

**PENERAPAN TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN AROMATERAPI CHAMOMILE
TERHADAP MUAL MUNTAH DAN KECEMASAN PASIEN GASTRITIS****Lie Liana Fuadiati¹, Desy Rinawaty^{2*}, Afiatur Rohimah³**¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kenededes Malang

Email Korespondensi: desyrinawaty03@gmail.com

Disubmit: 11 Agustus 2025 Diterima: 19 Desember 2025 Diterbitkan: 01 Januari 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i1.22058>**ABSTRACT**

Gastritis is a disease that can affect all levels of society, most commonly affecting those of productive age. People in productive age are vulnerable to infection due to busy schedules, a lifestyle that doesn't pay attention to health, and the stress they experience. Gastritis can recur, and relapses are influenced by poor diet and stress factors. Analyzing the application of natural sound music therapy and chamomile aromatherapy on nausea, vomiting and anxiety in gastritis patients. This study used a Quasi-Experimental Pre-Post Test with One Group Design. The sample in this study were 36 gastritis patients. The research instrument was the DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire to measure anxiety consisting of 14 questions, and nausea and vomiting were measured using a nausea and vomiting questionnaire consisting of 3 questions. Data analysis in this study used the Wilcoxon Test statistical test. Nausea and vomiting of respondents before the intervention were mostly moderate, as many as 21 respondents (58.3%). And nausea and vomiting of respondents after the intervention were mostly mild, as many as 15 respondents (41.6%). Anxiety of respondents before the intervention was mostly moderate, as many as 12 respondents (33.33%). And anxiety of respondents after the intervention Most had mild anxiety, as many as 16 respondents (44.44%). The results of the Wilcoxon test of nausea and vomiting in gastritis patients after natural sound music therapy and chamomile aromatherapy showed that Sig. was 0.000 or <0.05. The results of the Wilcoxon test of anxiety in gastritis patients after natural sound music therapy and chamomile aromatherapy showed that Sig. was 0.000 or <0.05. The application of natural sound music therapy and chamomile aromatherapy has been shown to have an effect on nausea, vomiting, and anxiety in gastritis patients. Classical music plays a crucial role in relieving mental tension and neutralizing emotions. By utilizing a regular tempo, rhythm, melody, and harmony, classical music can stimulate alpha and beta waves in the brain, providing a relaxing and calming effect. Aromatherapy affects the nervous system. When inhaled, aromatherapy stimulates the olfactory nerve and is transmitted to the hypothalamus, which then triggers the release of chemicals in the brain that have a calming and relaxing effect.

Keywords: Nature Music, Aromatherapy, Nausea and Vomiting, Anxiety

ABSTRAK

Gastritis merupakan penyakit yang dapat menyerang semua kalangan Masyarakat, paling banyak menyerang usia produktif. Di usia produktif masyarakat rentan terserang karena tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah dialami. Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan terjadi dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik dan faktor stress. Menganalisis penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah dan kecemasan pasien gastritis. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Pre Post Test with One Group Design*. Sampel pada penelitian ini adalah 36 pasien gastritis. Instrumen penelitian ini yaitu Kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety, Stres Scale*) untuk mengukur kecemasan terdiri dari 14 pertanyaan dan mual muntah diukur dengan kuesioner mual muntah terdiri dari 3 pertanyaan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Test*. Mual muntah responden sebelum intervensi sebagian besar sedang sebanyak 21 responden (58,3%). Dan mual muntah responden sesudah intervensi sebagian besar ringan sebanyak 15 responden (41,6%). Kecemasan responden sebelum intervensi sebagian besar memiliki kecemasan sedang sebanyak 12 responden (33,33%). Dan kecemasan responden sesudah intervensi Sebagian besar memiliki kecemasan ringan sebanyak 16 responden (44,44%). Hasil Uji *Wilcoxon* mual muntah pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$. Hasil Uji *Wilcoxon* kecemasan pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$. Terdapat pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah dan kecemasan pasien gastritis. Musik klasik memiliki peran penting dalam meredakan ketegangan pikiran dan menetralkan emosi. Dengan memanfaatkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur, musik klasik mampu merangsang gelombang alfa dan beta pada otak, memberikan efek rileks dan ketenangan. Aromaterapi berpengaruh pada sistem saraf. Saat dihirup, aromaterapi merangsang saraf penciuman (*olfactory nerve*) dan diteruskan ke hipotalamus, yang kemudian memicu pelepasan zat kimia di otak yang memberikan efek tenang dan rileks.

