

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI  
*MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) DAN  
TERAPI MUSIK RELAKSASI SUARA ALAM TERHADAP  
ANSIETAS PADA *CAREGIVER* YANG MERAWAT PASIEN  
KANKER**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
Dinda Ayu Kamaratih  
NRP: 9103020015**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2024**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI  
*MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) DAN  
TERAPI MUSIK RELAKSASI SUARA ALAM TERHADAP  
ANSIETAS PADA *CAREGIVER* YANG MERAWAT PASIEN  
KANKER**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**  
**Dinda Ayu Kamaratih**  
**NRP: 9103020015**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2024**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Dinda Ayu Kamaratih

NRP : 9103020015

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

Pengaruh Terapi Kombinasi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Ansietas pada *Caregiver* yang Merawat Pasien Kanker

benar-benar merupakan hasil karya saya 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 di peroleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 01 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Dinda Ayu Kamaratih

**PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

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

Nama : Dinda Ayu Kamaratih

NRP : 9103020015

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

Pengaruh Terapi Kombinasi *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Ansietas pada *Caregiver* yang Merawat Pasien Kanker

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau di 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, 13 Juli 2024...

Yang membuat pernyataan,

  
Dinda Ayu Kamaratih

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI *MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) DAN TERAPI MUSIK RELAKSASI SUARA ALAM TERHADAP ANSIETAS PADA *CAREGIVER* YANG MERAawat PASIEN KANKER**

**OLEH:**  
Dinda Ayu Kamaratih  
NRP: 9103020015

**Pembimbing Utama : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.M.Kep.**

  
(.....)

**Pembimbing Pendamping : Ermalynda Sukmawati, S. Kep., Ns., M. Kep.**

  
(.....)

Surabaya, 28 Juni 2024.....

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) DAN TERAPI MUSIK RELAKSASI SUARA ALAM TERHADAP ANSIETAS PADA *CAREGIVER* YANG MERAWAT PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Dinda Ayu Kamaratih NRP. 9103020015 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 04 Juli 2024 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 Dwi Wahyu W., S.Kep.,Ns.,M.Kep  
(.....)
4. Anggota : Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
(.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi yang telah disusun ini dengan penuh rasa syukur serta bangga saya  
persembahkan kepada:

Tuhan Yang Maha Esa, yang memberikan kesehatan, kemampuan disetiap aspek  
dalam hidup saya, serta memberikan segala kekuatan.

Kedua orang tua, kakak, seluruh keluarga besar, kekasih, sahabat-sahabat saya,  
dosen pembimbing, dosen penguji, serta seluruh dosen yang telah memberikan  
ilmu yang berguna dan berpengalaman berharga bagi saya selama menempuh  
pendidikan di Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya.

## **HALAMAN MOTO**

“Setiap hari adalah kesempatan yang baru, jangan sia-siakan kesempatanmu untuk menjadi yang lebih baik.”



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayahNya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Kombinasi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Ansietas Pada *Caregiver* Yang Merawat Pasien Kanker” ini pada tepat waktu. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan ini, penulis memperoleh banyak bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Dekan Fakultas Keperawatan sekaligus Dosen Pembimbing Utama saya yang telah membantu saya dalam menyusun dan membimbing skripsi.
2. Ibu Ermalynda Sukmawati, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Dosen Pembimbing Pendamping saya yang telah membantu saya dalam penulisan skripsi saya sesuai dengan pedoman.
3. Ibu Maria Manungkalit, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Ketua Penguji dalam ujian skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, dukungan serta motivasi kepada penulis untuk membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Nia Novita Sari, S. Kep., Ns., M. Kes., selaku Sekretaris Penguji dalam ujian skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, dukungan serta motivasi kepada penulis untuk membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh (RSBS) Surabaya sudah membantu dan mengizinkan saya untuk melakukan penelitian sebagai proses penyelesaian skripsi saya.
6. Para responden *caregiver* yang merawat pasien kanker yang sudah bersedia membantu untuk meluangkan waktu dan terlibat dalam penelitian saya serta tenaga dalam proses penyusunan penelitian ini.
7. Kedua orang tua penulis, Eko Yudiono dan Nina Suherti, penulis sampaikan ucapan terima kasih karena telah mendukung penulis dalam meraih cita-cita yang penulis inginkan, tanpa dukungan beliau maka penulis tidak akan bisa bertahan hingga saat ini.
8. Saudari penulis, kakak Nanda Ayu Larasati terima kasih selalu percaya pada mimpi-mimpi penulis, kamu adalah yang terbaik dan panutan bagi penulis. Terima kasih sudah menjadi support sistem penulis.
9. Orang tercinta penulis yaitu pacar penulis yang ikut andil dalam membantu penulis jika penulis merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi ini, serta *support* yang selalu diberikan tidak pernah pudar.
10. “Tim sukses Bu Maria” adalah sahabat sekaligus saudara yang selalu mensupport dalam hal apapun jika penulis merasa tidak semangat dalam mengerjakan skripsi ini, dan terima kasih sudah mendengarkan segala keluh kesah yang

penulis sampaikan, dan terima kasih atas waktu yang diberikan dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan.

