

## BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

### 7.1 Kesimpulan

Kecemasan yang dialami oleh pasien kanker sebelum diberikan intervensi *mindfulness meditation* dikarenakan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, stadium kanker, lamanya menderita kanker, dan jenis pengobatan yang pernah diterima dengan *mean* skor kecemasan sebelum diberikan intervensi adalah  $80.95 \pm 13.967$ . Kemudian setelah diberikan intervensi *mindfulness meditation* terjadi penurunan kecemasan pada pasien kanker yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keteraturan frekuensi pemberian intervensi *mindfulness meditation*, banyaknya responden yang berjenis kelamin perempuan, serta pemberian intervensi yang diberikan secara langsung kepada pasien kanker (*door to door*) dengan *mean* skor kecemasan setelah diberikan intervensi adalah  $67.18 \pm 17.388$  dengan rata-rata penurunan *pretest* dan *posttest* sebesar  $-13.77 \pm -5.935$ .

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dibuktikan dengan hasil uji statistik dengan uji *Paired T-Test* ( $p=0.000$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness meditation* yang diberikan selama 1 bulan atau 4 minggu dengan rincian 2x pertemuan per minggu selama 45 menit per pertemuan dapat menurunkan kecemasan pasien kanker karena mampu meningkatkan kondisi relaksasi, memperkuat daerah otak yang berhubungan dengan pusat perhatian, menurunkan aktivitas di amigdala (area limbik otak yang berhubungan dengan rasa takut), tidak perhatian (atau kecerobohan) dalam kegiatan sehari-hari yang berhubungan dengan reaktivitas stres dan stimulasi kronis wilayah

otak, menyebabkan responden menjadi lebih berkonsentrasi dan memusatkan perhatian pada dirinya, serta dapat mengembangkan dan memurnikan proses inti mental yang meliputi penyempurnaan fungsi atensi, proses regulasi emosi, dan kognisi, sehingga terjadinya proses adaptasi yang positif pada pasien kanker.

## **7.2 Saran**

### **7.2.1 Bagi Pasien**

Pasien kanker diharapkan dapat menerapkan intervensi *mindfulness meditation* secara mandiri untuk mengatasi kecemasan yang sedang dihadapi.

### **7.2.2 Bagi Keluarga**

Keluarga pasien diharapkan mampu mengaplikasikan intervensi *mindfulness meditation* agar dapat menjadi pendamping pasien dalam melakukan intervensi, seperti mengarahkan untuk melakukan relaksasi serta dapat memberikan sugesti positif ke pasien yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari agar kecemasan pada pasien kanker dapat menurun.

### **7.2.3 Bagi Perawat**

Perawat diharapkan mampu mengaplikasikan intervensi *mindfulness meditation* sebagai salah satu penatalaksanaan non farmakologi dalam menurunkan kecemasan pasien kanker.

### **7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dilanjutkan kepada peneliti selanjutnya dengan memodifikasi desain penelitian menjadi *quasi experiment* dengan pendekatan *pre post test with control group design* dan menggunakan variabel penelitian yang berbeda, seperti menilai kualitas hidup ataupun kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