Kata Kunci: Musik Alam, Aromaterapi, Mual Muntah, Kecemasan.

PENDAHULUAN

Gastritis adalah proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan *submucosa* lambung. Gastritis dapat menyerang pada semua lapisan masyarakat dari semua tingkat usia dan jenis kelamin tetapi dari beberapa survei menunjukkan bahwa gastritis lebih banyak menyerang pada usia produktif. Di usia produktif masyarakat rentan terserang karena

tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah dialami. Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan terjadi dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik dan faktor stress (Tussakinah & Burhan, 2017)

Penyebab gastritis yang paling umum adalah infeksi *Helicobacter pylori*. Gastritis yang disebabkan oleh infeksi *H. pylori* menjadi faktor

resiko timbulnya ulkus peptikum beserta komplikasinya dan kanker lambung, karena *H. pylori* dapat menyebabkan kerusakan progresif pada permukaan mukosa lambung (Sugano, 2018 dalam Miftahussurur et al., 2021).

Beberapa komplikasi Penyakit yang muncul sebagai komplikasi gastritis antara lain anemia pernesiosa, gangguan penyerapan vitamin B12, stenosis antrum pilorus, dan gangguan penyerapan zat besi. Jika tidak diobati dapat menyebabkan ulkus peptikum, pendarahan pada lambung, bahkan kanker lambung, terutama jika lambung sudah menipis ada perubahan sel-sel pada dinding lambung (Novitayanti, 2020).

Menurut Badan penelitian kesehatan WHO tahun 2020 terdapat beberapa negara di dunia yang angka presentase dari kejadian gastritis tinggi yaitu Negara Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Prancis 29,5%. (Rimbawati, 2022). Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8% (Rimbawati, 2022). Angka kejadian gastritis di beberapa wilayah Indonesia cukup tinggi dengan Prevalensi 274396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk (Handayani & Thomy, 2018). Prevalensi gastritis di Jawa Timur mencapai 31,2% yaitu dengan jumlah 30.154 kejadian (Rimbawati, 2021). Kejadian sepanjang usia untuk gastritis adalah 10%, di Kota Surabaya angka kejadian gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Medan angka cukup tinggi sebesar 91,6% (Aritonang, 2021) Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Liprak Kidul, Banyuwangi, Probolinggo terjadi peningkatan dari 150 kasus gastritis menjadi 160 kasus pada tahun 2020.

Kasus gastritis biasanya terjadi karena adanya frekuensi makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitive apabila asam lambung meningkat. Pola makan yang tidak teratur akan mengakibatkan lambung sulit beradaptasi, bila hal ini berlangsung secara terus menerus akan terjadi kelebihan asam lambung sehingga dapat mengakibatkan mukosa lambung teriritasi dan terjadilah gastritis. Pada umumnya setiap orang melakukan makan makanan utama 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan sore atau makan malam. Makan siang sangat diperlukan setiap orang, karena sejak pagi badan terasa lelah akibat melakukan aktivitas. Disamping makanan utama yang dilakukan 3 kali biasanya dalam sehari juga makanan ringan dilakukan sekali atau dua kali diantara waktu makan guna menanggulangi rasa lapar, sebab jarak waktu makan yang lama (Dewi, 2019).

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah mual muntah. Selain itu pasien gastritis juga mengalami nyeri, panas, atau perih di perut bagian atas atau ulu hati, Perut kembung, hilang nafsu makan, cegukan, cepat merasa kenyang saat makan dan kecemasan (Saraswati et al., 2022).

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah mual muntah dan kecemasan. Mual adalah mekanisme pertahanan diri yang menyebabkan suatu sensasi tidak nyaman di perut dan membuat seseorang merasa ingin muntah. Perut yang terasa mual juga kadang menyebabkan seseorang ingin memuntahkan isi perutnya (Diyono & Mulyani, 2016) Cemas adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu.

Rasa takut dan panik adalah hal yang manusiawi. Setelah beberapa waktu, kita biasanya merasa lebih tenang dan nyaman. Rasa khawatir dan takut, dalam batasan tertentu, dapat membantu menjaga kita, bahkan melindungi dari marabahaya. Akan tetapi, ada kalanya, rasa cemas membuat keadaan terasa lebih buruk dari yang sebenarnya dan membuat kita kewalahan. Kekhawatiran yang berlangsung berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan yang berjangka panjang (Stuart dan Laraia, 2016).

