

**PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION*
TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER**

SKRIPSI



OLEH:
Michella Lifea Zefanya
NRP: 9103018019

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Michella Lifea Zefanya
NRP: 9103018019

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Michella Lifea Zefanya

NRP : 9103018019

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Kecemasan Pasien Kanker

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 28 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Michella Lifea Zefanya

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Michella Lifea Zefanya

NRP : 9103018019

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul: Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Kecemasan Pasien Kanker

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital *Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2022

Yang menyatakan



Michella Lifea Zefanya

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP
KECEMASAN PASIEN KANKER

OLEH:
Michella Lifea Zefanya
NRP: 9103018019

Pembimbing Utama : Yesiana D W. Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)

Pembimbing Pendamping: Agustina C. B. Mare., S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)

Surabaya, 28 Juni 2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Michella Lifea Zefanya NRP. 9103018019
telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal
05 Juli 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Maria Manungkalit., S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
2. Sekretaris : Nia Novita Sari., S. Kep., Ns., M. Kes (.....)
3. Anggota : Yesiana D W Werdani., S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
4. Anggota : Agustina C B Mare., S. Kep., Ns., M. Kep (.....)

Mengesahkan



NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus, yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, berkat, hikmat, sukacita, serta damai sejahtera kepada saya, disetiap perjalanan hidup saya.

Mama, keluarga saya, dosen pembimbing, dosen penguji, dan seluruh dosen saya yang telah memberikan ilmu dan pengajaran serta pengalaman berharga di dalam kehidupan saya selama saya berkuliah di Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, semoga Tuhan Yesus Kristus memberkati kita semua.

HALAMAN MOTO

Ulangan 31:6

"Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, janganlah takut dan jangan gemetar karena mereka, sebab TUHAN, Allahmu, Dialah yang berjalan menyertai engkau; Ia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau."

1 Petrus 5:7

"Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu."

Yesaya 40:40

"Dia memberi kekuatan kepada yang lelah dan menambah semangat kepada yang tiada berdaya."

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, berkat, dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Mindfulness Meditation* Terhadap Kecemasan Pasien Kanker”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program S1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sekaligus Dosen Pembimbing Utama Skripsi saya yang telah mendoakan, memberikan segenap waktu, tenaga, motivasi, kesabaran, cinta, pengorbanan, serta perhatian dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Pendamping Skripsi saya yang telah mendoakan, memberikan segenap waktu, tenaga, motivasi, kesabaran, cinta, pengorbanan, serta perhatian dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Akademik selama peneliti menuntut ilmu di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mencurahkan kasih sayang, perhatian, dan kesabarannya dalam membina peneliti.
4. Ibu Maria Manungkalit., S. Kep., Ns., M. Kep selaku ketua penguji saya dalam ujian skripsi yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, kritik serta saran

sekaligus motivasinya untuk membantu peneliti dalam proses perbaikan penulisan skripsi ini.

5. Ibu Nia Novita Sari., S. Kep., Ns., M. Kes selaku sekretaris penguji saya dalam ujian skripsi yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, kritik, serta saran sekaligus motivasinya untuk membantu peneliti dalam proses perbaikan penulisan skripsi ini.
6. Lahan penelitian yang saya gunakan yaitu Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya yang telah memberikan saya kesempatan untuk dapat melakukan penelitian serta membantu saya perihal data pasien.
7. Seluruh responden penelitian beserta pihak keluarganya yang telah bersedia serta meluangkan waktu untuk membantu saya selama saya menjalankan penelitian untuk skripsi saya.
8. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan, mendukung, serta mendoakan saya untuk belajar dan berkembang demi mencapai masa depan.
9. Kedua orangtua khususnya Mama saya yang sangat saya cintai yang telah mendoakan saya, memberikan kasih sayangnya, mendukung saya untuk tetap semangat dan pantang menyerah dalam menyelesaikan Skripsi saya.
10. Keluarga, dan Saudara saya yang telah memberikan kasih sayang, semangat, dan dukungan selama penulisan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat saya sewaktu SMP hingga saat ini, sahabat di kampus, dan sahabat di gereja yang selalu memberikan semangat serta motivasi, mendukung, membantu selama masa perkuliahan dan penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan, bidang kesehatan, dan penerapan di lapangan, serta bisa dikembangkan lebih lanjut. Amin.

