

## ABSTRAK

Kebutuhan terbebas rasa nyeri *post operasi* merupakan salah satu kebutuhan dasar seorang pasien di rumah sakit. Namun sampai saat ini belum dapat diketahui teknik mana yang lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas teknik relaksasi napas dalam dan teknik distraksi pendengaran (terapi musik sholawat) terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi di ruang rawat inap dewasa RSI Surabaya.

Desain penelitian ini *quasy eksperiment*. Populasinya penelitian ini semua pasien *post* operasi di ruang rawat inap dewasa RSI Surabaya sebesar 37 pasien. Sampel sebesar 32 pasien, dengan Teknik *sampling simple random sampling*. Variabel independennya teknik relaksasi napas dalam dan distraksi pendengaran. Variabel dependennya skala nyeri. Instrumennya lembar observasi NRS. Data dianalisis dengan uji *independent sample t test*

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam tingkat nyeri pasien 6,50, sebelum diberikan teknik pendengaran (terapi musik sholawat) adalah 7,38. Sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam tingkat nyeri pasien 5,00 sesudah diberikan teknik pendengaran (terapi musik sholawat) tingkat nyerinya 3,75. Hasil  $p=0,035 < (0,05)$  yang berarti ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi napas dalam dan distraksi pendengaran terhadap penurunan nyeri pasien.

Simpulannya Efektifitas penurunan nyeri terlihat pada rata-rata tingkat nyeri kelompok teknik distraksi pendengaran lebih kecil dari relaksasi napas dalam. Perawat diharapkan menerapkan teknik distraksi pendengaran (terapi musik sholawat) untuk menurunkan nyeri pos operasi.

**Kata Kunci : Nyeri Operasi, Relaksasi Napas Dalam, Distraksi Pendengaran  
(Terapi Musik Sholawat)**