri adalah salah satu keluhan yang
sering dialami oleh pasien kanker.
Nyeri dapat muncul akibat
pertumbuhan tumor, proses kemoterapi,
terapi radiasi, tindakan operasi, maupun
prosedur medis lainnya.

TEKNIK

RELAKSASI MUSIK



Manajemen Nyeri Nonfarmakologi pada Pasien Kanker

Manfaat Relaksasi Musik



Membantu mengurangi rasa nyeri

Mengurangi ketegangan otot



Mengurangi kecemasan

Meningkatkan rasa nyaman



Cara Melakukan Teknik Relaksasi Musik



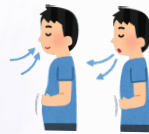
Temukan tempat yang tenang dan nyaman



Posisikan tubuh dalam keadaan nyaman



Pilih musik yang disukai (instrumental / klasik / tempo lambat)



Tarik napas melalui hidung, hembuskan melalui mulut (3–4 kali)



Pejamkan mata dan fokus pada musik

Lakukan 15 menit, 2 sesi per hari

Perlu Diingat !!

- Tidak dianjurkan pada cedera kepala akut
- Gunakan earphone/headphone agar lebih fokus
- Laporkan kepada Perawat jika nyeri tidak berkurang.

Musik yang dapat digunakan

- Musik klasik
- Musik religi
- Musik Mediatif (suara alam)
- Musik Instrumental