11. Ketujuh idol saya yang telah membantu *mood* saya menjadi bagus ketika penulis sedang tidak *mood* dalam mengerjakan skripsi ini, penulis ucapkan terima kasih untuk tingkah-tingkah ketujuh idol saya yang membuat penulis menjadi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Alm. Nenek saya yang sudah berpulang terlebih dahulu terima kasih selama hidup sudah menjadi pendengar yang baik untuk saya dan mendukung saya untuk menjadi perawat yang bertanggung jawab akan profesinya.
13. Untuk keponakan online Abe dan Ritsuki terima kasih telah hadir di dunia ini dan memberikan hiburan melalui tingkah laku yang lucu sehingga saya merasa semangat untuk menyusun skripsi ini.
14. “Aset Bu Yesi” dimana teman-teman yang sama-sama berjuang untuk ada ditahap ini kalian memang *support* yang luar biasa dan saling menguatkan satu sama lain.

Adapun penyusunan skripsi ini tidak sempurna dan tidak luput dari segala kesalahan dan kekurangan, maka dari itu peneliti menerima saran dan kritik untuk menyempurnakan skripsi ini. Peneliti juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta pihak-pihak lainnya.

Surabaya, 04 Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN .....	xix
ABSTRAK .....	xx
<i>ABSTRACT</i> .....	xxi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR).....	7

2.1.1	Pengertian <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR).....	7
2.1.2	Manfaat <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR).....	7
2.1.3	Tahapan <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) .....	7
2.1.4	Dosis Pelaksanaan <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) .....	8
2.1.5	Patofisiologis <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) .....	8
2.1.6	Indikasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) .....	9
2.2	Konsep Relaksasi Musik Suara Alam.....	9
2.2.1	Pengertian Musik Relaksasi.....	9
2.2.2	Pengertian Musik Relaksasi Suara Alam.....	9
2.2.3	Manfaat Musik Relaksasi Suara Alam .....	9
2.2.4	Dosis Pelaksanaan Musik Relaksasi Suara Alam.....	10
2.2.5	Patofisiologis Musik Relaksasi Suara Alam.....	10
2.2.6	Langkah-Langkah Terapi Musik Relaksasi Suara Alam .....	10
2.2.7	Indikasi Terapi Musik Relaksasi Suara Alam .....	11
2.3	Konsep Ansietas .....	11
2.3.1	Pengertian Ansietas .....	11
2.3.2	Tingkat Ansietas .....	11
2.3.3	Faktor yang mempengaruhi Ansietas .....	12
2.3.4	Penyebab Ansietas .....	12
2.3.5	Tanda dan Gejala Ansietas .....	12
2.3.6	Patofisiologis Ansietas .....	13
2.3.7	Dampak Ansietas .....	13
2.3.8	Alat Ukur Ansietas .....	13
2.4	Konsep <i>Caregiver</i> .....	14
2.4.1	Pengertian <i>Caregiver</i> .....	14
2.4.2	Peran <i>Caregiver</i> .....	14
2.4.3	Jenis-Jenis <i>Caregiver</i> .....	15
2.4.4	Durasi Perawatan.....	16
2.5	Konsep Kanker .....	16
2.5.1	Pengertian Kanker .....	16
2.5.2	Klasifikasi Kanker .....	17
2.5.3	Penyebab Kanker .....	18
2.5.4	Stadium Kanker .....	19
2.5.5	Tanda dan Gejala Kanker .....	19
2.5.6	Mekanisme Kanker.....	20
2.5.7	Terapi Kanker .....	21
<b>BAB 3</b>	<b>KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>22</b>
3.1	Kerangka Konseptual.....	22
3.2	Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dan Musik Suara Alam Terhadap Ansietas pada <i>Caregiver</i> Yang Merawat Pasien Kanker .....	23
3.3	Hipotesis .....	24
<b>BAB 4</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
4.1	Desain Penelitian .....	25
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
4.2.1	Variabel Bebas ( <i>Independent Variabel</i> ) .....	25