1. NCI. *What is Cancer*. Natl Cancer Institue. 2021.
2. *World Health Organization. Cancer*. Cancer. 2020.
3. Widoyono S., Setiyarni S, Effendy C. Tingkat Depresi pada Pasien Kanker di RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta, dan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo, Purwokerto: Pilot Study. *Indones J Cancer* [Internet]. 2018;11(4):171–7. Available from: <http://www.indonesianjournalofcancer.or.id/e-journal/index.php/ijoc/article/view/535>.
4. Nikbakhsh N. *Prevalence of Depression and Anxiety among Cancer Patients*. 2014. p. 5(3):167-170.
5. Truong DV. *Anxiety Among Inpatients With Cancer: Findings From a Hospital-Based Cross-Sectional Study in Vietnam*. 2019. p. 26: 1-8.
6. Mohamed SBS. *The effect of anxiety on breast cancer patients*. *Indian J Psychol Med*. 2012;34(2):119–23.
7. Davis CP. *Medical Definition of Generalized Anxiety Disorder*. In: *Medical Dictionary* [Internet]. Jakarta. Medicine Net; 2021. Available from: [https://www.medicinenet.com/generalized\\_anxiety\\_disorder/definition.htm](https://www.medicinenet.com/generalized_anxiety_disorder/definition.htm).
8. Sung H. *Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries*. 2021. p. 71:209-249.
9. *The Global Cancer Observatory. Cancer Incident in Indonesia*. *Int Agency Res Cancer* [Internet]. 2020;858:1–2. Available from: <https://gco.iarc.fr>.
10. Jatim K. *Serviks dan Payudara, Dominasi Kanker di Jawa Timur*. In Surabaya; 2020. Available from: <http://kominform.jatimprov.go.id/read/umum/serviks-dan-payudara-dominasi-kanker-di-jawa-timur-#:~:text=Kepala Dinas Kesehatan Jawa Timur,jumlah pasien kanker ada 86.000>.
11. Dinkes Jawa Timur. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019*. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Timur [Internet]. 2020;1–123. Available from: [www.dinkesjatengprov.go.id](http://www.dinkesjatengprov.go.id).
12. Widiyana E. *Kasus Kanker di Surabaya Tahun 2020 Sebanyak 2.619 Pasien*. In 2021. Available from: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5361487/kasus-kanker-di-surabaya-tahun-2020-sebanyak-2619-pasien>.
13. Marlisa, Aulia N. *Gambaran tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara*

- dalam menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi RSUP H. Adam Malik Medan. *J Politek Kesehat Medan*. 2018;1–9.
14. Lusiyanti SN dan Y. Apoptosis dan respon biologik sel sebagai faktor prognosa radioterapi kanker. *Iptek Ilm Pop*. 2014;7(3):57–66.
  15. Jonathan K. *Mengenal Kanker dan AntiKanker* [Internet]. Wauran, Sari, editors. Bandung, Jawa Barat: Indonesia Publishing House; 2018. Available from: Buku Perpustakaan.
  16. Indra RL, Saputra B. *Perception of Cancer Patients on Chemotherapy Side Effects*. *J Ris Kesehat*. 2021;10(1):71–6.
  17. Ambarwati WN, Wardani EK. Efek Samping Kemoterapi Secara Fisik Pasien Penderita Kanker Servik. *Pros Semin Nas Int*. 2014;2(2):97–106.
  18. Lestari A, Budiyarti Y, Ilmi B. Study Fenomenologi: Psikologis Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2020;5(1):52–66.
  19. Pratiwi SR, Widiyanti E, Solehati T. Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi. *J Pendidik Keperawatan Indones*. 2017;3(2):167.
  20. Yolanda AE, Karwur FF. Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks pada Golongan Ekonomi Rendah yang Mengikuti Program Kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi. *Sains Med* [Internet]. 2013;5(2):68–81. Available from: <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/sainsmedika/article/viewFile/344/283>.
  21. Meligosa J. *Kekuatan Harapan (Mengatasi Depresi, Kegelisahan, Rasa Bersalah, dan Stress)* [Internet]. Bandung: Indonesia Publishing House; 2017. Available from: Buku Perpustakaan.
  22. Nurhalimah. *Keperawatan Jiwa*. 1st ed. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
  23. Karremans J. *Mindfulness in Social Psychology*. 2017. 168 p.
  24. Doli Tine Donsu J, Surantono S, Kirnantoro K. Manfaat *Mindfulness Training* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *Caring J Keperawatan*. 2017;6(2):60–72.
  25. Redstone L. *Mindfulness Meditation and Aromatherapy to Reduce Stress and Anxiety*. *Arch Psychiatr Nurs*. 2015;29(3):192–3.
  26. Hasina SN, Noventi I, Livana PH, Hartono D. *Mindfulness meditation based on spiritual care to reduce community anxiety due to the impact of pandemic coronavirus disease*. *Open Access Maced J Med Sci*. 2021;9:41–6.