Surabaya, Juni 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep <i>Mindfulness Meditation</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Mindfulness Meditation</i>	8

2.1.2	Tujuan dan Manfaat <i>Mindfulness Meditation</i>	9
2.1.3	Dosis <i>Mindfulness Meditation</i>	10
2.1.4	Patofisiologi <i>Mindfulness Meditation</i>	11
2.1.5	Langkah-Langkah Melakukan <i>Mindfulness Meditation</i>	12
2.2	Konsep Kecemasan	13
2.2.1	Definisi Kecemasan.....	13
2.2.2	Jenis Kecemasan	13
2.2.2.1	<i>State Anxiety</i>	13
2.2.2.2	<i>Trait Anxiety</i>	13
2.2.3	Penyebab Kecemasan	14
2.2.4	Tanda dan Gejala Kecemasan	14
2.2.5	Respon Kecemasan	15
2.2.6	Efek Samping Kecemasan.....	16
2.2.7	Mekanisme Kecemasan.....	16
2.2.8	Penatalaksanaan Kecemasan	18
2.2.9	Instrumen Kecemasan	19
2.3	Konsep Kanker	21
2.3.1	Definisi Kanker	21
2.3.2	Jenis Kanker	22
2.3.3	Klasifikasi Kanker.....	23
2.3.4	Stadium Kanker.....	23
2.3.5	Penyebab Kanker.....	24
2.3.6	Tanda dan Gejala Kanker	28
2.3.7	Mekanisme Kanker	30
2.3.8	Pemeriksaan Kanker.....	33
2.3.9	Penatalaksanaan Kanker.....	35
2.3.10	Komplikasi Kanker	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		40
3.1	Kerangka Konseptual	40
3.2	Hubungan <i>Mindfulness Meditation</i> terhadap Kecemasan Pasien Kanker..	41
3.3	Hipotesis.....	42
BAB 4 METODE PENELITIAN		43
4.1	Desain Penelitian.....	43
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	44
4.2.1	Variabel Independen	44
4.2.2	Variabel Dependen.....	44
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	46
4.4.1	Populasi	46
4.4.2	Sampel.....	46
4.5	Kerangka Kerja Penelitian.....	48
4.6	Metode Pengumpulan Data	49
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	49
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	52
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	54

4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
4.7.1	Validitas Alat Ukur	54
4.7.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	54
4.8	Teknik Analisis Data	55
4.8.1	<i>Editing</i>	55
4.8.2	<i>Scoring</i>	56
4.8.3	Tabulasi	57
4.8.4	Interpretasi Hasil/Uji Hipotesis	57
4.9	Etika Penelitian.....	58
4.9.1	<i>Self Determination</i>	58
4.9.2	<i>Respect for Justice and Inclusiveness</i>	58
4.9.3	<i>Anonymity and Confidentiality</i>	59
4.9.4	<i>Protection from Discomfort and Harm</i>	59
BAB 5 HASIL PENELITIAN		60
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	60
5.1.1	Puskesmas Kedungdoro Surabaya	61
5.1.2	Puskesmas Pacar Keling Surabaya.....	63
5.2	Hasil Penelitian.....	64
5.2.1	Data Umum	64
5.2.2	Data Khusus	70
5.2.3	Uji Hipotesis.....	71
BAB 6 PEMBAHASAN		73
6.1	Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi <i>Mindfulness Meditation</i>	73
6.2	Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi <i>Mindfulness Meditation</i>	77
6.3	Pengaruh Intervensi <i>Mindfulness Meditation</i> Terhadap Kecemasan Pasien Kanker.....	80
6.4	Keterbatasan Penelitian	83
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		84
7.1	Kesimpulan.....	84
7.2	Saran.....	85
7.2.1	Bagi Pasien	85
7.2.2	Bagi Keluarga.....	85
7.2.3	Bagi Perawat	85
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	85
DAFTAR PUSTAKA		86
LAMPIRAN.....		92
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN		127

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tanda dan Gejala Kanker.....	29
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian	45
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian <i>State Trait Anxiety Inventory</i>	53
Tabel 4.3 Teknik <i>Scoring</i> pada Instrumen Penelitian <i>A State Anxiety Inventory</i> .	56
Tabel 4.4 Teknik <i>Scoring</i> pada Instrumen Penelitian <i>A Trait Anxiety Inventory</i> .	57
Tabel 5.1 Distribusi Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi <i>Mindfulness Meditation</i> pada pasien kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan April-Mei 2022	70
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Kecemasan dengan <i>Shapiro Wilk</i>	72
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dengan Uji <i>Paired Sample</i> <i>T-Test</i>	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i>	40
Gambar 4.1 Skema Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	43
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i>	48
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	65
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	65
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	66
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	66
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	67
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	67
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022.....	68
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	68
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pengobatan yang Diterima di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	69

Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Terapi Non Medis yang Diterima di Puskesmas Kedunggoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	69
Gambar 5.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama di Puskesmas Kedunggoro Surabaya dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya Pada Bulan April-Mei 2022	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	92
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	94
Lampiran 3. Lembar Data Demografi.....	95
Lampiran 4. Instrumen Penelitian <i>State Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) Sebelum Uji Validitas	97
Lampiran 5. Instrumen Penelitian <i>State Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) Setelah Uji Validitas	101
Lampiran 6. SOP <i>Mindfulness Meditation</i>	105
Lampiran 7. Lembar Presensi Harian Responden.....	108
Lampiran 8. Uji Statistik Validitas, Reliabilitas, Normalitas, <i>Paired T-Test</i>	111
Lampiran 9. Lembar Birokrasi Penelitian	113
Lampiran 10. Foto Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pemberian Intervensi <i>Mindfulness Meditation</i>	122
Lampiran 11. Hasil Rekapitulasi Data Responden	123

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

HALAMAN JUDUL	127
HALAMAN PERSETUJUAN	128
ABSTRAK	129
<i>ABSTRACT</i>	130
PENDAHULUAN	130
METODE PENELITIAN	131
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	132
KESIMPULAN DAN SARAN	137
DAFTAR PUSTAKA	137
BIODATA PENULIS	139

ABSTRAK

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER

oleh: Michella Lifea Zefanya

Pasien kanker mengalami kecemasan disebabkan karena diagnosis kanker dan pengobatannya. Untuk menurunkan kecemasan diberikan intervensi *mindfulness meditation*. Tujuan penelitian ini membuktikan pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pasien kanker. Desain penelitian yang digunakan yaitu pra-eksperimental *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien kanker sejumlah 78 responden di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya. Sampel penelitian ini sejumlah 22 responden di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Pacar Keling Surabaya. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu *mindfulness meditation*, variabel dependen yaitu kecemasan. Menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur kecemasan adalah *State Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Penelitian ini telah dilakukan uji normalitas dan berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan *Paired T- Test*. *Mean* skor kecemasan sebelum intervensi 80.95 ± 13.967 , setelah intervensi 67.18 ± 17.388 . Selisih *mean* skor *pre post test* adalah -13.77 ± -5.935 . Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pasien kanker dengan nilai $p=0.000$. Intervensi *mindfulness meditation* dapat memperkuat daerah otak yang berhubungan dengan pusat perhatian dan menurunkan aktifitas di amigdala sehingga dapat meningkatkan relaksasi dan terjadi penurunan kecemasan.

Kata Kunci: Kanker, Kecemasan, *Mindfulness Meditation*

ABSTRACT

THE EFFECT OF MINDFULNESS MEDITATION ON ANXIETY IN CANCER PATIENT

by: Michella Lifea Zefanya

Cancer patients experience anxiety due to cancer diagnosis and treatment. To reduce anxiety, mindfulness meditation intervention was given. The purpose of this study is to prove the effect of mindfulness meditation on anxiety in cancer patients. The research design used was pre-experimental one group pretest-posttest. Population of this study were all cancer patients with 78 respondents at Kedungdoro Health Center and Pacar Keling Health Center Surabaya. Sample of this study were 22 respondents at Kedungdoro Health Center and Pacar Keling Health Center Surabaya. Independent variable in this study is mindfulness meditation, dependent variable is anxiety. Using purposive sampling technique. Anxiety measuring instrument is State Trait Anxiety Inventory (STAI). This research has been tested for normality and normal distribution. Hypothesis testing using Paired T-Test. The mean anxiety score before intervention $80.95 \pm 13,967$, after intervention $67.18 \pm 17,388$. The difference in mean prepost test scores was -13.77 ± -5.935 . The results of this study indicate that there is an effect of mindfulness meditation on anxiety in cancer patients with p value = 0.000. Mindfulness meditation can strengthen areas of the brain associated with attention and decrease activity in amygdala, can promote relaxation and decrease anxiety.

Key words: *Anxiety, Cancer, Mindfulness Meditation*