

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.4 Kesimpulan**

Menurut hasil penelitian *caregiver* pasien kanker memiliki skor ansietas  $23,73 \pm 10,84$  sebelum menerima terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam. Skor ansietas menurun setelah mendapat intervensi perlakuan terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam menjadi  $15,68 \pm 7,56$  dengan rerata *pretest* dan *posttest* total  $8,05 \pm 3,79$ . Dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* yang memiliki hasil  $0,000 (<0,05)$ , berarti ada pengaruh dari terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam terhadap ansietas pada *caregiver* pasien kanker.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Untuk Caregiver Pasien Kanker**

*Caregiver* dapat melakukan intervensi terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam secara mandiri untuk mengatasi ansietas

##### **7.2.2 Bagi Perawat Paliatif**

Perawat dapat memberikan terapi non farmakologis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam pada *caregiver* yang merawat pasien kanker untuk mengurangi ansietas.

### **7.2.3 Bagi Pasien Kanker**

Pasien kanker diharapkan juga bisa melakukan terapi non farmakologis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam dalam mengurangi ansietas pada diri sendiri sehingga mampu memberikan kualitas hidup yang lebih baik.

### **7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat mencari responden lebih banyak lagi dalam mengurangi ansietas. Lalu untuk proses intervensi, diharapkan peneliti selanjutnya menyediakan lingkungan yang lebih tenang, sirkulasi udara yang baik untuk melakukan terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Musik Relaksasi Suara Alam. Serta untuk penelitian selanjutnya lebih meneliti lebih dalam mengenai faktor yang mempengaruhi ansietas serta faktor dalam menurunkan ansietas pada *caregiver* kanker ataupun *caregiver* lainnya sehingga dalam penelitian selanjutnya mendapat hasil yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Shiri FH, Mohtashami J, Manoochehri H, Rohani C. Explaining the meaning of cancer stigma from the point of view of Iranian stakeholders: A qualitative study. *Int J Cancer Manag.* 2018;11(7).
2. Nayak MG, George A, Vidyasagar MS, Mathew S, Nayak S, Nayak BS, et al. Symptoms Experienced By Cancer Patients and Barriers To Symptom Management. *Indian J Palliat Care.* 2015;21(3):349–54.
3. Fananni MR. Hubungan Antara Strategi Coping Terhadap Psychological Distress Pada Family Caregive Kanker. *Pros Semin Nas UNIMUS.* 2021;4(e-ISSN:2654-3168):1600–12.
4. Rizka Y, Erwin E, Hasneli Y, Putriana N. Beban Family Caregiver Dalam Merawat Pasien Kanker Stadium Lanjut. *J Ners Indones.* 2021;12(1):22.
5. Udawiyah R, Ariani NKP, Lesmana CBJ. Prevalensi Kecemasan Pada Caregiver Pasien Kanker di RSUP Sanglah Periode Januari 2019. *Medicina (B Aires).* 2019;50(3):470–3.
6. Thirumoorthy A, Thennarusu K, Devi PS. Stigma and Family reaction among Caregivers of Persons Living with Cancer. 2016;5(2):16–20.
7. Sung H, Ferlay J, Siegel R, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistic 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *Ca Cancer.* 2020;71(3):209–49.
8. Riset Dinas Kesehatan. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. 1–674.
9. Karimi Moghaddam Z, Rostami M, Zeraatchi A, Mohammadi Bytamar J, Saed O, Zenoizian S. Caregiving Burden, Depression, And Anxiety Among Family Caregivers Of Patients With Cancer: An Investigation Of Patient And Caregiver Factors. *Front Psychol.* 2023;14.
10. Keliat DB, Yossie P. Asuhan Keperawatan Jiwa. In: *Keperawatan Jiwa.* 2014. p. 1–286.
11. Tama C, Sulistyowati E, Indria DM. Analisa Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Depresi Pasien dengan Keluarga (Caregiver) terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker di Malang. *Fak Kedokt Univ Islam Malang.* 2019;(0341):1–8.
12. Almokhtar AA, Jbireal JM, Azab AE. Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Sch J Med Sci.* 2019;2(10):580–91.
13. Widiawati Retnoningias D, Hardika IR. Menurunkan Infertility-Related Stres dengan Program Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). *J Interv Psikol.* 2021;13(1):63–82.