27. Dwi WWY. *Effect of Mindfulness Meditation on Stress Level and Coping Mechanism in Cancer Patients*. *Folia Medica Indones*. 2017;53(1):33–40.
28. Yun CY, Yu WL, Yu LC, Ju CT, Ju CI, Hua HC. *The Effects of a Mindfulness Meditation Program on Quality of Life in Cancer Outpatients*. *Integr Cancer Ther*. 2018;17 (2):363–70.
29. Kabat ZJ. *Mindfulness-Based Interventions in Context Past Present and Future*. *Am Psychol Assoc*. 2003;10:144–56.
30. Malinowski P. *Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation*. *Front Neurosci*. 2013;7.
31. Luberto CM, HALL DL, Park ER, Haramati A, Cotton S. *A Perspective on the Similarities and Differences Between Mindfulness and Relaxation*. *Journals.sagepub.com/home/gam*; 2020. p. Volume 9: 1-13.
32. Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. *How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective*. *Perspect Psychol Sci*. 2011;6(6):537–59.
33. Van Dam NT, Hobkirk AL, Sheppard SC, Aviles-Andrews R, Earleywine M. *How Does Mindfulness Reduce Anxiety, Depression, and Stress? An Exploratory Examination of Change Processes in Wait-List Controlled Mindfulness Meditation Training*. *Mindfulness (N Y)*. 2013;5(5):574–88.
34. Yurliani R, Andriani Yusuf E, Nazriani D. *Correlation between mindfulness and death anxiety among the elderly*. *Psikologia J Pemikir dan Penelit Psikol [Internet]*. 2020;15(2):2549. Available from: <https://talenta.usu.ac.id/jppp>.
35. Amutio A, Franco C, Pérez-Fuentes M de C, Gázquez JJ, Mercader I. *Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients*. *Front Psychol*. 2014;5(OCT):1–8.
36. Khazaeili M, Zargham Hajebi M, Mohamadkhani P, Mirzahoseini H. *The Effectiveness of Mindfulness-Based Intervention on Anxiety, Depression and Burden of Caregivers of Multiple Sclerosis Patients Through Web Conferencing*. *Pract Clin Psychol*. 2019;7(1):21–32.
37. Anna KB. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart [Internet]*. Indonesia. Wiscarz GS, Anna BK, Pasaribu J, editors. Jakarta: Elsevier; 2016. Available from: Buku Perpustakaan.
38. Dzikiria AP. *Berkenalan dengan Rasa Cemas*. *Pijar Psikologi Gresik [Internet]*. 2021; Available from: <https://pijarpsikologi.org/about>.
39. Potter P. *Fundamentals of Nursing [Internet]*. 9th ed. Perry P&. (n. d. ). F of N, editor. Jakarta: Elsevier; 2017. Available from: Buku Perpustakaan.

40. APA. *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. In Washington DC; 2011. Available from: <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state>.
41. World Health Organization. *Cancer*. 2018; Available from: [https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_1).
42. Pangribo S. Beban Kanker di Indonesia. Pus Data dan Inf Kemeterian Kesehat RI. 2019;1–16.
43. Lemone KBP. *Medical Surgical Nursing* [Internet]. American: American. Pearson Prentice Hall; 2008. Available from: Buku Perpustakaan.
44. Kementrian KRI. Apa itu Kanker. 2019; Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/apa-itu-kanker#:~:text=Penyakit Kanker merupakan penyakit tidak,serta merusak fungsi jaringan tersebut>.
45. Raffles H. Jenis Kanker. In: Raffles Medical Groups [Internet]. Singapore; 2018. Available from: <https://raffleshospital.co.id/page/konten/12/jenis-kanker>.
46. Rifai M, Musdalifah S, Lusiyanti D. Klasifikasi Pasien Kanker Payudara Menggunakan Metode Rough Set. *J Ilm Mat Dan Terap* [Internet]. 2020;16(2):207–20. Available from: [https://www.mendeley.com/catalogue/14168828-952c-370a-b585-005d7493d921/?utm\\_source=desktop&utm\\_medium=1.19.8&utm\\_campaign=open\\_catalog&userDocumentId=%7B243d5470-4c3d-4239-bbb2-44086c84e1c2%7D](https://www.mendeley.com/catalogue/14168828-952c-370a-b585-005d7493d921/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B243d5470-4c3d-4239-bbb2-44086c84e1c2%7D).
47. Lewis, Birksen, Haitkemper, Bucher, Camera. *Medical Surgical Nursing* [Internet]. United States of America; 2011. Available from: Buku Perpustakaan.
48. Ariani S. Stop Kanker [Internet]. Yogyakarta: Istana Media; 2015. Available from: Buku Perpustakaan.
49. Dasman H. Kanker yang Membunuh: Faktor Risiko Lingkungan dan Gaya Hidup Lebih Dominan Ketimbang Genetik. 2019;2–5. Available from: <http://repo.unand.ac.id/21813>.
50. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 4th ed. Suslia A, Puji LP, editors. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2015.
51. Kusuma DK. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. 11th, 13th ed. Jakarta Timur: Buku Kesehatan CV. Trans Info Media; 2017.