Musik dipercaya dapat mempengaruhi sistem saraf otonom yang mengatur fungsi organ dalam, termasuk pencernaan. Melodi yang menenangkan bisa membantu mengurangi stres dan ketegangan otot, sehingga meredakan gejala gastritis. Musik klasik, alam, atau khusus dirancang untuk relaksasi sering digunakan. Terapis musik dapat menciptakan sesi khusus dengan instrumen tertentu untuk membantu pasien mencapai relaksasi lebih dalam (Srivastava 2020) Chamomile memiliki sifat anti-inflamasi dan antispasmodic yang dapat membantu mengurangi peradangan pada lambung dan meredakan kejang otot. Aroma chamomile juga memiliki efek menenangkan yang dapat mengurangi stres. Menghirup uap chamomile melalui diffuser atau meneteskan beberapa tetes minyak esensial chamomile pada kain dan menghirupnya (Aini, 2020).

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada pasien yang mempunyai riwayat penyakit gastritis yang ada di kabupaten probolinggo, pasien mengalami keluhan rasa tidak nyaman pada perut atas mual, muntah, lemas, perut kembung, terasas sesak nyeri pada ulu hati, nafsu makan berkurang, sakit kepala, keringat dingin, sering

bersendawa, dan pada kondisi yang lebih parah menyebabkan muntah darah. peneliti tertarik meneliti pengaruh terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap nyeri pada pasien gastritis kronik di Desa Liprak Kidul Kecamatan Banyuanyar Kabupaten Probolinggo. Karena terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien dan aromaterapi chamomile memiliki kandungan relaksan, juga mengandung anti inflamasi, sedative ringan, mengandung terpenoid, flavonoid, dan apigenin yang berperan sebagai antioksidan, anti-inflamasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yg dilakukan oleh peneliti di desa Liprak Kidul, Banyuanyar pada tanggal 15 September 2024 didapatkan jumlah pasien gastritis pasien atau 6 bln terakhir. berdasarkan wawancara yg dilakukan pada perawat desa, rata-rata pasien mengalami nyeri berat 215 sedang 168 ringan 121 mengeluh nyeri dibagian ulu hati mual-mual, sakit kepala, sering muntah dan gejala ini sampai mengganggu aktifitas sehari hari. Pasien menyampaikan ini akibat dari pola makan yang tidak teratur, sering makan yang pedas, yang mengandung gas, dan makan makanan yang asam. oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh kombinasi terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap nyeri pada pasien gastritis pada masyarakat di desa liprak kidul kec. Banyuanyar kab. probolinggo, sehingga kedepannya diharapkan penyebab kasus pada penderita gastritis ini dapat di perbaiki agar dapat mengurangi angka kekambuhan Gastritis.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian pada penelitian ini adalah adakah

pengaruh kombinasi terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah dan kecemasan pada pasien gastritis.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, tujuan penelitian ini yaitu :

1. Mengidentifikasi rerata mual muntah sebelum terapi terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile
2. Mengidentifikasi rerata mual muntah sesudah terapi terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile
3. Mengidentifikasi rerata kecemasan sebelum terapi terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile
4. Mengidentifikasi rerata kecemasan sesudah terapi terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile
5. Menganalisis pengaruh terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah dan kecemasan pada pasien gastritis

TINJAUAN PUSTAKA

Terapi musik suara alam adalah penggunaan suara-suara alam, seperti gemericik air, kicauan burung, atau deburan ombak, sebagai terapi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Terapi ini bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Tata Cara Pemberian Terapi Musik di rekomendasikan selama 30 menit sehari terbukti dapat menurunkan kecemasan. Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus sedikit lebih lambat, 50- 70 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Malan, 2021).

Aromaterapi chamomile adalah penggunaan minyak esensial dari bunga chamomile untuk tujuan terapeutik, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan membantu tidur. Bunga chamomile memiliki aroma yang menenangkan dan dipercaya dapat memberikan efek positif pada suasana hati dan kesehatan secara keseluruhan. Manfaat Aromaterapi Chamomile (Desta et al., 2019):

1. Mengurangi Kecemasan dan Stres
Chamomile mengandung senyawa yang dapat merangsang reseptor di otak yang terkait dengan relaksasi dan mengurangi hormon stres, sehingga dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh.
2. Meningkatkan Kualitas Tidur
Aroma chamomile dapat memberikan efek menenangkan yang membantu mempersiapkan tubuh untuk tidur dan meningkatkan kualitas tidur yang lebih nyenyak.
3. Meredakan Nyeri
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi chamomile dapat membantu meredakan nyeri, termasuk nyeri akibat luka episiotomi pasca bersalin atau nyeri pada pasien kanker.
4. Meningkatkan Suasana Hati
Aromaterapi chamomile dapat membantu meningkatkan mood dan mengurangi perasaan negatif, sehingga menciptakan suasana hati yang lebih positif.