14. Sari DS. Program Mindful Parenting Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Caregiver Anak Berkebutuhan Khusus. *JPK (Jurnal Pendidik Khusus)*. 2021;17(1):20–5.
15. Munazilah M, Hasanat NU. Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gadjah Mada J Prof Psychol*. 2018;4(1):22.
16. Oraki M, Mokhtare M, Asadpour A. The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Depression, Anxiety and Stress in women with Gastroesophageal Reflux Disease. 2020;7:11–23.
17. Saras T. Mengatasi Insomnia. In: *Panduan Praktik Untuk Tidur Berkualitas*. 2023. p. 1–74.
18. Siregar WM, Tanjung D, Effendy E. Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *J Telenursing*. 2022;4(2):428–38.
19. Wulandari TS, Kurniawati R, Ilmiyah VA. Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke (The Effects of Nature Sounds Music on Anxiety Relief in Po. *Akad Keperawatan Alkautsar Temanggung*. 2023;12(1):12–8.
20. Bukhori A, Yanti AR, Rahmawati A. Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. 2023;1–9.
21. Hidayati N. Mindfulness Based Stress Reduction ( MBSR ) untuk Resiliensi Remaja yang Mengalami Bullying. *Proceeding Natl Conf Psikol UMG*. 2018;40–6.
22. Wijaya DA, Ernawati E, Firmansyah Y, Nathaniel F, Budiman RA. Potensi Keuntungan Mindfulness-Based Stress Reduction terhadap Kecemasan saat Pandemi Covid-19 pada Orang Dewasa. *Malahayati Nurs J*. 2023;5(8):2775–86.
23. Rinera I, Retnowati S. Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada J Prof Psychol*. 2020;6(2):205.
24. Aminnasab A, Hatami M, Ahadi H. Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on the Quality of Life of Patients with Lung Cancer. *Tanaffos*. 2022;21(4):503–11.
25. Mohammed WA, Pappous A, Sharma D. Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in increasing pain tolerance and improving the mental health of injured athletes. *Front Psychol*. 2018;9(MAY):1–10.
26. Adinda R, Bintari DR. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Group Intervention to Reduce Burnout Among Caregivers in Nursing Home. *J Educ Heal Community Psychol*. 2020;9(2):30–47.

27. Azzahra SF, Victoriana E, Megarini MY. Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Interv Psikologi)*. 2023;15(1).
28. Saras T. Harmoni Jiwa Dan Tubuh Melalui Getaran Bunyi. In: *Terapi Musik*. 2023. p. 5–48.
29. Iman Waruwu N, Novalinda Ginting C, Telaumbanua D, Amazihono D, Putra Alfrain Laia G. Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *J Ilm Keperawatan Imelda*. 2019;5(2):128–33.
30. Charenina NLE, Agianto. Kombinasi Terapi Musik Suara Alam dan Aromaterapi Mawar pada Ny.M dengan Diagnosis Hipertensi di Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan: Studi Kasus Ni Luh Eviana Charenina 1 , Agianto 1\* 1. *Nerspedia*. 2023;5(3):246–55.
31. Akmalia N, Rejeki H. Penerapan Terapi Suara Alam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Di Desa Kebonan Kecamatan Batang Kabupaten Batang. *Konsorsium LPPM PTMA*. 2022;674–9.
32. Wardani ME, Soesanto E. Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Tiroidektomi Menggunakan Terapi Musik Suara Alam. *Ners Muda*. 2022;3(1):18.
33. Stuart GW. Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. In: *Prinsip dan Praktik*. 2023. p. 113–651.
34. Harlina, Aiyub. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*. 2018;3(3):192–200.
35. Nugraheni C, Sri R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di Poli Bedah Onkologi. *J Med Cendekia*. 2014;1(2):14–24.
36. Rafli R, Zulfiqar Y, Muspita V, Hanum FJ, Murni AW, Antonius PA. Peningkatan Peran Caregiver Dalam Support System Untuk Pasien Kanker. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2023;6(3):853–63.
37. Azzahra F, Oktarlina RZ, Hutasoit HBK. Farmakoterapi Gangguan Ansietas Dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antiansietas. Vol. 8, *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*. 2020. p. 96–103.
38. Florensa MVA, Paula V, Sitanggang Y, Hasibuan SY, Anggraini MT, Situngkir A. Manajemen Stres Dan Ansietas Warga Di Kelurahan Bencong Indah Tangerang. *Pros Konf Nas Pengabd Kpd Masy dan Corp Soc Responsib*. 2019;2:409–15.
39. Mawaddah N, Mujiadi, S.A. R. Penatalaksanaan Masalah Keperawatan Ansietas Pada Pasien Dengan Penyakit Fisik Di RSI Sakinah Kabupaten Mojokerto. *Pros Semin Nas*. 2019;326–34.
40. Syarlita AZ, Yuliyanasari N, Prijambodo T, Subagyo R. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Dua dan Delapan Program Studi S1

- Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Berdasarkan Beck Anxiety Inventory (BAI). *MAGNA MEDICA Berk Ilm Kedokt dan Kesehat.* 2020;7(1):1.
41. Livia Prajogo S, Yudiarso A. Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika J Pemikir dan Penelit Psikol.* 2021;26(1):85–100.
  42. Julian LJ. Measures of Anxiety. *Arthritis Care.* 2011;63(11):1–11.
  43. Sarah M. Pengembangan Model Family Centered Care (FCC) Bagi Caregiver Yang Merawat Pasien Stroke Di Rumah. In: *Jejak.* 2023. p. 1–116.
  44. Rajagukguk S, Tasijawa FA, Bratha SDK, Anggryni M, Aliyudin N. First Episode Psychosis dalam Pandangan Caregiver. In: *Monograf.* 2023. p. 1–96.
  45. Nainggolan AI, Sari TR, Hartanti. Efektivitas Pelatihan Resiliensi untuk Mengurangi Caregiver Burden pada Family Caregiver Anak Kanker. *J Psikol.* 2022;11(2):223–33.
  46. A'yun DYQ, Darmawanti I. Pengalaman Caregiver Informal dalam Merawat Lansia pada Masa Pandemi. *J Penelit Psikol.* 2022;9(2):27–39.
  47. Rizka Yulia, Erwin, Hasneli Yessi PN. Beban Family Caregiver Dalam Merawat. *J Ners Indones Vol 12, No 1, Sept 2021.* 2021;12(1).
  48. Mayasari D, Hikayati, Maulida MN. Design And Development Of An Application For Measurement Of Nutritional Needs (Sicalca) In Childhood Cancer Patients. *Semin Nas Keperawatan.* 2023;15–23.
  49. P2PTM Kemenkes RI. Apa itu Kanker? - Direktorat P2PTM. 05 Februari. 2019. p. 1–1.
  50. Junaidi I. Hidup Sehat Bebas Kanker. In: *Cancer - Medicine.* 2014. p. 2–133.
  51. Koo MM, Swann R, McPhail S, Abel GA, Elliss-Brookes L, Rubin GP, et al. Presenting Symptoms Of Cancer And Stage At Diagnosis: Evidence From A Cross-Sectional, Population-Based Study. *Lancet Oncol.* 2020;21(1):73–9.
  52. Scheel BI, Holtedahl K. Symptoms, Signs, And Tests: The General Practitioner's Comprehensive Approach Towards A Cancer Diagnosis. *Scand J Prim Health Care.* 2015;33(3):170–7.
  53. Budhy TI. Mengapa Terjadi Kanker. *Airlangga Univ Press.* 2019;2:I–90.
  54. Werdani YDW. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Care J Ilm Ilmu Kesehat.* 2020;8(3):346.
  55. Budiharto. Metodologi Penelitian Kesehatan. In: *Kesehatan Gigi.* 2008. p. 1–50.
  56. Khanif M. Metodologi Penelitian Ditinjau Dari Model-Model Penelitian. *J*

- Ilm Arsit. 2011;8(2):40–5.
57. Hidayat AA. Paradigma Kuantitatif. In: *Metode Penelitian Kesehatan*. 2015. p. 3–258.
  58. Swarjana IK. Metodologi Penelitian. In: *Kesehatan*. 2012. p. 1–215.
  59. Roflin E, Liberty IA, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran. In: *Kedokteran*. 2021. p. 1–159.
  60. Widarsa IKT, Astuti PAS, Kurniasari NMD. Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. In: *Baswara Press*. 2022. p. 1–126.
  61. Handayani LT. Implementasi Teknik Analisis Data Kuantitatif. In: *Penelitian Kesehatan*. 2023. p. 1–73.
  62. Nababan D, Saragih VCD, Widyaningrum N, Arlinda S, Musiana, Dirgayunita A, et al. Ilmu Kesehatan. In: *Cendika Mulia Mandiri*. 2022. p. 1–157.
  63. Khairan KA, Ahmadian H. Penerapan Algoritma Knuth-Morris-Pratt Pada Fitur Pencarian Definisi Istilah Standar Operasional Prosedur (Sop) Pada Lembaga Penjaminan Mutu Uin Ar-Raniry. *Cybersp J Pendidik Teknol Inf*. 2019;3(1):26.
  64. Toledano-Toledano F, de la Rubia JM, Domínguez-Guedea MT, Nabors LA, Barcelata-Eguiarte BE, Rocha-Pérez E, et al. Validity and reliability of the beck anxiety inventory (BAI) for family caregivers of children with cancer. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):1–24.
  65. Nasution AS, Jumain, Arifianto N, Qurniyawati E, Desmawati E, Setiarsih D, et al. Pengantar Metodologi Kesehatan. In: *Sada Kurnia Pustaka*. 2023. p. 1–184.
  66. Wenny BP, Indriani Z. Kecemasan dan Adverse Childhoodexperiences (ACEs). In: *Masa Kecil*. 2022. p. 1–73.
  67. Hartono J. Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data. In: *Magister Sains dan Doktor*. 2018. p. 1–326.
  68. Swarjana IK. Statistik Kesehatan. In: *Kesehatan*. 2016. p. 1–264.
  69. Anggreni D. Penerbit Stikes Majapahit Mojokerto Buku Ajar. 2022. 105 p.
  70. Kurniawan W, Agustini A. Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan. In: *Rumah Pustaka*. 2021. p. 1–164.
  71. Sofiyetti, Mustafa, Restuning S, Nurmawi Y, Muliani, Dwisetoyo B, et al. Statistik Kesehatan. In: *Bunga Rampai*. 2023. p. 1–181.
  72. Sumantri A. Metodologi Penelitian Kesehatan. In: *Prenada Media*. 2015. p. 1–261.
  73. Masriani Daulay N, S S, Febriany S N. Pengalaman Keluarga sebagai Caregiver dalam Merawat Pasien Strok di Rumah. *J Keperawatan*