4.2.2 Variabel Terikat ( <i>Dependent Variable</i> ).....	26
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	29
4.4.1 Populasi .....	29
4.4.2 Sampel Penelitian .....	29
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	30
4.5 Kerangka Kerja Penelitian .....	31
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	32
4.6.1 Prosedur Pengumpulan Data .....	32
4.6.2 Instrumen Penelitian .....	34
4.6.3 Waktu dan Lokasi Penelitian Metode.....	36
4.7 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur .....	37
4.7.1 Uji Validitas.....	37
4.7.2 Uji Reliabilitas .....	37
4.8 Teknik Analisa Data .....	38
4.8.1 Editing.....	38
4.8.2 Skoring.....	38
4.8.3 Entry Data.....	39
4.8.4 Uji Statistik .....	39
4.9 Etika Penelitian.....	39
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	42
5.2 Hasil Penelitian .....	47
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
6.1 Ansietas <i>Caregiver</i> Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Kombinasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dan Musik Suara Alam Terhadap Ansietas pada <i>Caregiver</i> Yang Merawat Pasien Kanker .....	60
6.2 Ansietas <i>Caregiver</i> Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Kombinasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dan Musik Suara Alam Terhadap Ansietas pada <i>Caregiver</i> Yang Merawat Pasien Kanker .....	65
6.3 Pengaruh Intervensi Terapi Kombinasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dan Musik Suara Alam Terhadap Ansietas pada <i>Caregiver</i> Yang Merawat Pasien Kanker .....	70
6.4 Keterbatasan Penelitian .....	73
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
7.1 Simpulan.....	75
7.2 Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>
<b>ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>118</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Bagan Desain <i>One Group Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	25
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Ansietas pada <i>Caregiver</i> Yang Merawat Pasien Kanker .....	27
Tabel 4.3 Kisi-kisi instrumen kuesioner <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) sebelum dilakukan uji validitas .....	36
Tabel 4.4 Kisi-kisi instrumen kuesioner <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) setelah dilakukan uji validitas .....	37
Tabel 5.1 Jadwal Pelayanan di Puskesmas Banyu Urip Surabaya .....	44
Tabel 5.2 Jadwal Pelayanan di Puskesmas Rangkah Surabaya .....	46
Tabel 5.3 Jadwal Pelayanan di Puskesmas Tambak Wedi Surabaya .....	47
Tabel 5.4 Jadwal Pelayanan di Rumah Singgah Bisa Sembuh (RSBS).....	47
Tabel 5.5 Distribusi Data Skor Ansietas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi terapi kombinasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam pada <i>Caregiver</i> yang Merawat Pasien Kanker .....	58
Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas Skor Ansietas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dengan <i>Shapiro Wilk</i> .....	59
Tabel 5.7 Hasil Uji Hipotesis Skor Ansietas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dengan <i>Wilcoxon signed rank test</i> .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Mindfulness-Bases Stress Reduction</i> (MBSR) dan Musik Suara Alam Terhadap Ansietas pada <i>Caregiver</i> yang Merawat Pasien Kanker .....	22
Gambar 4.1	Kerangka Penelitian Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dan Musik Suara Alam Terhadap Ansietas pada <i>Caregiver</i> yang Merawat Pasien Kanker .....	32
Gambar 5.1	Karakteristik responden berdasarkan usia di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	49
Gambar 5.2	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	50
Gambar 5.3	Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	51
Gambar 5.4	Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	52
Gambar 5.5	Karakteristik responden berdasarkan lama merawat di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	53
Gambar 5.6	Karakteristik responden berdasarkan hubungan dengan pasien di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	54
Gambar 5.7	Karakteristik responden berdasarkan terapi yang didapatkan dengan pasien di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	55
Gambar 5.8	Karakteristik responden berdasarkan durasi merawat pasien/hari di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah,	



	Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	56
Gambar 5.9	Karakteristik responden berdasarkan jenis kegiatan perawatan di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Puskesmas Rangkah, Puskesmas Tambak Wedi dan Rumah Singgah Bisa Sembuh Kota Surabaya pada bulan Mei-Juni 2024 .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden .....	84
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	85
Lampiran 3. Lembar Data Demografi .....	86
Lampiran 4. Lembar Kuesioner <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) Sebelum Uji Validitas .....	87
Lampiran 5. Lembar Kuesioner <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) Sesudah Uji Validitas .....	89
Lampiran 6. Lembar <i>Standart Operating Procedure</i> (SOP) .....	91
Lampiran 7. Data Demografi Responden .....	94
Lampiran 8. Data Kuesioner Sesudah Uji Validitas .....	98
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas .....	99
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas .....	103
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas .....	104
Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis .....	105
Lampiran 13. Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas ke DPMPTSP untuk Puskesmas Banyu Urip .....	106
Lampiran 14. Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas ke DPMPTSP untuk Puskesmas Rangkah .....	107
Lampiran 15. Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas ke DPMPTSP untuk Puskesmas Tambak Wedi .....	108
Lampiran 16. Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas ke DPMPTSP untuk Rumah Singgah Bisa Sembuh .....	109
Lampiran 17. Rekomendasi Izin Penelitian dari DPMPTSP .....	110
Lampiran 18. Rekomendasi Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya (DKK).....	111
Lampiran 19. Surat Selesai Penelitian dari Rumah Singgah Bisa Sembuh (RSBS) 112	
Lampiran 20. Surat Selesai Penelitian dari Puskesmas Banyu Urip.....	113
Lampiran 21. Surat Selesai Penelitian dari Puskesmas Rangkah .....	114
Lampiran 22. Surat Selesai Penelitian dari Puskesmas Tambak Wedi .....	115
Lampiran 23. Foto Kegiatan Penelitian .....	116