Cara Penggunaan:

1. Diffuser
Teteskan beberapa tetes minyak chamomile ke dalam diffuser dan biarkan uapnya menyebar di ruangan.

2. Inhalasi
Teteskan beberapa tetes minyak chamomile pada kain atau tisu, lalu hirup aromanya.
3. Pijat
Campurkan minyak chamomile dengan minyak carrier (seperti minyak kelapa atau minyak almond) dan gunakan untuk memijat tubuh.
4. Teh Chamomile
Teh chamomile juga dapat dikonsumsi untuk mendapatkan manfaat aromaterapi, terutama untuk membantu tidur.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian pada penelitian ini adalah *Quasi Experimental Pre Post Test with One Group Design*, dengan memberikan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile. Pada kegiatan awal penelitian, dilakukan pengukuran skor mual muntah dan kecemasan pada responden. Variabel mual muntah diukur dengan kuesioner mual muntah yang terdiri dari 3 pernyataan. Variabel kecemasan diukur menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety, Stres Scale*), diadopsi dan dikembangkan dari Lovibond, S.H. dan Lovibond, P.F. (1995) yang terdiri dari 42 pertanyaan yang terdiri dari tiga skala, satu skala yang mengukur depresi, skala yang mengukur

ansietas dan skala yang mengukur stres, satu skala terdiri dari 14 pertanyaan. Rentang 0-3 disetiap pertanyaan, yaitu selalu = 3, sering = 2, kadang-kadang = 1, dan tidak pernah = 0. Hasilnya dijumlah lalu penilaian hasil akhirnya normal = 0-14, stres ringan = 15-18, stres sedang = 19-25, stres parah = 26-33, dan stres sangat parah ≥ 34 . DASS 42 dapat digunakan pada responden dewasa maupun remaja karena sifatnya umum. Sedangkan untuk kecemasan indikator penilaiannya normal = 0-7, ringan = 8-9, sedang = 10-14, parah = 15-19 dan sangat parah > 20 (Lovibond, 1995 dalam Noviani, 2018).

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada Februari - Maret 2025 di Desa Liprak Kidul Kecamatan Banyuanyar Kabupaten Probolinggo. Data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS. Karakteristik responden dianalisis univariat dengan menyesuaikan tipe data. Untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah dan kecemasan pasien gastritis dengan Uji *Wilcoxon*. Kelayakan etik dalam penelitian ini dilakukan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Patria Husada dan dinyatakan Laik Etik dengan No. 06/PHB/KEPK/077/07.25.

HASIL PENELITIAN**Analisis Univariat****Distribusi Karakteristik Responden****Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Pendidikan, Lama Menderita Mag (n=36)**

| Karakteristik | Frekuensi | Presentase |
|---------------------------|-----------|-------------|
| Umur | | |
| 18-25 tahun | 7 | 19,5% |
| 26-44 tahun | 16 | 44,5% |
| 45-60 tahun | 12 | 33,3% |
| > 60 tahun | 1 | 2,7% |
| Total | 36 | 100% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 15 | 41,7% |
| Perempuan | 21 | 58,3% |
| Total | 36 | 100% |
| Pekerjaan | | |
| Ibu Rumah Tangga | 10 | 27,8% |
| Karyawan Swasta | 18 | 50% |
| Wiraswasta | 3 | 8,3% |
| Belum Bekerja | 3 | 8,3% |
| PNS | 2 | 5,6% |
| Total | 36 | 100% |
| Pendidikan | | |
| SD | 1 | 2,7% |
| SMP | 7 | 19,4% |
| SMA | 21 | 58,3% |
| DIII/S1/S2 | 7 | 19,4% |
| Total | 36 | 100% |
| Lama Menderita Mag | | |
| < 1 tahun | 15 | 41,7% |
| > 1 tahun | 21 | 58% |
| Total | 36 | 100% |

Data Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berumur 26-44 tahun sebanyak 16 responden (44,5%). Jenis kelamin responden Sebagian besar berjenis kelamin Perempuan sebanyak 21 responden (58,3%). Pekerjaan responden sebagian besar karyawan swasta sebanyak 18 responden (50%). Pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 21 responden (58,3%) dan lama menderita mag sebagian besar > 1 tahun sebanyak 21 responden (58%).