52. Mulyadi M. Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Stud Komun Dan Media* [Internet]. 2012;16(1):71–80. Available from: [https://www.mendeley.com/catalogue/5f02cdbf-b300-398f-8bc7-ca51b5602350/?utm\\_source=desktop&utm\\_medium=1.19.8&utm\\_campaign=open\\_catalog&userDocumentId=%7B4bdc3fd0-99b8-4ac4-b742-329fd0e05024%7D](https://www.mendeley.com/catalogue/5f02cdbf-b300-398f-8bc7-ca51b5602350/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B4bdc3fd0-99b8-4ac4-b742-329fd0e05024%7D).
53. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. 5th ed. Puji LP, editor. Jakarta. Salemba Medika; 2020. 504 p.
54. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta; 2019.
55. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 1st ed. Bandung: Alfabeta; 2019.
56. Saifuddin A. Penyusunan Skala Psikologi [Internet]. Jakarta: Prenada Media; 2020. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=H4P1DwAAQBAJ&pg=PA96&dq=uji+validitas+terpakai+adalah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiXp7XMy7LuAhV0muYKHchTBgsQ6wEwAHoECAUQAQ#v=onepage&q=uji+validitas+terpakai+adalah&f=false>.
57. Susilawati D. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks Paliatif Di Rsup Dr Sardjito Yogyakarta. *J Keperawatan* [Internet]. 2014;4(2). Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2358%0Akanker>.
58. Annisa DF, Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 2016;5(2):93.
59. Rindayati R, Nasir A, Astriani Y. Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *J Kesehat Vokasional*. 2020;5(2):95.
60. Remes O, Brayne C, van der Linde R, Lafortune L. A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain Behav*. 2016;6(7).
61. Anwar SM, Utami GT, Huda N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan orang tua anak penderita kanker. *Jom Fkp*. 2018;5(2):754–62.
62. Alagizy HA, Soltan MR, Soliman SS, Hegazy NN, Gohar SF. *Anxiety, depression and perceived stress among breast cancer patients: single institute experience*. *Middle East Curr Psychiatry*. 2020;27(1).
63. Yolanda V, Sigalinging S, Simorangkir L. Gambaran Demografi Dan Kecemasan Penderita Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud

Dr.Moewardi Surakarta Tahun 2019. 2020;7(April):1–7.

64. Putri SB, Hamid AYS, Priscilla V. Karakteristik Dan Strategi Koping Dengan Stres Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi. *J Endur*. 2017;2(3):303.
65. Zulkarnain SI dan NF. Perbedaan Gaya Bahasa Laki-Laki dan Perempuan pada Penutur Bahasa Indonesia dan Aceh. *Gend Equal Int J Child Gend Stud*. 2018;4(1):159–72.
66. Kusnanto. *Perilaku Caring Perawat Profesional*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga (AUP); 2019.
67. Forencich F. Pernafasan Dalam. *Am Inst Stress*. 2020.
68. Nanda. *Mindfulness-Mengenal Lebih Dalam Mengenai Mindfulness*. In: Gramedia [Internet]. Buku Psiko. Gramedia; 2022. Available from: <https://www.gramedia.com/best-seller/mindfulness>.
69. Makarim FR. Latihan Pernafasan Yang Bisa Meredakan Kecemasan. In 2021.