- Padjadjaran. 2014;v2(n3):161–70.
74. Hu P, Yang Q, Kong L, Hu L, Zeng L. Relationship between the anxiety/depression and care burden of the major caregiver of stroke patients. *Med (United States)*. 2018;97(40).
  75. Rosyanti L, Hadi I. Memahami Beban, Kondisi Psikososial dan Koping Keluarga (Caregivers) Dalam Merawat Penderita Gangguan Jiwa (Pendekatan Keluarga). *Heal Inf J Penelit*. 2021;13(2):165–80.
  76. Pradnya Putri KA, Sri Diniari NK, Lely Setyawat LS, Jaya Lesmana CB. Tingkat Cemas Family Caregiver Pada Pasien Lanjut Usia Di Ruang Gandasturi Rsup Sanglah. *E-Jurnal Med Udayana*. 2021;10(10):110.
  77. Susanto BNA, Megananda NK, Yulianto S. Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Infertilitas Anxiety in Women Experienced With Infertility. *J Penelit Keperawatan*. 2024;10(1):105–15.
  78. Rochmawati DH, Susanto H, Ediati A. Tingkat Stres Caregiver Terhadap Kemampuan Merawat Orang Dengan Skizofrenia (ODS). *J Penelit dan Pemikir Ilm Keperawatan*. 2022;8(1):1–9.
  79. Wardani WNA& EK. Efek Samping Kemoterapi Secara Fisik Pasien Penderita Kanker Servik. *Pros Semin Nas Int*. 2022;2(2):97–106.
  80. Nasution PR, Harahap U, Gatot D. Pada Pasien Kanker. 2018;(November 2017):2017–8.
  81. Rizki A, Permatasari RE, Raniah N, Dahlan Z, Rafika N, Balgies S. Efektifitas Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *J Psikol Malahayati*. 2023;5(2):292–9.
  82. Rizal GL. Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis Mindfulness. *J Ris Aktual Psikol*. 2019;10(2):158–70.
  83. Yulinda Laska, Erika Fariningsih, Sherly Mutiara. Effect of Nature Sounds Music Therapy Duration on Blood Pressure Among Primiparous Postpartum Women. *Int J Soc Sci*. 2021;1(2):101–4.
  84. Husna A, Kadir A, Wahyuni S. Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Pasien Bpjs Di Ruang Perawatan Interna Rsud Kota Makassar. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2020;15:134–8.
  85. Afandi AT, Putri P, Darmawan TC, Ardiana A. Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Dalam Tatanan Manajemen Di Rumah Sakit. *J Keperawatan*. 2023;12(1):56–63.
  86. Whitebird RR, Kreitzer MJ, Lauren Crain A, Lewis BA, Hanson LR, Enstad CJ. Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: A randomized controlled trial. *Gerontologist*. 2013;53(4):676–86.
  87. Kurniati Danu V, Suyen Ningsih O, Suryati Y, Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng Jl Jend Ahmad Yani P, Flores R. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di



Kabupaten Manggarai. *Jwk.* 2021;6(1):2548–4702.

88. Ariska YN, Handayani PA, Hartati E. Faktor yang Berhubungan dengan Beban Caregiver dalam Merawat Keluarga yang Mengalami Stroke. *Holist Nurs Heal Sci.* 2020;3(1):52–63.
89. Sulisty A, Ristanti R, Suharyono E, Djamil FD, Sudanang EA. Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *J Harmon Nusa Bangsa.* 2023;1(1):28.