Tabel 2. Distribusi Rerata Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile (n=36)

| Mual Muntah | Pre-test | | Post-test | |
|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | Frekuensi (n) | Presentase (%) | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
| Normal | 8 | 22,2% | 13 | 36,1% |
| Ringan | 2 | 5,5% | 15 | 41,6% |
| Sedang | 21 | 58,3% | 6 | 16,6% |
| Berat | 4 | 11,1% | 1 | 2,7% |
| Jumlah | 36 | 100% | 36 | 100% |

Data Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa mual muntah responden sebelum intervensi sebagian besar sedang sebanyak 21

responden (58,3%). Dan mual muntah responden sesudah intervensi sebagian besar ringan sebanyak 15 responden (41,6%).

Tabel 3. Distribusi Rerata Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile (n=36)

| Kecemasan | Pre-test | | Post-test | |
|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | Frekuensi (n) | Presentase (%) | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
| Normal | 0 | 0% | 7 | 19,44% |
| Ringan | 4 | 11,11% | 16 | 44,44% |
| Sedang | 12 | 33,33% | 8 | 22,22% |
| Parah | 10 | 27,77% | 3 | 8,33% |
| Sangat Parah | 9 | 25% | 1 | 2,77% |
| Jumlah | 36 | 100% | 36 | 100% |

Data Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa kecemasan responden sebelum intervensi sebagian besar memiliki kecemasan sedang sebanyak 12 responden (33,33%). Dan kecemasan responden sesudah intervensi Sebagian besar memiliki kecemasan ringan sebanyak 16 responden (44,44%).

Analisis Bivariat

Uji Normalitas Variabel Mual Muntah

Untuk menentukan uji statistik yang digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk melihat persebaran data kedua variabel. Data disebut terdistribusi normal apabila $p > 0,05$ (Riadi, 2016). Berikut hasil uji normalitas variabel pengetahuan Pre-test dan Post-test :

**Tabel 4. Uji Normalitas Variabel Mual Muntah
Tests of Normality**

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Distribusi Data |
|-----------------------|---------------------------------|----|--------------|---------------------|
| | Statistik | df | Signifikansi | |
| Mual Muntah Pre-test | 0,361 | 36 | 0,000 | Tidak normal |
| Mual Muntah Post-test | 0,237 | 36 | 0,000 | Tidak normal |
| Hasil | | | | Tidak normal |

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil uji normalitas 0,000 atau $< 0,05$ yang artinya data tidak terdistribusi normal, sehingga uji statistik menggunakan *Wilcoxon-Test*. Uji normalitas yang digunakan yaitu *kolmogrov-smirnov*, yang

digunakan untuk sampel yang besar yaitu lebih dari 50 (Dahlan, 2011). Analisis Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile

Tabel 5. Analisis Uji Wilcoxon Penerapan Terapi Musik Suara Alam dan Aromaterapi Chamomile terhadap Mual Muntah Pasien Gastritis

| | N |
|------------------------|---------|
| Z | -4,260b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber : Data Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 5 hasil Uji *Wilcoxon* mual muntah pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$ (taraf kesalahan), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah pasien gastritis.

Uji Normalitas Variabel Kecemasan

Untuk menentukan uji statistik yang digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk melihat persebaran data kedua variabel. Data disebut terdistribusi normal apabila $p > 0,05$ (Riadi, 2016). Berikut hasil uji normalitas variabel pengetahuan Pre-test dan Post-test :

**Tabel 6. Uji Normalitas Variabel Kecemasan
Tests of Normality**

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Distribusi Data |
|---------------------|---------------------------------|----|--------------|---------------------|
| | Statistik | df | Signifikansi | |
| Kecemasan Pre-test | 0,207 | 36 | 0,000 | Tidak Normal |
| Kecemasan Post-test | 0,266 | 36 | 0,000 | Tidak Normal |
| Hasil | | | | Tidak Normal |

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan hasil uji normalitas $0,000 < 0,05$ yang artinya data tidak terdistribusi normal, sehingga uji statistik menggunakan *Wilcoxon-Test*. Uji normalitas yang digunakan yaitu *kolmogrov-smirnov*, yang

digunakan untuk sampel yang besar yaitu lebih dari 50 (Dahlan, 2011).

Analisis Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile

Tabel 7. Analisis Uji *Wilcoxon* Penerapan Terapi Musik Suara Alam dan Aromaterapi Chamomile terhadap Kecemasan Pasien Gastritis

| | N |
|------------------------|---------------------|
| Z | -4,709 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber : Data Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 7 hasil Uji *Wilcoxon* kecemasan pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$ (taraf kesalahan), maka dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap kecemasan pasien gastritis.