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

HALAMAN COVER.....	117
HALAMAN PERSETUJUAN.....	118
ABSTRAK.....	119
<i>ABSTRACT</i> .....	120
PENDAHULUAN .....	121
METODE PENELITIAN.....	122
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	122
SIMPULAN DAN SARAN .....	127
KEPUSTAKAAN .....	128
BIODATA PENULIS .....	129

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI KOMBINASI *MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) DAN TERAPI MUSIK RELAKSASI SUARA ALAM TERHADAP ANSIETAS PADA *CAREGIVER* YANG MERAWAT PASIEN KANKER

oleh: Dinda Ayu Kamaratih

Kanker adalah penyakit yang menyebabkan keluarga pasien kanker memiliki rasa takut, sehingga keluarga seringkali memberikan perhatian lebih kepada anggota keluarganya. *Caregiver* yang merawat pasien kanker lebih banyak mengalami gangguan ansietas dibandingkan dengan pasien kanker itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan terapi Musik Relaksasi Suara Alam. Metode penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan pendekatan *One Group Pre Test-Post Test design*. Intervensi dilakukan secara bersamaan selama 3 minggu, setiap 1 minggu dilakukan 3 kali pertemuan dengan durasi waktu 30 menit. Populasi pada penelitian berjumlah 34 responden *caregiver* pasien kanker. Sampel didapatkan dengan teknik *purposive sampling*, dan responden berjumlah 19 orang. Instrumen ansietas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Beck Anxiety Inventory* (BAI), terdiri dari 19 item pertanyaan yang sudah valid. Sebelum dilakukan intervensi, hasil *mean pre-test* senilai  $23,73 \pm 10,84$ , setelah dilakukan intervensi, hasil *mean post-test* senilai  $15,68 \pm 7,56$ . Selisih hasil *mean* skor hasil *pre-test* dan *post-test* senilai  $8,05 \pm 3,79$ . Hasil uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan hasil 0,000 ( $p > 0,05$ ). Hasil menunjukkan adanya pengaruh terapi kombinasi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan terapi Musik Relaksasi Suara Alam terhadap ansietas pada responden *caregiver* yang merawat pasien kanker dalam penelitian ini. Integrasi terapi kombinasi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan terapi Musik Relaksasi Suara Alam dapat memberikan efek relaksasi.

**Kata Kunci:** *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), Musik Relaksasi Suara Alam, Ansietas, *Caregiver*, Kanker

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF A COMBINATION OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) AND NATURAL SOUNDS RELAXATION MUSIC THERAPY ON ANXIETY IN CAREGIVERS CARING FOR CANCER PATIENTS***

**by: Dinda Ayu Kamaratih**

*Cancer is a disease that causes the families of cancer patients to feel afraid, so families often pay more attention to their family members. Caregivers who care for cancer patients experience more anxiety disorders than cancer patients themselves. This study aims to determine the effect of combination therapy of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Relaxation Music Therapy with Natural Sounds. This research method uses pre-experimental with a One Group Pre Test-Post Test design approach. The intervention was carried out simultaneously for 3 weeks, every 1 week there were 3 meetings with a duration of 30 minutes. The population in the study consisted of 34 respondents who were caregivers of cancer patients. The sample was obtained using a purposive sampling technique, and there were 19 respondents. The anxiety instrument used in this research is the Beck Anxiety Inventory (BAI), consisting of 19 valid question items. Before the intervention, the mean pre-test results were  $23.73 \pm 10.84$ , after the intervention, the mean post-test results were  $15.68 \pm 7.56$ . The difference in the mean scores of the pre-test and post-test results is  $8.05 \pm 3.79$ . The results of this research hypothesis test used the Wilcoxon signed rank test with a result of 0.000 ( $p > 0.05$ ). The results show the influence of combination therapy of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Relaxation Music Therapy with Natural Sounds on anxiety in caregiver respondents who care for cancer patients in this study. The integration of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) combination therapy and Natural Sounds Relaxation Music therapy can provide a relaxing effect.*

**Keywords:** *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Relaxation Music Natural Sounds, Anxiety, Caregiver, Cancer*