PEMBAHASAN

Rerata Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile

Berdasarkan hasil penelitian mual muntah responden sebelum intervensi sebagian besar sedang sebanyak 21 responden (58,3%). Dan mual muntah responden sesudah intervensi sebagian besar ringan sebanyak 15 responden (41,6%).

Feyisa & Woldeamanuel (2021) berpendapat bahwa gastritis yang didiagnosis secara klinis dianalisis berdasarkan tanda dan gejala, seperti mual, muntah, nyeri tumpul, nyeri ulu hati, ketidaknyamanan perut, dan kehilangan nafsu makan. Selain itu gastritis dapat dinilai dari lamanya waktu infeksi *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) adalah infeksi bakteri

umum yang dapat menyebabkan gastritis, peradangan pada lapisan lambung, dan masalah pencernaan lainnya. Bakteri ini juga dapat menyebabkan tukak lambung dan, dalam kasus yang jarang terjadi, kanker lambung. *H. pylori* sering menyebar melalui makanan atau air yang terkontaminasi, atau melalui kontak dekat dengan orang yang terinfeksi.

Gastritis akan menyebabkan respon mual, muntah dan rasa penuh pada perut yang sering disebut *dyspepsia*. Respon ini akan menimbulkan anoreksia dan menyebabkan penurunan intake nutrisi. Mual pada pasien gastritis disebabkan oleh iritasi dan peradangan pada lapisan lambung yang menyebabkan peningkatan

asam lambung dan gangguan fungsi pencernaan. Asam lambung yang berlebihan dan naiknya ke kerongkongan dapat menyebabkan rasa mual dan tidak nyaman (Sepdianto et al., 2022).

Gastritis menyebabkan iritasi dan peradangan lambung. Lapisan lambung yang teriritasi dan meradang akibat gastritis dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Asam lambung yang berlebihan dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan mual di perut. Selain itu gastritis dapat mengganggu proses pencernaan, termasuk penyerapan nutrisi, yang juga dapat menyebabkan mual (Susanna & Suresh Manhas, 2025).

Berdasarkan asumsi peneliti gastritis dapat menyebabkan mual dan muntah karena peradangan pada dinding lambung. Peradangan ini terjadi karena lapisan pelindung lambung rusak, memungkinkan cairan pencernaan untuk merusak lapisan lambung.

Rerata Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan responden sebelum intervensi sebagian besar memiliki kecemasan sedang sebanyak 12 responden (33,33%). Dan kecemasan responden sesudah intervensi Sebagian besar memiliki kecemasan ringan sebanyak 16 responden (44,44%).

Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress dan cemas. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis (Ramadan, 2022).

Gejala gastritis seperti nyeri dan ketidaknyamanan dapat menyebabkan rasa cemas dan stres

pada penderita. Pasien gastritis yang cemas perlu mendapat penanganan yang komprehensif, mencakup pengobatan gastritis itu sendiri dan penanganan rasa cemas yang dialami. Cemas dapat memicu atau memperburuk gejala gastritis, jadi penting untuk mengelola keduanya (Wu et al., 2022).

Berdasarkan asumsi peneliti gastritis menimbulkan banyak gejala fisik maupun psikis, gejala fisik yaitu nyeri, mual dan muntah. Hal tersebut menyebabkan kekhawatiran pasien ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan gejala-gejala yang muncul menyebabkan pasien merasa cemas.

Pengaruh Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile

Berdasarkan hasil penelitian hasil Uji *Wilcoxon* mual muntah pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$ (taraf kesalahan), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah pasien gastritis.

Pengobatan komplementer semakin diminati orang karena dianggap lebih efektif, minim risiko invasif, dan lebih mudah dijangkau dibandingkan metode perawatan lainnya. Hal ini mendorong peningkatan pemanfaatan terapi musik sebagai alternatif dalam pengobatan penyakit gastritis. Terapi musik adalah sebuah pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk mencapai berbagai tujuan kesehatan dan kesejahteraan. Ini melibatkan penggunaan musik untuk meningkatkan kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial

seseorang. Tujuan terapi musik meliputi membantu individu mengekspresikan perasaan, mendukung proses rehabilitasi fisik, meningkatkan suasana hati dan emosi secara positif, serta mengurangi gejala seperti mual dan muntah pada pasien. Teknik terapi musik yang digunakan untuk penyembuhan penyakit biasanya dengan memanfaatkan bunyi dan irama tertentu, serta jenis musik modern lainnya untuk memberikan efek terapeutik (Manurung & Irawaty, 2021).

Berdasarkan penelitian Purba et al., (2024) keluhan mual dan muntah pada pasien setelah dilakukan terapi musik mayoritas mengalami mual muntah ringan yaitu sebesar 80%. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik terhadap pengurangan mual muntah pada pasien dengan nilai p sebesar 0,001.

Berdasarkan penelitian A'in et al., (2019) responden mengalami perubahan dari mual muntah sedang menjadi ringan setelah dilakukan terapi musik. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang hanya diberikan obat antiemetik tanpa terapi musik klasik, tidak ada mengalami perubahan yang signifikan dalam tingkat mual muntah. Temuan ini sejalan dengan teori yang menuliskan bahwa terapi musik klasik merupakan terapi yang efektif dalam mengurangi mual muntah akibat kemoterapi, selain pemberian obat antiemetik. Musik bertindak sebagai stimulus yang mampu menyenangkan dan dapat digunakan sebagai distraksi, membantu pasien relaksasi, yang selanjutnya mempengaruhi pusat muntah di sistem saraf pusat, sehingga mengurangi mual dan muntah. Pasien yang diberikan

terapi musik klasik memperlihatkan pengurangan keluhan mual dan muntah yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Musik dapat memenangkan keluhan mual pada pasien yang menjalani kemoterapi dengan menurunkan kecemasan yang dialami pasien. Musik menghasilkan efek psikologis yang mengurangi hormon stres seperti kortisol, yang berperan dalam mengendalikan respons mual dan muntah. Selain itu, efek musik klasik pada hormon endorfin juga dapat membantu meningkatkan perasaan nyaman, yang berdampak positif pada kontrol mual dan muntah

Terapi alternatif telah umum digunakan dalam mengurangi ketidaknyamanan pasien dengan kanker diantaranya adalah aromaterapi. Aromaterapi chamomile adalah penggunaan minyak atsiri chamomile untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Chamomile, yang dikenal juga sebagai kamomil, memiliki sifat penenang dan anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi kecemasan, nyeri, dan gangguan tidur (Batubara, 2023).

Pengaruh Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Suara Alam Dan Aromaterapi Chamomile

Berdasarkan hasil penelitian, hasil Uji *Wilcoxon* kecemasan pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap kecemasan pasien gastritis.

Terapi musik adalah sebuah pendekatan terapeutik yang

menggunakan musik sebagai media untuk mencapai berbagai tujuan kesehatan dan kesejahteraan. Ini melibatkan penggunaan musik untuk meningkatkan kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial seseorang. Terapi ini dapat diterapkan pada berbagai kondisi, mulai dari masalah fisik seperti nyeri hingga kondisi mental seperti kecemasan dan depresi.

Musik klasik memiliki peran penting dalam meredakan ketegangan pikiran dan menetralkan emosi. Dengan memanfaatkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur, musik klasik mampu merangsang gelombang alfa dan beta pada otak, memberikan efek rileks dan ketenangan yang membantu otak lebih siap untuk menerima informasi baru. Selain itu, musik klasik juga berfungsi mengatur hormon yang terkait dengan stres, seperti hormon ACTH (Adrenal Corticotropin Hormone), prolaktin, dan hormon pertumbuhan, serta dapat membantu mengurangi gejala mual dan muntah pada pasien (Bernatzky, 2011).

Berdasarkan penelitian (udha & Syafitri (2018) kecemasan responden sebelum pemberian aromaterapi rata-rata skor kecemasan 16,28 dan setelah pemberian aromaterapi menjadi 11,67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi. Aromaterapi dapat menurunkan kecemasan karena minyak esensial mengandung zat yang dapat merangsang otak dan sistem saraf. Aroma yang menyenangkan merangsang sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf parasimpatis, yang memicu pelepasan zat kimia otak yang

memberikan efek rileks dan tenang, seperti serotonin dan enkefalin.

Hal tersebut sesuai dengan Rahmanti & Haksara (2023) aromaterapi berpengaruh pada sistem saraf. Saat dihirup, aroma ini merangsang saraf penciuman (*olfactory nerve*) dan diteruskan ke hipotalamus, yang kemudian memicu pelepasan zat kimia di otak yang memberikan efek tenang dan rileks. Aromaterapi juga dapat merangsang sistem limbik, sistem limbik adalah bagian otak yang berperan dalam emosi dan ingatan. Aromaterapi dapat mengaktifkan sistem limbik, yang membantu mengatur respons emosional dan mengurangi kecemasan. Aromaterapi juga berpengaruh pada sistem parasimpatis, sistem saraf parasimpatis bertanggung jawab untuk mengendalikan respons rileks dan tenang tubuh. Aromaterapi dapat merangsang sistem parasimpatis, sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan frekuensi jantung, serta mengurangi kecemasan. Selain itu aromaterapi juga mempengaruhi serotonin dan enkefalin, aroma yang menyenangkan merangsang thalamus untuk melepaskan enkefalin, yang kemudian merangsang otak untuk melepaskan serotonin. Kedua zat ini berperan dalam mengurangi rasa sakit, meningkatkan suasana hati, dan menciptakan rasa tenang, yang pada akhirnya dapat menurunkan kecemasan.

KESIMPULAN

1. Mual muntah responden sebelum intervensi sebagian besar sedang sebanyak 21 responden (58,3%). Dan mual muntah responden sesudah

intervensi sebagian besar ringan sebanyak 15 responden (41,6%).

2. Kecemasan responden sebelum intervensi sebagian besar memiliki kecemasan sedang sebanyak 12 responden (33,33%). Dan kecemasan responden sesudah intervensi sebagian besar memiliki kecemasan ringan sebanyak 16 responden (44,44%).
3. Hasil Uji *Wilcoxon* mual muntah pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap mual muntah pasien gastritis.
4. Hasil Uji *Wilcoxon* kecemasan pada pasien gastritis sesudah terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile menunjukkan bahwa Sig. sebesar 0,000 atau $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi musik suara alam dan aromaterapi chamomile terhadap kecemasan pasien gastritis.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan uji klinis acak terkontrol (RCT) dengan kelompok terpisah: (1) musik suara alam saja, (2) aromaterapi chamomile saja, (3) kombinasi keduanya, (4) kontrol standar; agar dapat memisahkan efek masing-masing intervensi dan sinerginya.

DAFTAR PUSTAKA

- A'in, A., Desak Gede Agung, S., & Yunitasari, E. (2019). Aromaterapi Lavender Dalam Upaya Menurunkan Nausea dan Vomiting Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6(3), 401-407. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.ART.p>
- Batubara, F. R. (2023). *Pengaruh Aromaterapi dalam Mengatasi Mual dan Muntah Pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi*. Universitas Sumatera Utara.
- Dahlan, M. . (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Desta, B. S., Utami, P. D. R., & Suparmanto, G. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 66, 1-14.
- Diyono, & Mulyani, S. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan*. Kahrisma Putra Utama.
- Feyisa, Z. T., & Woldeamanuel, B. T. (2021). Prevalence and Associated Risk Factors of Gastritis Among Patients Visiting Saint Paul Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246619>
- Judha, M., & Syafitri, E. N. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Kecemasan pada Lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal*

- Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 29-33. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283>
- Malan, M. I. (2021). *Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Siko Kota Ternate*. Universitas Brawijaya.
- Manurung, S., & Irawaty, D. (2021). Bebas Mual Muntah Akibat Kemoterapi dengan Terapi Komplementer pada Pasien Kanker Payudara. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 621-628. <https://doi.org/10.31539/jotینگ.v3i2.2950>
- Noviani, W. (2018). Digital Repository Universitas Jember. *Digital Repository Universitas Jember*. Skripsi, 100.
- Purba, D., Rokhima, V., & Kaban, S. (2024). Pengembangan Perawatan Kanker Payudara Pasca Kemoterapi Berbasis Terapi Musik Klasik. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 178-187.
- Rahmanti, A., & Haksara, E. (2023). Penerapan Aromatherapy Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di RUMKIT TK II dr. Soedjono Magelang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 5(1), 34-44. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.203>
- Ramadan, G. (2022). *Aplikasi Relaksasi Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Gastritis*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Riadi, E. (2016). *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Penerbit ANDI.
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207-216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220-225. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>
- Stuart dan Laraia. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Susanna, A., & Suresh Manhas, S. (2025). Homoeopathic Management of Gastritis: A Review. *Sustainability, Agri, Food and Environmental Research*, 13. <https://doi.org/10.7770/safer-v13n2-art3011>
- Wu, H., Liang, G., Kong, M., Zhang, Y., Zhou, Y., Han, J., Hu, X., Li, Y., Li, Y., Zhan, Q., Chen, S., Du, Y., & Chen, W. (2022). The status and risk factors for anxiety/depression in patients with atrophic chronic gastritis: a cross-sectional study. *Annals of Palliative Medicine*, 11(10), 3147-3159. <https://doi.org/10.21037/apm-22-730>